

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного
образования спортивная школа «Родина» муниципального образования
Павловский район**

Принята решением
педагогического совета
МАУ ДО СШ «Родина»
Протокол № _____
от "___" _____ 202__ г.

"УТВЕРЖДАЮ"
Директор МАУ ДО
СШ «Родина»

Р.Н. Чернов
Приказ № _____
от "___" _____ 202__ г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«РУКОПАШНЫЙ БОЙ»**

Уровень программы: базовый

Срок реализации программы: 3 года: 168 часов в год (504 ч. за 3 года)

Возрастная категория: от 7 до 17 лет

Форма обучения: очная, очно-заочная, дистанционная

Вид программы: модифицированный

Программа реализуется на бюджетной основе

ID-номер программы в Навигаторе:

Составители программы:
А. В. Синьков - инструктор-методист

ст. Павловская

2025 год

Содержание:

I. Комплекс основных характеристик общеразвивающей программы

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Цель и задачи программы
- 1.3. Содержание общеразвивающей программы
- 1.4. Планируемые результаты

II. Комплекс организационно-педагогические условия, включая формы аттестации

- 2.1. Календарный учебный график
- 2.2. Условия реализации программы
- 2.3. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы
- 2.4. Содержание программного материала.

III. Список литературы

I. Комплекс основных характеристик общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

Цели, содержание и условия реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ представлены в следующих нормативных документах:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - ФЗ № 273).

2. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р (далее - Концепция).

3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. №996-р.

4. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный 30 ноября 2016 г. протоколом заседания президиума при Президенте РФ.

5. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный 07 декабря 2018 г.

6. Приказ Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

7. Приказ Министерства просвещения РФ от 15 апреля 2019 г. № 170 «Об утверждении методики расчета показателя национального проекта «Образование» «Доля детей в возрасте от 5 до 18 лет, охваченных дополнительным образованием».

8. Приказ Министерства экономического развития РФ Федеральной службы Государственной статистики от 31 августа 2018 г. № 534 «Об утверждении статистического инструментария для организации федерального статистического наблюдения за дополнительным образованием детей».

9. Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 января 2014 г. № 2 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» (далее - Приказ № 2).

10. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

11. Приказ Минтруда России от 05 мая 2018 г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (зарегистрирован Минюстом России 28 августа 2018 г., регистрационный № 25016).

12. Письмо Минобрнауки РФ «О направлении методических рекомендаций по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей» № ВК-1232/09 от 28 апреля 2017 г.

13. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерство образования и науки РФ.

14. План мероприятий на 2015-2020 годы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014г. №1726-р

15. Краевые методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ 2020 г.

Направленность: физкультурно-спортивная.

Подготовка и составление настоящей программы с методическими рекомендациями для каждого занятия, вызвана необходимостью создания учебно-методической базой и детального планирования тренировочного

процесса. При достаточно широкой распространенности рукопашного боя в России, конкретно, к настоящему моменту фактически не существует какого-либо проработанного и апробированного учебно-методического комплекса, который должен формировать основу и развитие учебно-тренировочного процесса. Наиболее остро данный пробел сказывается на качестве подготовки юных спортсменов. Таким образом, практическая деятельность тренеров-преподавателей по рукопашному бою в дополнительном образовании остро нуждается в методическом обосновании процесса, а именно, в создании соответствующего учебно-методического комплекса.

Актуальность. В настоящее время происходит актуализация роли дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, что обуславливает необходимость его совершенствования в связи быстро развивающимися общественными потребностями, социальным заказом государства системам образования и физического воспитания в части состояния физического развития, здоровья и двигательной подготовленности населения; потребности личности в физическом самосовершенствовании, саморазвитии; потребности общества.

Педагогическая целесообразность данной программы заключается в приобретении детьми необходимого индивидуального уровня получаемых знаний, умений и навыков, в воспитании мотивации занятий физической культурой и спортом.

Данная программа ориентирована на то, чтобы дети получили базовую общую физическую подготовку, а также представления о начальных технических действиях для вида спорта рукопашный бой.

Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта рукопашный бой

Новизна Программы в ее социальной направленности. Программа предоставляет возможности детям, не получившим ранее практики занятий

каким - либо видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям рукопашным боем, получить социальную практику общения в детском коллективе.

Главной особенностью данной Программы является привитие детям понятия о здоровом образе жизни, необходимость которого разъясняется во время бесед о теории и методике спортивной тренировки. Программа направлена на создание психологически комфортной обстановки, эмоционального благополучия ребёнка в физкультурно-оздоровительных формах занятий на спортивно-оздоровительном этапе. Она основана на постепенном и последовательном прохождении всех стадий обучения с освоением всего огромного арсенала техники рукопашного боя. Многообразие физических упражнений позволяет наиболее успешно решать задачи начального физического воспитания, когда закладывается основа для развития двигательных способностей и всех систем организма детей.

Адресат программы

В секцию рукопашного боя зачисляются дети и подростки (с 7 до 17 лет), принимаются дети без конкурса и отбора, не имеющие опыта в тренировочном процессе, а также с опытом в боевых искусствах, имеющие письменное разрешение врача, а также заявление и письменное согласие родителей. копию страховки, свидетельство о рождении.

Уровень программы, объем и сроки

Срок освоения программы: 3 года обучения, 504 часа.

Объем программы: 168 часа в год.

Продолжительность одного академического часа – 45 минут.

Перерыв между учебными занятиями – 10 минут.

Форма обучения по программе: очная, возможна реализация отдельных частей программы в дистанционном режиме.

Режим занятий: занятия проходят 2 раза в неделю по 2 часа. Занятия реализуются на базе школ и спортивного комплекса Павловского района.

Тренировочное занятие состоит из трех частей:

- подготовительной,
- основной,
- заключительной.

Конкретное содержание каждой из них определяется задачами, которые ставятся на данном занятии.

Организация учебного процесса:

1-й год обучения - 168 часов, 2 раза в неделю по 2 часа.

2-й год обучения - 168 часов, 2 раза в неделю по 2 часа.

3-й год обучения - 168 часов, 2 раза в неделю по 2 часа.

1.2. Цель и задачи общеразвивающей программы

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

Основные задачи обучения:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
- формирование интереса к занятиям спортом;
- овладение основами техники выполнения комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;
- воспитание трудолюбия;
- развитие и совершенствование общих физических качеств;

- предварительный отбор детей для занятий рукопашным боем;
- знакомство с требованиями спортивного режима и гигиены;
- социализация детей и подростков.

Настоящая программа содержит нормативно-программные и правовые основы, регулирующие деятельность 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 СШ по рукопашному бою рассчитана на 3 года обучения.

Образовательные, воспитательные, развивающие и оздоровительные задачи программы:

Оздоровительные:

- развитие и коррекция двигательных качеств;
- повышение физической и умственной работоспособности;
- обучение приемам саморегуляции организма (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, приемы самомассажа, изучение вариантов закаливания);
- снижение заболеваемости.

Образовательные:

- изучение упражнений развивающего характера;
- ознакомление с техникой и тактикой рукопашного боя;
- развитие технико-тактического мышления;
- изучение основ гигиены;
- формирование у обучающихся навыков здорового образа жизни;
- получение первичных знаний по истории рукопашного боя.

Воспитательные:

- развитие эмоционально-волевой сферы обучающихся;

- формирование потребности в здоровом образе жизни;
- содействие развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- становление основ спортивной этики и эстетики рукопашного боя.

Развивающие:

- развитие основных физических качеств: силы, ловкости, скорости, выносливости, быстроты реакции, гибкости.

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.

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 СШ, 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, так и на 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.

Система деятельности

Познавательная деятельность:

- информационная - владение информацией;
- деятельностная – владение базовой техникой упражнений;
- личностная – осознание личного значения познавательного предмета.

Преобразующая деятельность:

- самостоятельная работа, которая выражается познавательной активностью, проявляющей в интересах, стремлению и потребностях;
- готовность к преодолению трудностей связанные с силой воли;
- оперативность, которая предполагает правильное понимание поставленных задач перед обучающимся и их решением.

Обще-учебная деятельность:

- разностороннее развитие ребенка, вооружение его знаниями, навыками и умениями необходимыми в жизни и спорте;
- применение современных технологий обучения, предусматривает формирование у детей умение и навыков;
- познавательный интерес – игры, которые позволяют у детей живой интерес к процессу познания, что помогает быстрее освоить учебный материал.

Самоорганизующиеся деятельность:

- умение пользоваться и применять в обучении иллюстрациями, таблицами, предметно развешивающей средой, в которых описаны те или иные упражнения;
- владения двигательными навыками, согласно выбранному виду спорта, и самоконтроль в работе с оружием;
- организовывать спортивные игры-соревнования.

1.3. Содержание общеразвивающей программы

Учебный план на 1 год обучения

Название разделов программы	Количество часов			Форма промежуточной аттестации
	всего	теория	практика	
Раздел 1. Теоретические основы ФК и спорта	12	12	0	Устный опрос
Раздел 2. Общая физическая подготовка	40	5	35	Сдача норматива по ОФП
Раздел 3. Специальная физическая подготовка	46	6	40	Наблюдение, учебная игра с произвольным использованием приемов нападения и защиты, оценка проявления инициативы и творчества, выполнение контрольных упражнений, самоконтроль
Раздел 4. Техническая и тактическая подготовка	50	5	45	Контрольные нормативы
Раздел 5. Интегральная подготовка	12	0	12	Наблюдение, учебная игра с произвольным использованием приемов нападения и защиты, оценка проявления инициативы и творчества, выполнение контрольных упражнений, самоконтроль
Раздел 6. Участие в соревнованиях	6	0	6	Соревнования
Раздел 7. Итоговая аттестация	2	0	2	Промежуточная и итоговая аттестация, наблюдение, самоконтроль, выполнение указаний тренера, прием нормативов
Итого:	168	28	140	

Учебный план на 2 год обучения

Название разделов программы	Количество часов			Форма промежуточной аттестации
	всего	теория	практика	
Раздел 1. Теоретические основы ФК и спорта	12	12	0	Устный опрос
Понятия о технике и тактики рукопашного боя	6	6	0	Устный опрос
Основные положения правил рукопашного боя	6	6	0	Устный опрос
Раздел 2. Общая физическая подготовка	40	5	35	Сдача норматива по ОФП
Раздел 3. Специальная физическая подготовка	46	4	42	Наблюдение, учебная игра с произвольным использованием приемов нападения и защиты, оценка проявления инициативы и творчества, выполнение контрольных упражнений, самоконтроль
Раздел 4. Техническая и тактическая подготовка	50	8	42	Контрольные нормативы
Раздел 5. Интегральная подготовка	12	0	12	Наблюдение, учебная игра с произвольным использованием приемов нападения и защиты, оценка проявления инициативы и творчества, выполнение контрольных упражнений, самоконтроль
Раздел 6. Участие в соревнованиях	6	0	6	Соревнования
Раздел 7. Итоговая аттестация	2	0	2	Промежуточная и итоговая аттестация, наблюдение, самоконтроль, выполнение указаний тренера, прием нормативов
Итого:	168	29	139	

Учебный план на 3 год обучения

Название разделов программы	Количество часов			Форма промежуточной аттестации
	всего	теория	практика	
Раздел 1. Теоретические основы ФК и спорта	12	12	0	Устный опрос
Понятия о технике и тактики рукопашного боя	6	6	0	Устный опрос

Основные положения правил рукопашного боя	6	6	0	Устный опрос
Раздел 2. Общая физическая подготовка	40	5	35	Сдача норматива по ОФП
Раздел 3. Специальная физическая подготовка	46	6	40	Наблюдение, учебная игра с произвольным использованием приемов нападения и защиты, оценка проявления инициативы и творчества, выполнение контрольных упражнений, самоконтроль
Раздел 4. Техническая и тактическая подготовка	50	4	46	Контрольные нормативы
Раздел 5. Интегральная подготовка	12	0	12	Наблюдение, учебная игра с произвольным использованием приемов нападения и защиты, оценка проявления инициативы и творчества, выполнение контрольных упражнений, самоконтроль
Раздел 6. Участие в соревнованиях	6	0	6	Соревнования
Раздел 7. Итоговая аттестация	2	0	2	Промежуточная и итоговая аттестация, наблюдение, самоконтроль, выполнение указаний тренера, прием нормативов
Итого:	168	27	141	

Примерная последовательность упражнений на занятии: разминочные упражнения, упражнения на растяжку; базовая техника на месте; базовая техника в перемещении; игровые моменты (эстафеты, спортивные игры); обсуждение результатов занятия.

Основной формой обучения на спортивно-оздоровительном этапе в группе рукопашного боя является тренировочное занятие продолжительностью 1-2 академических часа. Академический час равен 45 минут.

В процессе обучения используются контрольные занятия (выполнение

обучающимися тестов по ОФП), теоретические занятия, участие в соревнованиях по упрощенным правилам, показательные выступления и др.

Теоретические занятия могут проводиться в форме лекций, бесед. Для достижения большего эффекта они могут сопровождаться демонстрацией таблиц, наглядных пособий, диаграмм, просмотром соревнований не только по рукопашному бою, но и по другим видам единоборств.

Практическая часть занятий должна строиться на основном методе – демонстрации упражнения. Особое внимание при этом следует обратить на правильный показ изучаемого материала. Основой усвоения изучаемого материала является хорошая общефизическая подготовка. Весь изученный материал необходимо регулярно повторять, изменяя условия упражнений.

Тренировочные занятия проводятся с учетом индивидуальных особенностей каждого обучающегося. Исходя из физиологических и психологических изменений, которые происходят в жизни ребенка в разные годы, планируются этапы реализации программы, подбирается изучаемый теоретический и практический материал. Возрастное деление по этапам условно и применяется с учетом индивидуальных особенностей ребенка, исходя из его физических и психических данных.

Кроме групповых занятий, тренер - преподаватель должен стремиться проводить индивидуальную работу с каждым обучающимся, опираясь на их сильные стороны, развивать недостающие качества.

Содержание учебного (тематического) плана.

Раздел 1. Теоретические основы ФК и спорта

Цель теоретической подготовки - привить интерес к физической культуре и спорту, формирование культуры ЗОЖ, умений применять полученные знания. Теоретическая подготовка проводится в виде бесед, сообщений, объяснений, рассказов. Могут проводиться специальные занятия по теоретической подготовке в форме непродолжительных лекций, семинаров или методических занятий. Эффективность усвоения теоретических знаний повышается за счет

использования презентаций, учебных кино- и видеофильмов, мультимедийных пособий, рисунков, плакатов и др. наглядных пособий.

Тема 1.1. Физическая культура и спорт - важное средство физического развития и укрепления здоровья.

Теория: Понятие «физическая культура и спорт». Значение их для укрепления здоровья, физического развития.

Тема 1.2. Из истории развитие рукопашного боя в России.

Теория: История развития рукопашного боя. Достижения спортсменов России на мировой арене.

Тема 1.3. Техника безопасности, профилактика травматизма.

Теория: Инструктажи по технике безопасности. Правила предупреждения травматизма: организация мест занятий, подбор одежды, обуви. Права и обязанности обучающихся.

Тема 1.4. Личная гигиена, режим.

Теория: Правила личной гигиены. Правильное питание. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Режим дня. Значение сна, утренней гимнастики. Профилактика вредных привычек.

Тема 1.5. Спортивное оборудование, инвентарь, правила соревнований.

Теория: Спортивное оборудование и инвентарь для занятий рукопашным боем, форма. Правила соревнований по рукопашному бою.

Тема 1.6. Влияние физических упражнений на организм. Профилактика заболеваемости.

Теория: Влияние спорта и рукопашного боя на организм. Сведения о строении организма человека. Физические качества, их развитие. Закаливание, профилактика простудных заболеваний, меры профилактики.

Тема 1.7. Антидопинговые мероприятия.

Теория: Основы антидопинговых правил: Что такое допинг, последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов. Основы общероссийских и международных антидопинговых правил. Ответственность за их нарушение. Профилактика применения допинга.

Примерный план теоретической подготовки (час.)

№	Название раздела, темы	Всего
I.	Теория и методика ФК и спорта.	12
1.1.	Физическая культура и спорт-важное средство физического развития и укрепления здоровья.	2
1.2.	Истории развития рукопашного боя в России.	1
1.3.	Техника безопасности. Профилактика травматизма.	2
1.4.	Личная гигиена, режим.	2
1.5.	Спортивное оборудование, инвентарь, правила Соревнований по РБ.	2
1.6.	Влияние физических упражнений на организм Профилактика заболеваемости.	2
1.7.	Антидопинговые мероприятия, правила.	1

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП).

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) для рук и плечевого пояса:

- для пальцев и кисти: сжимание пальцев в кулак и разжимание; разведение и сведение пальцев; движение из упоров стоя (лежа) с опорой на кончики пальцев;
- для увеличения подвижности в суставах: движение кистями с переплетенными пальцами (ладони на себя - от себя, «волна» в лицевой плоскости); руки вверх, упор ладонью о ладонь пальцами кверху, опускание рук вдоль тела, не меняя положения кистей; хлопки в ладоши в положении локти в стороны, пальцы вперед-вверх; в упорах лежа, лежа сзади, сидя сзади перенесение тяжести тела с руки на руку, меняя положение кистей: пальцы внутрь, наружу, вперед, назад; в упорах присев, сидя на пятках опора на тыльную сторону кисти пальцами к себе, опора на пальцы, с выгибанием кисти кверху;
- для сгибателей и разгибателей предплечья: сгибания-разгибания рук в упорах лежа, сидя; переходы переступанием на руках из одних положений упоров в другие, прыжки на руках в упорах;
- для увеличения подвижности в плечевых суставах: рывковые движения прямыми или согнутыми руками в стороны, вверх, назад; то же в сочетании с наклонами, поворотами туловища; вращательные движения в плечевых суставах прямыми или согнутыми руками; пружинящие движения

сгибая ноги из упора лежа сзади; пружинящие наклоны в упоре стоя на коленях, руки далеко вперед; прогибание в упоре лежа сзади ноги врозь с опорой на одну руку; мост;

- на расслабление мышц рук и плечевого пояса: свободные дугообразные движения руками в сочетании с полуприседами, выпадами, полунаклонами; последовательное расслабление мышц рук после напряженного принятия определенного положения; размахивание свободно висящими руками путем поворота туловища; встряхивание кистями, предплечьями, плечами в различных и.п.; последовательные или одновременные движения руками с акцентом на расслабление в момент опускания;

- ОРУ для мышц бедра: приседание на двух и на одной ноге; ходьба в полуприседе; прыжки из полуприседа; наклоны с прямым туловищем из стойки на коленях; вставание на колени и с колен; сгибания-разгибания в коленных суставах в положении лежа на животе;

- ОРУ для мышц таза: поднимание таза из упора сидя; «ходьба» в седе; поднимание таза из положения лежа на спине;

- ОРУ для увеличения подвижности в тазобедренных суставах: вращения в тазобедренном суставе в стойке ноги врозь; пружинящие покачивания в выпаде; махи ногами; приседания в стойке ноги врозь, ноги развернуты наружу; наклоны в положении седа ноги вместе, седа ноги врозь; полушпагат, шпагат; пружинящие наклоны или движения ногами с захватом (помогая себе руками);

- ОРУ для расслабления мышц ног: свободные махи ногами; потряхивания ногами в упоре сидя углом или лежа на спине углом; поочередные сгибания и разгибания ног в упоре сидя скольжением по полу с акцентом на расслабление; свободные скрестные движения голенью, потряхивания стопами и голенью в положении лежа на животе; чередование напряжений и расслаблений мышц ног в положениях сидя, лежа (ногу

напряженно поднять, сгибая, расслабленно опустить). Общеразвивающие упражнения для мышц ног, туловища и шеи;

- для стопы и голени: поднимание на носки, на пятки (в стойках, в упорах стоя); ходьба на носках, на пятках; подскоки на одной и двух ногах; движения стопой на себя – от себя в упражнениях, связанных с движением ногами из и.п. сидя, лежа;

- для увеличения подвижности в суставах: сгибания, разгибания, вращения стопой в упоре сидя; то же, помогая себе руками; из упора на пятках пружинящие движения, отрывая таз от пола; в положении выпада пружинящие движения, постараться коснуться пола пяткой ноги, находящейся сзади; в стойке ноги врозь перенесение тяжести тела на внешнюю и внутреннюю части стопы (с ноги на ногу);

- для мышц туловища: движения ногами в упоре сидя (сгибания/разгибания, поднимания/опускания, разведения/сведения); поднимание туловища в сед из положения лежа на спине; поднимание ног в положении лежа на спине; одновременные движения ногами и туловищем из положения лежа на спине; поднимание туловища из положения лежа на животе; поднимание ног из положения лежа на животе; одновременное поднимание туловища и ног из этого же положения; из положения ноги врозь приседы с поворотами туловища и касанием руками пяток; из стойки на коленях ноги врозь повороты туловища с касанием пятки разноименной рукой; из седа ноги врозь повороты с опорой на одну руку в упор лежа боком; поднимание опускание таза в упоре лежа боком;

- для увеличения подвижности позвоночника: наклоны назад из стойки ноги врозь; прогибание с упором на руки из положения лежа на животе; мост; пружинящие наклоны вперед в положениях стоя, сидя; пружинящие наклоны туловища в стороны; повороты туловища;

- для мышц шеи: в и.п. руки на голове: наклоны головы вперед, назад, в стороны преодолевая сопротивление рук; в и.п. стоя на коленях с опорой

головой о ладони (на мягкой опоре), перекаты со лба на затылок; борцовский мост;

- для увеличения подвижности в суставах: наклоны головы вперед, назад, в стороны; повороты головы; круговые движения головой;

- покачивания, потряхивания расслабления мышц туловища и шеи: расслабленное падение головы головой и туловищем, наклонившись вперед; последовательное расслабление шеи, верхней части туловища, всего туловища; свободные круговые движения приподнимание отдельных частей туловища с последующим чередование напряжений и расслаблений отдельных мышечных групп;

- ОРУ для мышц рук, плечевого пояса, из различных и.п. (в стойке, на коленях, сидя, лежа); движения руками – сгибание/разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки.

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

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

- с партнером в сопротивлении, переноске, на гимнастической скамейке и стенке;

- ОРУ с предметами: резиновый жгут, набивной мяч, гантели (0,5 кг), скакалки.

Упражнения для развития общих физических качеств

- Силовые. Подтягивание на перекладине (мальчики), в висе лежа (девочки), сгибание туловища лежа на спине (ноги закреплены), приседания, упражнения с гантелями (1 кг), набивным мячом (1-3 кг).

- Скоростные. Бег 10, 20, 30 метров; прыжки в длину и высоту с места; прыжки через барьер (натянутую резинку) высота до 40см, прыжки через скакалку.

- Координационные. Челночный бег 3х10 м, эстафета с предметами, встречная эстафета.

Специальная физическая подготовка

- Силовые упражнения: выполнение переворотов партнера в партере (переворачивание со спины на живот; с живота на бок, на спину, перевороты партнера (захватом двух рук, рычагом), стоящего в упоре на кистях и коленях, упражнения в упоре головой в ковер, на борцовском мосту; уходы от удержаний за обусловленное время (20 с).

- Скоростные упражнения. Имитация бросков, выполнение специальных упражнений (высед, захват, самостраховка) на скорость, отработка ударных комбинаций.

- Упражнения, повышающие выносливость Освобождение от захватов (до 1 мин), борьба в партере (до 2 мин), спарринги (до 2 мин).

- Координационные упражнения Выход на удержания из различных исходных положений (сидя спиной друг к другу, лежа на спине, лежа на животе), имитационные упражнения с набивным мячом.

- Упражнения, повышающие гибкость. Борцовский мост из стойки с помощью партнера.

Практические занятия

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

- Броски набивного мяча (1-3 кг) одной и двумя руками из различных положений.

- В упоре лежа сгибание/разгибание рук (с хлопками перед грудью, над головой, за спиной).

- Приседания и выпрыгивание из положения боевой стойки. Различные упражнения в челноке.

- Прыжки на одной и двух ногах, тоже, но в полуприседе.

Упражнения для развития быстроты:

- Бег с ускорением 25-30 м.

- Бег с изменением скорости и направления движения.
- Бег с низкого и высокого старта (15-20м).
- Рывки, скоростные движения на определенный сигнал.
- Ловля брошенного мяча из и.п. боевой стойки, тоже в передвижении.

- Уход от брошенного мяча.
- Челночный бег 4х20 м.

Упражнения для развития ловкости:

- Элементы акробатики.
- Опорные прыжки через козла.
- Эстафеты с включением элементов, требующих проявления ловкости и координации движений.

Упражнения для развития гибкости:

- Маховые движения ногами и руками, наклоны, круговые движения туловищем, пружинистые покачивания в выпаде, растяжка ног в парах и по одному (динамическая, статическая, изометрическая, на тренажерах), шпагаты.

Упражнения для развития выносливости:

- Многократные повторения различных нападающих и защитных действий, работа с легкими весами с многократным выполнением действия, бег на длинные дистанции.

Изучение и совершенствование начальных основ техники:

- Понятие о технике.
- Связь техники и тактики в обучении, тренировке, на соревнованиях.
- Значение своевременного усвоения основ техники.

Боевая стойка:

- Левосторонняя, правосторонняя, положение ног и рук, центр тяжести.
- Шаги вперед, назад, сохранение равновесия и боевой стойки после шагов.
- Двойные шаги, челнок.

- Вход и выход из атаки, положение рук и ног при этом.
- Скорость входа и выхода из атаки.

Простейшие удары руками (верхний, средний, нижний уровни):

- Передняя, задняя рука.
- Правило выполнения «реверса» при ударах рукой и ногой.
- Правильное положение кисти и сжатого кулака при ударах.
- Сочетание длины атаки с дистанцией до противника.

Удержание сбоку и верхом;

- Защита от удержаний сбоку и верхом.
- Боевая стойка.
- Приседания, выпрыгивания в стойке, не изменяя центр тяжести и положение ног.
- Челнок – движение вперед и назад.
- Переход из одной стойки в другую и обратно.
- Короткий и длинный вход и выход из атаки. То же, но с различной скоростью.
- Уход от прямой атаки рукой (голова, корпус).

Базовая техника рукопашного боя:

- Разучивание стоек. Их последовательная смена с одной стойки в другую и в обратную сторону.
- Разучивание классических передвижений в стойках.
- Разучивание прямого удара рукой.
- Разучивание техники ударов ногой: прямой, боковой, круговой. Тоже, в передвижениях.
- Разучивание техники выполнения блоков. Клиней. Тоже, в движении. Удержания и защита от них.
- Резкое акцентированное выполнение ударов и блоков с фиксацией в конечной фазе в ритме 1 удар в секунду с интервалом между каждым приемом по 30-60 сек. – по 10 раз каждой рукой или ногой.

- Простейшие комбинации ударов руками и ногами в два, три движения. Сбив рук противника с последующей атакой. Простейшие атаки разной длины в зависимости от изменяющейся дистанции. Встречные атаки (передняя и задняя рука). Упреждающие удары. Отработка простых атак в парах, защита от этих атак и контратаки (подхват).

- Простые обманные движения, смена уровней атаки в нападении и защите. Значение правильной стойки для легкого и быстрого передвижения. Уходы от атак ногой в сторону с последующей контратакой.

- Изучение бросковой техники: подсечки, зацепы, подножки. Варианты защиты от данных бросков.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка

- Тема 1. Правила техники безопасности.

Теория: Знакомство с техникой безопасности, правилами поведения в спортивном зале. Спортивное поведение в рукопашном бое.

Практика: Строевые упражнения. Ходьба, бег, прыжки, лазанье. Упражнения для развития силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости.

- Тема 2. Введение в программу «Рукопашный бой».

Теория: Понятие ОФП. Функции ОФП.

Практика: Освоение навыков физической подготовки: бег по прямой, бег приставными шагами, бег с высоко поднятыми коленями, челночный бег, кувырки вперед и назад, приседания на месте, прыжки вверх и др. Эстафета. Спортивные игры.

- Тема 3. Акробатические элементы.

Практика: Акробатические элементы. Кувырок вперёд. Кувырок назад. Боковой кувырок. Перекаты. Гимнастический мост. Стойка на голове.

- Тема 4. Самостраховка и страховка соперника.

Теория: Рассказ о важности выполнения правильного падения на борцовский ковер.

Практика: Основные способы страховки соперника при броске.

- Тема 5. Стойки, передвижения и захваты. Подготовительные упражнения.

Теория: Рассказ об основных стойках и захватах: правильность постановки ног, техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика: Основные стойки: высокая и низкая, правосторонняя и левосторонняя, дистанция. Захваты: односторонний и двухсторонний, за отворот, за ворот; Захваты за ноги, руки, шею, рукава, пройму и пояс куртки.

- Тема 6. Удержания в партере.

Теория: Перевороты в партере, основные удержания, направленные на обездвиживание, лежащего на спине противника.

Практика: Удержание сбоку, удержание поперек, удержание сверху, удержание со стороны ног.

- Тема 7. Броски назад.

Теория: Значение стойки и захвата для выполнения бросков назад.

Практика: задняя подножка, проходы в ноги.

- Тема 8. Броски вперед.

Теория: Значение стойки и захвата для выполнения бросков вперед.

Практика: бросок через бедро, передняя подножка.

- Тема 9. Болевые приемы.

Теория: Значение технического воздействия болевого приема.

Практика: ущемление ахиллова сухожилия, болевой на руку: разгибание локтя.

- Тема 10. Спортивно-развивающие игры.

Теория: Значение победы и поражения в спортивных играх.

Практика: Эстафеты, подвижные игры с мячом и игры для юных борцов.

- Тема 11. Техника самостраховки.

Практика: Техника самостраховки. Падение вперед и падение назад из положения приседа. Падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях. Кувырок вперед через партнёра, стоящего на коленях и

предплечьях. Падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и руках. Кувырок вперёд из положения стоя, держась за руку партнёра.

- Тема 12. Техника борьбы лёжа. Захваты. Выведение из равновесия. Перевороты. Удержания. Игры с элементами борьбы в стойке. Борцовский мост.

- Тема 13. Техника борьбы в стойке. Дистанция. Захваты. Выведение из равновесия. Стойки и передвижения. Игры с элементами борьбы в стойке. Броски: задняя подножка, передняя подножка, задняя подножка с захватом ноги снаружи, бросок через бедро.

- Тема 14. Практика: Простейшие способы самозащиты. Способы защиты от захватов и обхватов. Расслабляющие удары в болевые точки. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади. Освобождения от удушения. Освобождение от захватов за руки и одежду.

- Тема 15. Практика: Подвижные и спортивные игры, эстафеты. Футбол. Баскетбол. Эстафеты с мячами.

- Тема 16. Правила проведения соревнований. Весовые категории. Возрастные группы. Костюм участника. Правила судейства: ход и продолжительность схватки, борцовский ковёр, оценка приёмов. Участие в детских соревнованиях по рукопашному бою.

- Тема 17. Показательные выступления.

Практика: проведение открытого занятия для родителей, показательные выступления. Подготовка к показательным выступлениям для участия в мероприятиях различных уровней.

Раздел 4. Техническая и тактическая подготовка

Знакомство с начальными основы техники и тактики. Тактика ведения поединка. Участие в соревнованиях по ОФП.

Психологическая подготовка.

Из арсенала рукопашного боя:

- Для воспитания решительности. Элементарные формы борьбы (за захват, за территориальное преимущество); моделирование реальных ситуаций поединка (дефицит времени, проигрыша конкретной оценки); командная борьба.

- Для воспитания настойчивости. Освоение приемов в обе стороны, слитное выполнение демонстрационного комплекса, поддержание равновесия при выполнении бросков, выполнение бросков на «фоне усталости».

- Для воспитания выдержки. Борьба по заданию (выполнение только защитных действий); ведение борьбы в неудобную сторону. Для воспитания смелости. Поединки с более сильным соперником, выполнение новых приемов.

- Для воспитания трудолюбия. Поддержание в порядке спортивной формы, инвентаря, выполнение домашних заданий по изучению терминологии рукопашного боя.

Средства других видов деятельности:

- Для воспитания решительности. Кувырок в высоту через натянутую резинку (высота от 30 до 40 см), обогнать партнера, имеющего фору 1- 2 метра в беге на 20—30 м.

- Для воспитания настойчивости. Соблюдение режима дня, режима питания, успешное совмещение тренировочной деятельности с учебной в школе; соблюдение требований техники безопасности на тренировках.

- Для воспитания выдержки. Преодоление усталости, преодоление трудностей при выполнении координационных упражнений.

- Для воспитания смелости. Прыжок, кувырок через партнера, стоящего в упоре на кистях и коленях.

- Для воспитания трудолюбия. Выполнение самостоятельных заданий по общей физической подготовке.

Раздел 5. Интегральная подготовка.

Интегральная подготовка подразумевает гармоничное объединение нескольких видов подготовки для максимальной реализации тренировочных

эффектов отдельных видов подготовки в целостном соревновательном упражнении.

На этапах подготовки интеграция видов подготовки может осуществляться в следующих сочетаниях:

- 1) взаимосвязь воспитания физических качеств с эффективностью обучения двигательным действиям;
- 2) реализация психологической подготовки в процессе воспитания физических качеств.

Помимо вышеперечисленных сочетаний видов подготовки существует еще ряд возможностей их комбинировать, но это оправдано только на этапе совершенствования двигательного навыка.

Средствами интегральной подготовки являются упражнения, направленные на решение задач двух и более видов подготовки совмещенно, задания с чередованием различных по характеру упражнений (общеподготовительных, специально-подготовительных, соревновательных). В интегральной подготовке применяются методы сопряженного воздействия, игровой, соревновательный.

Раздел 6. Участие в соревнованиях

Соревнования.

Теоретическая часть. Инструктаж по технике безопасности во время проведения и участия в соревнованиях по рукопашному бою. Правила поведения во время соревнований, отношения к соперникам и судьям соревнований. Установка на соревнования. Анализ проведенных соревнований. Обсуждение результатов соревнований.

Практическая часть. Участие в соревнованиях.

Раздел 7. Итоговая аттестация (КПН)

Контрольные нормативы.

Теоретическая часть. Методика выполнения тестовых упражнений.

Техника безопасности во время выполнения тестовых упражнений.

Практика: Результативность усвоения и закрепления приобретенных в процессе обучения практических знаний, умений, навыков оценивается по результатам контрольно - переводных нормативам.

Прогнозируемые проблемы и неудачи:

- потеря контингента занимающихся, основная причина которого в том, что большинство учеников приходят в секцию насмотревшись боевиков или по «велению» родителей, а также поиск и «определение занятий по душе»;
- преждевременное разочарование в занятиях вследствие создания для себя ложного стереотипа простоты и легкости рукопашного боя (по фильмам и книгам) и выяснение правды о необходимости затраты огромных сил и терпения для достижения результата;
- недостаточная осознанность занимающихся необходимости тренировочных занятий;
- чрезмерная озабоченность родителей о здоровья детей;
- неспособность всех детей достаточно полно освоить программу первого года обучения вследствие частых болезней и пропуска занятий;
- ожидание занимающимися быстрого результата и разочарование от его отсутствия;
- отсутствие спортивного оборудования и инвентаря для занятий вследствие слабого финансирования спортивной базы;
- потеря контингента занимающихся из-за возникшей необходимости преодолеть боль и «страх», а также проявления мягкотелости и слабости (робости) духа;
- разочарование детей в занятиях в следствии поражений в учебно-тренировочных поединках, а также нежелания смириться с первыми неудачами;

- невозможность достаточной отработки и совершенствования технических приемов из-за отсутствие спортивного оборудования и инвентаря для занятий;
- неправильность реакции родителей на получение занимающимися легких спортивных травм;
- исключение из секции за нарушения правил применения боевых приемов.
- разочарования детей в занятиях вследствие неудач на спортивных состязаниях и соревнованиях и нежелании смириться с ними, вследствие необходимости затраты огромного количества энергии и сил для приобретения технических навыков;
- трудности в проведении соревнований и организации выезда в другой регион в следствии отсутствия финансирования, а также невозможность поощрения победителей призами и ценными подарками;
- исключение из секции за нарушение правил применения боевых, а также в следствии ухудшения здоровья занимающихся;
- невозможность быстрого включения в спортивную деятельность в начале учебного года из-за утраты навыков и выносливости за время летних каникул.

Меры по их устранению.

- проведение теоретических занятий с рассказами о выдающихся спортсменах мастерах, о их достижениях, о способностях переносить физические нагрузки и возможностях владения своим телом. Доступное объяснение ошибочности мнения о том, что рукопашный бой подвластен всем, что для достижения реальных результатов затрачиваются годы и десятилетия;
- разъяснение занимающимся, и их родителям необходимости тренировочных занятий, как для поддержания и укрепления здоровья, так и для возникшей необходимости защитить себя и окружающих;

- просмотр художественных и ученых фильмов с наглядными приемами упорных тренировочных занятий и проявления огромного терпения и силы воли для достижения результатов;

- беседы с родителями о том, что проявление чрезмерной заботы о своих детях не только не способствует, а порой мешает учебно-тренировочному процессу и кроме того, лишает их детей развития их самостоятельности в выборе и решении каких-либо задач и своих детских проблем, что в свою очередь тормозит формирование ребенка как личности;

- использование партнера в тренировочных занятиях - как средства для отработки технических действий, а также изготовление тренировочных снарядов и оборудования своими руками, с возможным подключением к этому родителей занимающихся:

- индивидуальный подход в выборе и определении тренировочных задач для каждого занимающегося, с учетом их психических и физических данных, постепенность в увеличении нагрузок, особенно в упражнениях, имеющих определенную «опасность» для здоровья занимающихся;

- разъяснение занимающимся, что процесс обучения – это, поиск своего пути, на котором будут встречаться и ошибки, и неудачи, являющиеся неотъемлемой частью всего процесса обучения и тренировок, через который проходят все, и только их преодоление ведет к совершенству, а значит к победам;

- привлечение денежных средств, родителей, занимающихся для приобретения спортивного инвентаря, а также призов и подарков отличившимся;

- разъяснение родителям, что получение спортивных травм несет положительное спортивное воздействие на психику занимающихся в сфере привыкания к таковым и выработки у них естественных защитных реакций;

- разъяснение всем занимающимся, что применение боевых приемов должно являться крайней необходимостью, исключая простую демонстрацию силы и необоснованность, но если возникла объективная

необходимость в их применении, то надо помнить о достаточности и не превышать необходимую оборону;

- выполнение специальных упражнений по преодолению болевых ощущений, упражнений по противодействию болевым, воспитывая уверенность в себе и естественно адекватное отношение ко всем приемам;

- укомплектование мед аптечки согласно требованиям медицинских документов. Изучение и практическое освоение способов приведения в сознание и способов оказания первой до врачебной помощи пострадавшему, а также повышения ответственности детей за применяемые приемы;

- разъяснение всем занимающимся, что применение изученных ими приемов требует от них ответственности за содеянное и допускается только в случаях крайней необходимости, а не для демонстрации своих способностей или в корыстных целях. Пропаганда здорового образа жизни;

- объяснение занимающимся что утрата навыков требует ненужного их восстановления, которого можно, избежать занимаясь самостоятельно. Объявление в конце учебного года задач на новый учебный год и домашнего задания на летние каникулы.

Технологическая оснащенность программы.

Программа «Рукопашный бой» реализуется на базе МАУ ДО СШ «Родина» Муниципального образования Павловский район. Занятия проводятся в спортивных залах общеобразовательных и спортивных школ и спортивного комплекса.

Помещения залов позволяет проводить тренировки в соответствии с задачами учебного плана и программы. Занятия проводятся в светлых проветриваемых залах, как с деревянным, так и мягким покрытием (татами) в зависимости от плана занятий. Зал оборудован раздевалками с туалетами и душевыми кабинами для мальчиков и девочек.

Для своевременного предупреждения травматизма и оказания первой помощи, имеется мед. аптечка, укомплектованная в соответствии с требованиями для проведения спортивных учебно-тренировочных занятий.

На каждом занятии тренер - преподаватель осуществляет текущий контроль – это, учёт посещаемости занятий детьми, который ведётся в журнале группы. Кроме, того на каждом занятии осуществляется визуальный контроль. Тренер - преподаватель контролирует деятельность занимающихся, техничность при выполнении упражнений.

Во избежание травм рекомендуется:

1. Выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц.
2. Надевать тренировочный костюм в холодную погоду.
3. Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.
4. Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.
5. Применять упражнения на расслабление и массаж.
6. Освоить упражнения на растягивание «стретчинг».
7. Применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету врача.

Медицинский контроль здоровья обучающихся осуществляется ежегодно мед. работниками физкультурного диспансера.

В задачи медицинского обеспечения входят:

- диагностика спортивной пригодности ребенка к занятиям рукопашного боя, оценка его перспективности, функционального состояния;
- контроль переносимости нагрузок на занятии;
- профилактика травм и заболеваний;
- оказание первой доврачебной помощи;
- организация лечения спортсменов в случае необходимости.

С этой целью проводятся начальное обследование, углубленное и этапное обследования, врачебно-педагогические наблюдения. Результаты обследования заносятся в личную карту обучающегося.

1.4. Планируемые результаты

Результатами освоения программы являются основные показатели развития личностных характеристик обучающегося. По итогам реализации программы ожидаемый результат соотносится с целью и задачами обучения, развития, воспитания, и обучающийся осваивает следующие планируемые результаты:

- предметные результаты – навыки общей и личной гигиены, начальные теоретические знания о рукопашном бое, начальные практические умения и навыки в области рукопашного боя, владение начальными основами спортивной техники рукопашного боя, навыки саморегуляции, навыки в системе самореализации.

В результате обучения по программе обучающийся будет:
знать/понимать:

- роль физической культуры и спорта в формировании ЗОЖ, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

В результате обучения по программе обучающийся будет уметь:

- выполнять комплексы упражнений утренней гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- планировать занятия, прогнозировать, корректировать, и оценивать их результативность;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий рукопашным боем;
- выполнять физические упражнения, базовые технические действия рукопашного боя;

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;
- организовать игры или коллективные физкультурные занятия во дворе, школе, и т.п.

В результате обучения по программе обучающийся будет владеть/использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;
- выбора индивидуальной траектории физического развития профессионального самоопределения в области физической культуры и спорта, в частности вовлечение в систему систематических занятий рукопашным боем.

II. Комплекс организационно-педагогические условия, включая формы аттестации

2.1. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01 сентября	31 августа	42	168	2 раза в неделю по 2 часа
2 год	01 сентября	31 августа	42	168	2 раза в неделю по 2 часа
3 год	01 сентября	31 августа	42	168	2 раза в неделю по 2 часа

2.2. Условия реализации программы Материально-техническое обеспечение

Оборудование и спортивный инвентарь:

1. Специальное покрытие в спортзале не менее 8X8.
2. Мешкок боксёрский.
3. Лапы боксерские.
4. Лапы малые, средние и большие.
5. Лапы-ракетки.
6. Груша боксерская.
7. Жилеты для спаррингов.
8. Макивары ручные для отработки ударов ногами.
9. Гири, гантели, штанга.
10. Мячи футбольные, баскетбольные, волейбольные, теннисные, набивные.
11. Скакалка гимнастическая.
12. Скамейка гимнастическая.
13. Стенка гимнастическая.
14. Перекладина гимнастическая переменной высоты (универсальная).
15. Зеркало 3 x 1,5 м.
16. Секундомер

Спортивное снаряжение обучающегося:

- Костюм рукопашного боя.
- Спортивный костюм для занятий на улице (ветрозащитный костюм).
- Спортивная сумка.
- Спортивная обувь для тренировок на улице.
- Перчатки боксерские.
- Перчатки боксерские снарядные.
- Перчатки рукопашного боя красного и синего цвета.
- Протектор-бандаж для паха.
- Протектор-бандаж для груди.
- Щитки, шлем, капа, бинты эластичные, футы для тренировок красного и синего цвета.

Кадровое обеспечение

К реализации программы допускаются педагогические работники физкультурно-спортивного профиля, владеющие методикой преподавания и обучения рукопашному бою. Имеющие высшее или среднее специальное профильное педагогическое образование, прошедшие курсы переподготовки или курсы повышения квалификации по методике обучения рукопашного боя.

2.3. Форма аттестации/контроля и оценочные материалы

Контрольно-переводные нормативы по ОФП для физкультурно-оздоровительных групп для занимающихся (девушки)

№	Контрольные упражнения	оценка				
		1	2	3	4	5
7-8 лет						
1	Бег 30м (с)	6,9	6,7	6,5	6,3	6,1
2	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	16	18	20	22	24
3	Прыжок в длину с места (см)	115	125	135	145	155

4	Бег 1000 м (мин.)	7,10	6,55	6,40	6,25	6,10
9 лет						
1	Бег 30м (с)	6,8	6,5	6,3	6,1	5,9
2	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	18	20	22	24	26
3	Прыжок в длину с места (см)	130	140	150	160	170
4	Бег 1000 м (мин.)	6,50	6,35	6,20	6,10	5,50
10 лет						
1	Бег 30м (с)	6,6	6,3	6,1	5,8	5,6
2	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	19	21	23	25	27
3	Прыжок в длину с места (см)	140	150	160	170	175
4	Бег 1000 м (мин.)	6,30	6,20	6,10	5,50	5,30
11 лет						
1	Бег 30м (с)	6,4	6,1	5,8	5,6	5,4
2	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	20	22	24	26	28
3	Прыжок в длину с места (см)	145	155	165	175	180
4	Бег 1000 м (мин.)	6,15	6,05	5,55	5,45	5,15
12 лет						
1	Бег 30м (с)	6,3	6	5,7	5,6	5,4
2	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	21	23	25	27	29
3	Прыжок в длину с места (см)	155	165	175	185	190
4	Бег 1000 м (мин.)	6,05	5,55	5,45	5,35	5,05
13 лет						
1	Бег 30м (с)	6,1	5,8	5,6	5,4	5,2
2	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	22	24	26	28	30
3	Прыжок в длину с места (см)	160	170	180	190	200
4	Бег 1000 м (мин.)	5,50	5,40	5,30	5,10	4,50
14 лет						
1	Бег 30м (с)	6	5,7	5,5	5,3	5,1
2	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	23	25	27	29	31
3	Прыжок в длину с места (см)	165	175	185	195	205
4	Бег 1000 м (мин.)	5,40	5,30	5,20	5,00	4,40
15 лет						
1	Бег 30м (с)	5,9	5,6	5,4	5,2	5
2	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	23	25	27	29	31
3	Прыжок в длину с места (см)	170	180	190	195	200
4	Бег 1000 м (мин.)	5,25	5,15	5,05	4,45	4,30
16 лет						
1	Бег 30м (с)	5,8	5,5	5,3	5,1	4,9
2	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	24	26	28	30	32
3	Прыжок в длину с места (см)	175	185	195	200	210

4	Бег 1000 м (мин.)	5,20	5,10	5,00	4,35	4,20
17 лет и старше						
1	Бег 30м (с)	5,7	5,4	5,2	5	4,8
2	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	24	26	28	30	32
3	Прыжок в длину с места (см)	180	190	200	210	220
4	Бег 1000 м (мин.)	5,10	5,00	4,50	4,30	4,10

Контрольно-переводные нормативы по ОФП для спортивно-оздоровительных групп для занимающихся (юноши)

№	Контрольные упражнения	оценка				
		1	2	3	4	5
7-8 лет						
1	Бег 30м (с)	7	6,7	6,4	6,2	6
2	Подтягивания на перекладине			1	2	3
3	Прыжок в длину с места (см)	115	125	135	145	160
4	Бег 1000 м (мин.)	6,1	5,5	5,35	5,25	5,1
9 лет						
1	Бег 30м (с)	6,4	6,2	6	5,4	5,1
2	Подтягивания на перекладине			1	2	3
3	Прыжок в длину с места (см)	125	135	145	155	170
4	Бег 1000 м (мин.)	5,35	5,25	5,15	500	4,5
10 лет						
1	Бег 30м (с)	6,1	5,9	5,8	5,3	5,1
2	Подтягивания на перекладине		1	2	3	4
3	Прыжок в длину с места (см)	140	150	160	170	185
4	Бег 1000 м (мин.)	5,2	5,1	4,55	4,4	4,3
11 лет						
1	Бег 30м (с)	6.0	5,8	5,6	5,4	5,2
2	Подтягивания на перекладине	1	2	3	4	5
3	Прыжок в длину с места (см)	150	160	170	180	195
4	Бег 1000 м (мин.)	5.00	4,5	4,4	4,3	4,2
12 лет						
1	Бег 30м (с)	5,9	5,7	5,5	5,3	5.0
2	Подтягивания на перекладине	2	3	4	5	6
3	Прыжок в длину с места (см)	160	165	175	185	200
4	Бег 1000 м (мин.)	4.50	4.40	4.30	4.20	4.10

13 лет						
1	Бег 30м (с)	5,7	5,5	5,3	5,1	4,9
2	Подтягивания на перекладине	2	4	6	8	10
3	Прыжок в длину с места (см)	165	175	185	200	210
4	Бег 1000 м (мин.)	4,35	4,30	4.20	4.10	4.00
14 лет						
1	Бег 30м (с)	5,6	5,4	5,1	4,9	4,7
2	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	4	6	8	10	12
3	Прыжок в длину с места (см)	175	185	195	205	215
4	Бег 1000 м (мин.)	4,2	4.10	4.00	3.55	3.50
15 лет						
1	Бег 30м (с)	5.5	5,2	4,9	4,7	4,5
2	Подтягивания на перекладине	6	8	10	12	14
3	Прыжок в длину с места (см)	180	190	205	215	225
4	Бег 1000 м (мин.)	4,15	4.05	3.55	3,45	3,4
16 лет						
1	Бег 30м (с)	5,3	5.0	4,8	4,7	4,5
2	Подтягивания на перекладине	8	10	12	14	15
3	Прыжок в длину с места (см)	185	195	210	220	230
4	Бег 1000 м (мин.)	4,1	4.00	3.50	3.40	3.30
17 лет и старше						
1	Бег 30м (с)	5,1	4,9	4,7	4,5	4,4
2	Подтягивания на перекладине	9	11	14	16	18
3	Прыжок в длину с места (см)	195	210	220	230	240
4	Бег 1000 м (мин.)	4.00	3.50	3.40	3.30	3.20

Значительную роль в реализации программы играет диагностика результатов и контроль качества учебного процесса. Для проверки результативности программы применяется разнообразный диагностический инструментарий.

В течение учебного года применяются следующие виды диагностики:

- теоретическое тестирование на определение уровня знаний по рукопашному бою;
- тестирование по общефизической подготовке;

- тестирование по специальной физической подготовке.

Все виды тестирования и контрольных проверок проходят в три этапа:

- Входной контроль проводится в начале учебного года (сентябрь).

Цель - выявление у обучающихся имеющихся знаний, умений и навыков.

- Промежуточная аттестация проводится по итогам каждого года обучения. По его результатам, при необходимости, производится корректировка учебного плана или программы тренировки. Она позволяет оценить результативность работы тренера-преподавателя за учебный год.

- Итоговая аттестация обучающихся проводится по итогам завершения освоения образовательной программы в полном объеме в соответствии с учебным планом.

В процессе диагностики обучающихся проводятся различные виды тестирования по теории рукопашного боя с помощью специально разработанных тестов. Для обучающихся базового модуля применяются методики тестирования мыслительных процессов, главной задачей которых является получение представления об уровне развития обучающихся. Кроме вышесказанного, в течение учебного года проводится сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП. Полученные результаты помогают в дальнейшем индивидуально подходить к совершенствованию спортивного мастерства каждого обучающегося.

Кроме того, при отслеживании эффективности и качества реализации программы большое значение имеет учет результативности участия обучающихся в соревнованиях по рукопашному бою разного уровня, выполнение нормативов спортивных разрядов.

Форма проведения диагностики: теоретическая, практическая.

Форма оценки результатов: пятибалльная система (теория), зачет (практика).

**Результаты тестирования по общей физической и специальной физической подготовке
(юноши и девушки)**

№ п/п	Ф.И.О. тестируемого	Контрольные упражнения (тесты) <i>Выполнение каждого теста оценивается знаком в баллах 2 или 5</i>														Вывод по итогам тестирования		
		Бег на 30 м, с	<i>Баллы</i>	Непрерывный бег в свободном темпе не менее 10 мин	<i>Баллы</i>	Подтягивание на перекладине,	<i>Баллы</i>	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, раз	<i>Баллы</i>	Подъём туловища лёжа на	<i>Баллы</i>	Прыжок в длину с места, см	<i>Баллы</i>	Наклон вперёд из положения стоя с выпрямленными ногами	<i>Баллы</i>		Челночный бег 3x10 м	<i>Баллы</i>
1																		
2																		
3																		
4																		
5																		

Тренер-преподаватель _____ «__» _____ 20__ г.

Члены приёмной комиссии:

_____ Р. Н. Чернов
Ю. А. Фоменко

ПРОТОКОЛ № ____

результатов промежуточной (итоговой) аттестации

Вид спорта - рукопашный бой, группа _____, этап обучения _____, период обучения _____

Тренер-преподаватель _____ « ____ » _____ 20__ г.

Результаты тестирования по общей физической и специальной физической подготовке на этапе начальной подготовки (юноши и девушки)

№ п/п	Ф.И.О. обучающегося	Контрольные упражнения (тесты) <i>Выполнение каждого теста оценивается знаком в баллах 2 или 5</i>															Общее кол-во соревнований в году	Кол-во соревнований, в которых принял участие	
		Бег на 30 м, с	Баллы	Непрерывный бег в свободном темпе	Баллы	Подтягивание на перекладине,	Баллы	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, раз	Баллы	Подъём туловища лёжа на полу,	Баллы	Прыжок в длину с места, см	Баллы	Наклон вперёд из положения стоя с выпрямленными ногами	Баллы	Челночный бег 3x10 м			Баллы
1																			
2																			
3																			
4																			
5																			

Тренер-преподаватель _____ « ____ » _____ 20__ г.

Члены приёмной комиссии:

_____ Р. Н. Чернов
Ю. А. Фоменко

**Результаты
тестирования по интегральной подготовке**

№ п/ п	Ф.И.О. обучающегося	Результат тестирования (кол-во баллов)
1.		
2.		

**Результаты
тестирования по теории и методики по физической культуре и спорту**

№ п/ п	Ф.И.О. обучающегося	Результат тестирования (кол-во баллов)
1.		
2.		

Результаты промежуточной (итоговой) аттестации

№ п/ п	Ф.И.О. обучающегося	Результат аттестации (кол-во баллов)	Вывод по итогам аттестации
1			

Примечание

В выводе должно быть указано одно из следующих утверждений:

- перевести на следующий этап (либо период) подготовки;
- оставить на повторное обучение;
- выдать документ об окончании обучения
- отчислить из СШ.

Члены приёмной комиссии:

_____ Р. Н. Чернов

2.4 Программный материал

Образовательная дополнительная программа по рукопашному бою содержит научно обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки. Вид, культивируемый в учреждении – традиционный рукопашный бой, интересен для данной возрастной группы детей. Обучение содержанию программного материала построено на основе общих методических положений:

- от простого к сложному,
- от частного к общему,
- с использованием технологий личностно - ориентированного подхода в обучении.

Развитие двигательных качеств на всех этапах подготовки проходит в соответствии с сенситивными возрастными периодами. На раннем этапе тренировочного процесса акцент делается на развитие гибкости, координации движений, развитии общей выносливости, быстроты и скоростно-силовых качеств. В группах 1-3 г. обучения внимание уделяется росту мышечной массы, росту и развитию силовых возможностей. В процессе тренировок предусмотрено развитие морально-волевых качеств средствами физической культуры, рукопашного боя, других видов спорта, учебной, трудовой и других видов деятельности:

- *дисциплинированности*: соблюдение времени начала тренировок, исключение опозданий в школу, соблюдение правил поведения в школе, дома, в общественных местах, в местах тренировочных занятий, выполнение требований тренера - преподавателя, соблюдение субординации и традиций вида спорта;
- *трудолюбия*: самостоятельное поддержание в чистоте и порядке спортивной экипировки и инвентаря, поддержание порядка в спортивном зале, дома, в школе;

- *инициативности*: стремление к выполнению порученной работы с наилучшим результатом, самостоятельность при закреплении технических и тактических навыков, выполнение отдельных обязанностей помощника тренера - преподавателя при работе с младшими товарищами по тренировкам, стремление к поиску новых и нестандартных тактических действий;

- *настойчивости*: стремление к качественному освоению сложных действий, не удающихся с первой попытки, преодоление усталости;

- *смелости*: работа с сильным соперником, выполнение заведомо сложных задач;

- *решительности*: приучение к выполнению сложной деятельности, результат которой заведомо непредсказуем, преодоление чувства страха;

- *честности*: поощрение способности говорить правду тренеру - преподавателю, родителям, товарищам по учебе и тренировкам, исключать возможность применения запрещенных приемов и неспортивных средств ведения борьбы;

- *доброжелательности*: воспитание способности к поддержанию дружеских отношений как с партнерами по тренировке, так и с соперниками.

Структура учебного занятия:

- вводно - подготовительная часть,
- основная,
- заключительная.

Подготовительная часть занятия.

Цель:

- подготовить обучающихся к основной части занятия.

Задачи:

- обеспечение первоначальной организации обучающихся и их психического настроя на занятие;

- активирование внимания и повышение эмоционального состояния обучающихся;

- обеспечение общей функциональной готовности организма к активной мышечной деятельности.

Основная часть занятия.

Цель:

- решение наиболее значимых оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Вначале разучиваются новые двигательные действия или их элементы. Закрепление и совершенствование усвоенных ранее навыков проводится в середине или конце основной части занятия.

Упражнения на развитие физических качеств.

Заключительная часть занятия.

Цель:

- постепенное снижение функциональной активности организма обучающихся и приведение его в относительно спокойное состояние.

Задачи:

- снижение физиологического возбуждения излишнего напряжения отдельных групп мышц;

- регулирование эмоционального состояния;

- подведение итогов занятия с оценкой результатов деятельности обучающихся и домашнее задание.

Особенности обучения.

Двигательные навыки должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий обучающимся необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

В первый год обучения одной из задач занятий является овладение основами техники рукопашного боя. При этом процесс обучения должен

проходить концентрированно, без больших пауз, то есть перерыв между занятиями не должен превышать более трех дней.

Обучение каждому техническому действию или комплексу действий следует проводить в течение 15-25 занятий (30-35 мин. в каждом). Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков.

Применение в значительном объеме упражнений скоростно- силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и совершенствованию двигательных навыков.

Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять подготовку на спортивно - оздоровительном этапе.

Рекомендуемые упражнения:

1. Выполнение отдельных ударов рукой или ногой с максимальной скоростью в воздух, на снарядах. Упражнения выполняются по 5-10 одиночных повторений в серии. При снижении скорости ударов выполнение упражнения следует прекратить. Эти же упражнения можно вначале выполнять с утяжелителями. Отдых между сериями 1-2 минуты.

2. Нанесение серий ударов в воздух или на специальных снарядах (грушах, мешках, подушках, макиварах) с максимальной частотой. Всего выполняется 5-6 серий по 2-5 ударов в течение 10 секунд, которые повторяются 3-4 раза через 1-2 минуты отдыха, в течение которого необходимо полностью расслабить мышцы, выполняющие основную нагрузку в упражнениях.

3. Последовательное нанесение серий по 10 ударов руками или ногами с последующим 20-секундным отдыхом. Упражнение выполняется в разных вариациях в течение 3 минут.

4. **Поочередное выполнение с максимальной частотой** в течение 10 секунд сначала ударов руками, а затем бега на месте с последующим отдыхом в течение 20 секунд. Упражнение выполняется в течение 3-х минут.

5. **Выполнение максимального количества ударов руками в прыжке** вверх на месте.

6. **Выполнение фиксированных серий ударов в прыжках** вверх на месте с концентрацией усилия в одном из них. Начинать необходимо с двух ударов, затем постепенно увеличивать их количество.

7. **Бег со старта из различных положений**, в том числе из положения сидя, лежа лицом вниз или вверх, в упоре лежа. Выполнять 5-6 раз по 10-15 метров через 1,0-1,5 минуты отдыха; 3-4 серии через 2-3 минуты отдыха.

8. **Передвижение в различных стойках вперед-назад или вправо-влево** на два, три или четыре шага. Упражнение выполняется ритмично, в чередовании с подскоками на месте по 10-20 раз подряд.

9. **Потряхивание с максимальной частотой кистями рук или ступнями ног** вправо-влево или вверх-вниз. Выполнять 2-3 серии через 1-2 минуты отдыха, который заполняется медленным, расслабленным и плавным выполнением различных связок и формальных комплексов.

Силовая выносливость – это, способность противостоять утомлению, вызываемому силовыми компонентами нагрузки. Мерой силовой выносливости может служить предельное время работы отягощением, либо наибольшее количество силовой работы, которую способен выполнить спортсмен в пределах заданного времени.

Силовая выносливость необходима при продолжительном мышечном напряжении без снижения рабочей эффективности и бывает динамической и статической.

Динамическая силовая выносливость характерна для упражнений с многократными и значительными напряжениями мышц при относительно невысокой скорости движений.

Статическая силовая выносливость необходима для длительного удержания с предельным и субпредельным напряжением.

Эффект тренировки на силовую выносливость определяется следующими параметрами: величиной нагрузки темпом движений продолжительностью работы и ее характером интервалом между тренировками. Основным методом развития силовой выносливости является метод многократных повторений упражнения с отягощениями различного веса.

Скоростная выносливость развивается по тем же принципам, что и силовая выносливость, но упражнения выполняются по отрезкам времени (10 секунд, 30 секунд и т. д.). Сила мышц и их способность деформироваться при растяжении развивается при систематическом выполнении целенаправленных физических упражнений. Упругость и вязкость мышц улучшается также под влиянием разных видов массажа, тепловых процедур и разминки.

Активная гибкость. При выполнении упражнений на гибкость амплитуду движений необходимо увеличивать постепенно за счет растяжения мышц и связок. Эффективность развития гибкости зависит прежде всего от правильного выбора упражнений, способствующих повышению подвижности в суставах. Упражнения можно разделить на 2 группы:

1. Упражнения на растягивание, к которым относятся медленные, маховые и пружинящие, а также с применением внешней силы(принудительные).
2. Силовые упражнения динамического и статического характера, характерные повышенным мышечным напряжением.

Упражнения на растягивание.

- Медленные движения:

Их выполняют за счет напряжения мышц и использования массы отдельных частей тела, которые участвуют в этом движении. Амплитуда

движения при медленном движении меньше, чем при маховом и пружинящем, а также при растягивании с применением внешней силы.

В основном, медленные движения применяются в разминке:

- сгибание разгибание рук,
- наклоны корпуса, вращательные движения,
- повороты и наклоны головой и конечностями,
- перекаты с ноги на ногу вприсядку на широко расставленных

ногах и др.

Медленные движения выполняют сериями. Количество повторений в одной серии для мелких суставов 10-15, для крупных 20-25.

• **Маховые упражнения:**

Выполняются руками и ногами вперед-назад и в стороны. Маховые упражнения приносят пользу при разогреве мышц, в разминке, так как их выполнение быстро повышает температуру работающих мышц.

Таким образом, маховые упражнения целесообразно применять в процессе общей и специализированной разминки, а также для поддержания достигнутого уровня гибкости и развития активной подвижности в суставах.

• **Пружинистые движения:**

Движения пружинистого типа основаны на свойствах мышц не только растягиваться, но и благодаря эластичности возвращаться в первоначальное положение, т. е. сокращаться.

Как и маховые упражнения, пружинистые движения являются рывковыми, и действие их кратковременно.

Однако они имеют свои преимущества:

- уменьшается возможность травмирования мышц в связи со сравнительно небольшой амплитудой, и боль после их выполнения появляется реже;
- чередование напряжений и расслаблений повышает температуру рабочих мышц;
- быстро достигается максимальная амплитуда.

Наиболее часто пружинистые упражнения применяются в разминке и разогреве мышц, а также для поддержания достигнутого уровня гибкости и увеличения подвижности в суставах.

Силовые упражнения для развития активной гибкости

Силовая подготовка в значительной степени влияет на уровень проявляемой гибкости. Для развития активной гибкости применяются динамические силовые упражнения. Это упражнения с отягощениями, в том числе до массы собственного тела, эластичными, пружинящими предметами. Упражнения выполняются в уступающем и преодолевающем режиме, быстро и медленно.

При планировании многолетней подготовки спортсмена предусматривают 3 этапа развития гибкости:

- Суставная гимнастика

Подвижность в суставах разрабатывается медленными движениями с максимальной амплитудой, разные упражнения с применением внешней силы, отягощениями, эластичными и пружинистыми предметами, с применением усилий партнера и др. Продолжительность этого этапа зависит от подготовки мышц и связок, пола и возраста.

- Развитие специальной гибкости

Специальная гибкость обеспечивает высокое техническое исполнение движений. Наиболее эффективным способом является чередование активного и пассивного методов. Продолжительность этого периода от 6 месяцев до 2 лет.

- Сохранение достигнутого уровня гибкости

Чтобы сохранить достигнутый уровень гибкости, необходимо систематически выполнять не только общие упражнения, но и специальные на гибкость, т. е. упражнения на растяжение для сохранения пассивной гибкости и динамические, и активно-статические силовые для сохранения уровня активной гибкости.

Для развития силы широко используются динамические упражнения с повышенным мышечным напряжением. С этой целью выполняются упражнения с металлическими булавами, гантелями, набивными мячами, гирями, штангой и др.

Силовая выносливость – это, способность противостоять утомлению, вызываемому силовыми компонентами нагрузки. Мерой силовой выносливости может служить предельное время работы отягощением, либо наибольшее количество силовой работы, которую способен выполнить спортсмен в пределах заданного времени.

Физическая подготовка - процесс, направленный на всестороннее развитие организма человека, укрепление его здоровья, на развитие физических (двигательных) качеств, позволяет предупредить заболевания и травмы, отклонения в физическом состоянии и развитии, уменьшает снижение работоспособности, укрепляет восстановление затраченной нервной и мышечной энергии.

Развитие силовых способностей

Сила – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий(напряжений).

Силовые способности - это комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «сила».

Задачи развития силовых способностей.

Общее гармоническое развитие всех мышечных групп опорно-двигательного аппарата человека.

- Разностороннее развитие силовых способностей в единстве с освоением жизненно важных двигательных действий (умений и навыков).
- Создание условий и возможностей для дальнейшего совершенствования силовых способностей в рамках занятий рукопашным боем или в плане профессионально-прикладной физической подготовки.

Средствами развития силы являются физические упражнения с повышенным отягощением (сопротивлением), которые направлены стимулируют увеличение степени напряжения мышц. Такие средства называются силовыми. Силовые упражнения хорошо сочетаются с упражнениями на растягивание и на расслабление. В силовой подготовке обещающихся широко применяются и упражнения с отягощением весом собственного тела, в которых основным фактором противодействия являются сила тяжести тела обучающегося, инерционные и другие механические силы, возникающие при перемещении его массы.

Наиболее физиологичным способом силовой подготовки является *работа с собственным телом*:

- отжимания в упоре, подтягивание, приседания, ходьба на носках, отжимание партнера ногами лежа на спине, упражнений на увеличение силы тех или иных групп мышц.

Необходимо обязательное совмещение силовой подготовки с динамическими упражнениями, иначе мышцы теряют мобильность и при достаточной силе не могут выполнять динамичную работу на больших скоростях.

Развитие выносливости

Выносливость – это, способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности.

Мерилом выносливости является время, в течение которого осуществляется мышечная деятельность определенного характера и интенсивности.

Рекомендуемые упражнения:

1. Прыжки через низкие препятствия толчком обеих ног, в быстром темпе.
2. Переход из положения лежа в сед «высокий угол» и обратно, в темпе.
3. Из упора лежа толчком ног - упор присев - прыжок вверх, в темпе.

4. Переход из смешанного виса согнувшись сзади на гимнастической стенке

в вис прогнувшись и обратно.

5. Переход из виса в вис «высокий угол» на гимнастической стенке.

6. Толчком наскочить в упор на брусья-отжимание-соскок и т.д., в темпе.

7. Выталкивание штанги (20% макс, веса) в темпе с подскоками ноги врозь - ноги вместе.

8. Спурты 3 x 15 м.

9. Приседания со штангой (75% макс, веса).

В тех случаях, когда интенсивность отдельных подготовительных упражнений относительно невелика, их эффективность при воспитании выносливости может быть повышена с помощью методов перманентно-круговой тренировки. Эти методы характеризуются непрерывным, «поточным» выполнением всех упражнений, включаемых в «круг» (обычно 8-12 видов упражнений) и отсутствием интервалов отдыха между «кругами» при повторном прохождении их в рамках занятия (до 2-3 раз и более).

Развитие гибкости.

Гибкость - это способность выполнять движения с большой амплитудой.

Гибкость является необходимым условием занятий рукопашным боем. Она способствует правильному выполнению ударов и постановке блоков, позволяет избежать травм. Хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений.

Рекомендуемые упражнения:

Прежде всего для разогрева мышц необходимы вращательные и скручивающие упражнения. Это круговые движения головой, наклоны вверх-вниз, вправо-влево. Повороты головы в сторону. То же самое проделываем с кистями рук и стопами ног. Упершись руками в колени (ноги

вместе), делаем круговые движения в одну, затем в другую стороны. Повторяем эти вращения, поставив ноги на ширину плеч.

1. Исходное положение (и. п.) - основная стойка у опоры. Махи прямой ногой в сторону, стремясь при каждом махе поднять ногу выше прежнего.

2. И. п. - в упоре стоя на одном колене, свободная нога в сторону. Махи отведенной ногой; то же, но круговые движения;

3. И. п. - стоя на краю скамьи (возвышения), ступни вместе, пружинистые наклоны вперед, как можно ниже.

4. И. п. - сесть, ноги скрестно, ладони положить на затылок. Пружинистые наклоны туловища вперед в максимальной амплитуде.

5. И. п. - сед в «барьерном шаге» (одна нога выпрямлена вперед, другая согнута и отведена в сторону). Присоединение отведенной ноги к выпрямленной и возвращение в исходное положение.

6. И. п. - лежа на животе, взяться правой рукой за носок правой согнутой ноги. Пружинистые притягивания стопы к голове.

7. И. п. - «полушпагат» (одна нога согнута, другая выпрямлена назад, руки на полу, туловище прямо). Пружинистые наклоны туловища назад.

8. И. п. - основная стойка у гимнастической стенки (или любой другой опоры). Медленно скользя ступнями, одна нога вперед, другая назад, пружинисто покачивая прямым туловищем вверх-вниз, попытаться сесть в шпагат, держась за опору.

9. И. п. - в широкой стойке, одна нога вперед, другая сзади, опираясь руками о пол, пружинисто покачивая телом вверх-вниз, постепенно разводя и выпрямляя ноги, сесть на шпагат, руки в стороны.

В сочетании с правильными дыхательными упражнениями растяжка дает прекрасный эффект, помогающий в становлении техники, увеличении амплитуды движений в суставах, предотвращению получения травм, отработке контрприемов, когда ваши руки или ноги попали на прием вашего соперника.

Развитие ловкости

Ловкость – это, физическое качество, выражающееся в способности учеников быстро и наилучшим образом решать двигательные задачи.

Специальная ловкость помогает спортсмену выполнять технические действия в самых необычных условиях и добиваться победы над противником, затрачивая на это минимальное количество усилий.

Основным средством воспитания координационных способностей являются физические упражнения повышенной координационной сложности и содержащие элементы новизны.

Развитие быстроты

Быстрота - комплекс функциональных свойств, непосредственно и по преимуществу определяющих скоростные характеристики движений, а также время двигательных реакций.

Скоростные способности – это возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени.

Средствами развития быстроты являются упражнения, выполняемые с *предельной либо около предельной скоростью.*

Основными методами воспитания скоростных способностей являются:

- 1) методы строго регламентированного упражнения;
- 2) соревновательный метод;
- 3) игровой метод.

• **Методы строго регламентированного упражнения** включают в себя:

- а) методы повторного выполнения действий с установкой на максимальную скорость движения;
- б) методы вариативного (переменного) упражнения с варьированием скорости и ускорений по заданной программе в специально созданных условиях.

• **Соревновательный метод** применяется в форме различных тренировочных состязаний.

- **Игровой метод** предусматривает выполнение разнообразных упражнений с максимально возможной скоростью в условиях проведения подвижных и спортивных игр.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Игра и состязание - наиболее действенны в достижении цели активизации процесса обучения и повышения заинтересованности детей в двигательной активности.

Эффективность их заключается в присутствии духа состязательности, соперничества и эмоциональности выполняемых двигательных действий, а также желании проявить и приложить максимум возможных физических усилий в стремлении добиться победы и выиграть. А универсальность спортивных игр состоит в том, что их можно применять, с одинаково положительным успехом на любом этапе занятия и для решения обучающих задач любого рода.

Так подвижные игры и соревновательные упражнения по своей целевой направленности можно условно разделить на следующие:

- ОФП и общей выносливости,
- СФП и специальной выносливости,
- технической и тактической направленности,
- психологической направленности,
- восстановительные.

Спортивные игры:

ОФП и общей выносливости - фундамент для освоения любого вида программы. Они способствуют овладению обще-двигательными умениями и навыками, а также их прочному закреплению.

Спортивная деятельность направляется на развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости, координации движения и общей выносливости.

СФП и специальной выносливости - фундамент для конкретного вида программы, для освоения и развития физических качеств узконаправленной физической деятельности, связанной с конкретными задачами,

способствующими овладению специальными умениями и навыками, а также их прочному закреплению.

Спортивная деятельность направляется на развитие специальной гибкости и подвижности суставов, скоростно-силовых качеств и специальной физической выносливости.

Технической направленности - ориентированы на овладение рациональной техникой самых разнообразных приемов и развитие таких качеств как легкость и свобода движения, точность движения и координация в условиях постоянно меняющейся обстановки, четкость действий и комбинаторность.

Тактической направленности - ориентированы на формирование системы способов ведения игры, противоборств или двигательных действий.

Спортивная деятельность направляется на приобретение умения владеть всеми техническими приемами в условиях постоянно изменяющихся игровых и соревновательных ситуаций, как одиночно, так и в составе команды.

Психологической направленности - на воспитание морально-волевых качеств путем сознательного преодоления объективных и субъективных трудностей, состоящих в необходимости овладеть сложной техникой из различных разделов программы, преодолевая усталость, сохраняя самообладание и уравновешенное эмоциональное состояние, высокую работоспособность и выдержку в условиях спортивного противоборства.

Восстановительные - направленные на снятие отрицательных эмоций (медлительности, сонливости), физическую нагрузку и подвижный отдых (после силовых упражнений или работы на выносливость), а также поднятие «общего тонуса» занятия путем переключения с одного вида деятельности на другой.

Восстановительные игры могут быть даже не направлены на физическую работу, это могут быть игры на внимание, сообразительность, быстроту мышления.

Понимая, что игра (состязание) формирует у ребенка интерес к процессу обучения, решение задачи по сохранению и укреплению этого интереса осуществляется путем непосредственного участия в ней тренера - преподавателя, в то время как игра выступает либо моментом занятия, либо все занятие строится как игровое или состязательное, в последнем случае это может быть тестовое или итоговое контрольное задание.

Однако в любом случае необходимо помнить о нескольких обязательных правилах, без соблюдения которых трудно рассчитывать на успех игры:

Осуществление руководства игрой так, чтобы оно выглядело как совместное участие в ней тренера - преподавателя и детей, при этом важно чтобы отношения между взрослыми и детьми были равными, а сама игра не носила утомительный характер обучающего занятия.

Создание доброжелательной, доверительной атмосферы в группе.

Все игровые компоненты процесса, особенно обучающие должны тщательно продумываться, но в то же время «давление» их должно быть на втором плане, а в первую очередь важно поощрение проявления воображения и инициативы в развитии замысла игры со стороны самих детей,

Четкие представления тренера - преподавателя об окончании игры, чтобы занимающиеся не утратили интерес к ней и хотели играть и соревноваться вновь и вновь.

Для решения обучающих задач и достижения цели занятия используются следующие спортивные игры и эстафеты:

1. «Вышибала» - водящие мячом вышибают игроков, которые располагаются в игровом поле у стены. Тот кого выбили, выполняет обусловленное упражнение (приседания, отжимания) и занимает место водящего.

2. «Охотники и утки» - двое (четверо) водящих «охотников» выбивают мячом «уток из болота» (игрового поля в центре зала). Кого выбили - выполняет обусловленные упражнения и выбывает из игры до ее окончания.

3. «Пятнашки» - водящий с двумя мячами в руках пытается попасть в игроков, и в кого попадет, тот становится водящим. Обязательное условие игры - это попадания обоими мячами.

4. «Поймай мяч» - водящий располагается внутри круга, который образуют игроки. Он бросает мяч любому из игроков и в любом направлении. Если игрок среагировал и поймал мяч, то он возвращает его обратно, если не поймал, то выполняет обусловленное упражнение и продолжает игру.

5. «Перестрелка» - игроки в составе двух команд, бросая мяч выбивают своих соперников из игрового поля. Выбывший становится «пленником» и располагается в тылу своих соперников, но при этом имеет право выбивать их. Таким образом «обстрел» по командам ведется с обеих сторон - с фронта и с тыла.

6. «Волейбол» - игра подобна обычному волейболу, но без сетки, для броска можно ловить мяч, но не шагать с ним, можно «поднимать» низколетающие мячи ногами и т.п.

7. «Футбол» - играется по правилам обычного мини-футбола.

8. «Перетаскивания» - игроки обеих команд перетаскивают соперников на свое игровое поле. Разрешается тянуть за руки, за руки, за корпус, за одежду. Запрещается захватывать за шею и голову и растягивать игрока за руки в разные стороны. Побеждает команда которая первая перетащит соперников к себе.

9. «Устоять на ногах» - игроки обеих команд, располагаясь на спортивных матах, пытаются уронить соперников. Упавшим считается тот, кто дотронется матов любой частью тела. После этого он выбывает из игры. Чей игрок (игроки) остаются стоять - та команда победила.

10. «Царь горы» - игроки обеих команд располагаются на одном игровом поле (спортивных матах). По команде одна команда пытается вытолкнуть другую за пределы игровой площадки. Чей игрок (игроки) остаются - та команда победила.

11. «Ручной мяч» - игра - импровизация американского футбола или регби.

12. «Передай мяч» - эстафета на две команды. Впереди стоящий игрок с мячом оббегает препятствие и возвращается в конец команды. Мяч над головами детей передается вперед и т.д.

13. «Чехарда» - впереди стоящий игрок присаживается на корточки, следующий перепрыгивает его и делает то же самое и т.д. Так перепрыгивая друг через друга команда продвигается до финиша, после чего вся команда возвращается на исходную позицию.

14. «Полоса препятствий» - эстафета на две команды. Из спортивных снарядов сооружаются препятствия, которые игроки должны преодолеть, а затем вернувшись, передать эстафету следующему игроку команды. Состав препятствий постоянно меняется: это то маты, то скамейка, по которой надо проползти, то барьер, через который надо перепрыгнуть, то условная пропасть, через которую надо перескочить, то - комбинации перечисленных препятствий.

15. «Эстафета с палочкой» - обычная эстафета с палочкой, которую игроки передают друг другу на старте, но вместо палочки иногда применяются: пластмассовая бутылка с водой, мяч, тяжелый набивной мяч, деревянный кубик, монета и т.д.

16. «Повторяй за мной» - водящий (тренер - преподаватель) выполняет какие-либо движения руками, постепенно ускоряя темп. Вся группа повторяет за водящим, а кто сбивается или путается, то принимает позицию «упор лежа» до окончания игры, т.е. пока не останется стоять один последний игрок.

17. «Любой вопрос - любой ответ» - интеллектуальная игра, противоборство двух команд. Команда выбирает игрока, который будет отвечать на вопрос. После того, как вопрос задан оба отвечающих соревнуются в своих знаниях. Кто отвечает первым - та команда победила и соперники выполняют обусловленное упражнение. Но если отвечающий

первым дал неправильный ответ, то команда проигрывает этот вопрос и сама «упражняется». Любая подсказка команды штрафуетса безоговорочным проигрышем вопроса. Количество вопросов варьируется в зависимости от целей и задач игры и занятия в целом.

18. «Последний герой»- в качестве испытания может быть выбрано какое-нибудь упражнение, например шпагат. Кто дольше выполняет упражнение, тот и «последний герой».

Перечень спортивных игр и состязательных упражнений постоянно пополняется и видоизменяется. Игры совершенствуются и усложняются по мере роста спортивного мастерства детей, но в любом случае их эффективность очевидна и не приукрашена, а поэтому применение их в работе с детьми не только желательно, но просто необходимо.

МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ.

Используются следующие методы обучения:

1. ОБЩЕПЕДАГОГИЧЕСКИЕ:

- метод целостного обучения;
- метод расчлененного обучения;
- метод устного сообщения материала (рассказ, объяснение, беседа, демонстрация, наблюдение);
- метод пробы и упражнения;
- метод игры и соревнования;
- метод контроля и проверки.

2. СПЕЦИФИЧЕСКИЕ:

- равномерный - выполнение упражнений с постоянной средней интенсивностью на протяжении продолжительного промежутка времени;
- переменный - постоянное изменение интенсивности действий на протяжении продолжительного промежутка времени;

- интервальный - работа высокой интенсивности чередуется с интервалом «отдыха»;
- взрывной - за минимальный промежуток времени дается максимально интенсивная нагрузка (используется как правило в конце тренировки);
- групповой - выполнение приемов с партнером и без него в составе группы под общую команду;
- самостоятельный - освоение приемов по заданию тренера одиночно или в парах, самостоятельно передвигающихся по залу;
- индивидуальный - освоение приемов в работе с тренером;
- условного боя - учебный поединок с ограниченным и конкретным заданием или без него, с широкими тактико-техническими действиями;
- вольного боя - учебный поединок без ограничения применяемых действий;
- домашнего задания - самостоятельные занятия в свободное время.

3. НЕТРАДИЦИОННЫЕ:

- «повторение» - одновременное выполнение движений или какой-либо деятельности вместе с тренером;
- «повторение после тренера» - исполнение чего-либо после показа тренером;
- «дискуссионный» - разбор конкретных жизненных ситуаций и способов выхода из них с участием занимающихся с их личными примерами;
- «ситуационный» - занимающемуся предлагается конкретная ситуация, где он самостоятельно должен принять решение и сделать выбор;
- «провокационный» - ученику предлагается конкретная ситуация и предпринимается попытка навязать заведомо ложный выход из нее;
- «тайный» - наблюдение за учеником в его обычной жизни или в специально созданной для этого ситуации;

- соблюдение традиций и ритуалов (воспитывает многие качества, в том числе внутреннюю дисциплину и уважение к старшим),
- поощрение и наказание,
- метод вопросов и ответов,
- метод личного примера.

III. Список литературы

1. Акопян А.О., Долганов Д.И. и др. «Примерная программа по рукопашному бою для ДЮСШ, СДЮСШОР», М.: Советский спорт, 2004. -116с.
2. Астахов С.А., Технология планирования тренировочных этапов скоростно – силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев (на примере рукопашного боя): Автореф.:дис. кпн. – М., 2003. – 25с.
3. 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.
4. Курамшин Ю.Ф. «Теория и методика физической культуры: Учебник. М.: Советский спорт, 2004. - 464с.
5. Микрюков В.Ю. Каратэ: Учеб. пособие для студентов высших учебных заведений,- М.: Издательский центр «Академия», 2003. - 240 с.
6. Найденов М.И., Рукопашный бой. Организация и методика подготовки // Учебное пособие для ПВ ФСБ России. – Г., ГВИ ПВ ФСБ РФ, 2003. -120с.
7. Общероссийская федерация рукопашного боя. Рукопашный бой. Правила соревнований. – М.: 2017.
8. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. - М.: ООО «Издательство Астрель», 2003.
9. Остьянов В.Н., Гайдамак И.И., Бокс (обучение и тренировка). – Киев: Олимпийская литература, 2001.
10. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. М.: ФиС, 1991.
11. Хрестоматия «Спортивная психология». Санкт-Петербург, 2002.
12. Юшков О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств. - М.:,2001.
13. Якимов А.М. «Основы тренерского мастерства», учеб. пособие для студ. высших учебных заведений физической культуры, М.: Терра-Спорт, 2003 -176с.

Интернет-ресурсы:

1. <http://www.minsport.gov.ru/> - МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ.
2. <http://www.olympic.ru/> - ОЛИМПИЙСКИЙ КОМИТЕТ РОССИИ.
3. <https://www.ofrb.ru> - ОБЩЕРОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ ПРИКЛАДНОГО РУКОПАШНОГО БОЯ (ОФПРБ).
4. <https://rffrb.ru> - ВСЕРОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ РУКОПАШНОГО БОЯ.
5. <https://rsbi.ru/sports> - РОССИЙСКИЙ СОЮЗ БОЕВЫХ ИСКУССТВ.