

**Отдел образования  
администрации Ленинского района  
муниципального образования «Город Саратов»  
Муниципальное учреждение  
дополнительного образования «Центр детского творчества»  
Ленинского района г. Саратова**

ПРИНЯТА  
на заседании  
малого педагогического совета  
МУ ДО «Центр детского творчества»  
Ленинского района г. Саратова  
Протокол № 1 от 23.08.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МУ ДО  
«Центр детского творчества»  
Ленинского района г. Саратова  
\_\_\_\_\_/Т.Р. Тихонова/  
Приказ № 357 от 23.08.2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности  
«Начало пути в единоборствах»  
возраст учащихся: 7 – 18 лет  
срок реализации программы – 4 года**

Автор – составитель:  
Желтов Николай Николаевич,  
педагог дополнительного образования

Саратов, 2023

**Структура**  
**дополнительной общеобразовательной**  
**общеразвивающей программы**

	<b>стр.</b>
<b>Титульный лист Программы</b>	
<b>1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей Программы</b>	
1.1. Пояснительная записка. ....	3
1.2. Цель и задачи программы. ....	6
1.3. Планируемые результаты. ....	6
1.4. Содержание программы. ....	10
1.5. Формы аттестации и их периодичность. ....	21
<b>2. Комплекс организационно-педагогических условий</b>	
2.1. Методическое обеспечение. ....	22
2.2. Условия реализации. ....	29
2.3. Календарный учебный график. ....	30
2.4. Оценочные материалы. ....	34
2.5. Список литературы. ....	38
2.6. Приложение.....	39

# **I. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.**

## **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Начало пути в единоборствах», имея **физкультурно-спортивную направленность**, разработана для занятий с учащимися в учреждении дополнительного образования.

При разработке дополнительной общеразвивающей программы учитывались следующие нормативные документы:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ» (ред. от 04.08.2023);

2. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

3. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.15 № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

5. Постановление от 28.01.2021 № 2 Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (VI раздел);

6. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;

7. Приказ министерства образования Саратовской области от 14.02.2020 № 323 «О внесении изменений в приказ министерства образования Саратовской области от 21.05.2019 № 1077»;

8. Распоряжение Правительства Саратовской области от 13.07.2021 № 193-Пр. О региональном плане мероприятий по реализации в 2021–2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года;

9. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 №996-р;

10. Приказ об утверждении плана основных мероприятий на 2021–2027 годы, проводимых в муниципальном образовании «Город Саратов» в рамках Десятилетия детства от 10.06.2021 № 349;

11. Устав МУ ДО «Центр детского творчества» Ленинского района г. Саратова (от 24.11.2022);

12. Положение о порядке разработки и утверждения дополнительных общеразвивающих программ муниципального учреждения дополнительного образования «Центр детского творчества» Ленинского района г. Саратова (утв. приказом № 227 от 06.08.2020).

Настоящая программа раскрывает содержание, структуру и объём курса занятий, направленных на повышение уровня физического здоровья, физической подготовленности, а также на развитие интереса к занятиям единоборствами и общей культуры личности подрастающего поколения.

Единоборство – это вид двигательной деятельности человека, связанный с противостоянием действиям другого человека в непосредственном контакте с ним, целью которого является получение преимущественного положения над ним. Видов единоборств большое количество, в том числе элементы единоборств применяются в спортивных играх и даже разрешены и регламентированы в соответствии с правилами соревнований. Но рассматривать этот вид деятельности человека необходимо всё же отдельно от других.

#### **Актуальность программы.**

Современная жизнь предъявляет высокие требования к уровню здоровья подрастающего поколения. Остро стоит необходимость решения проблем, связанных с влиянием неблагоприятных социальных факторов, поведением подростков, снижением двигательной активности детей и подростков. Проблемой является и невысокая мотивация учащихся к постоянным занятиям спортом. К сожалению, часто отсутствует пример здорового образа жизни родителей и др.

С другой стороны, отмечается недостаток дополнительных общеразвивающих программ для занятий единоборствами с детьми и подростками не только с разным уровнем способностей, но и поведенческими проблемами. Разработка программы «Начало пути в единоборствах» направлено на решение указанных проблем.

**Отличительные особенности.** В открытом доступе находятся преимущественно предпрофессиональные программы, разработанные с учетом ФГТ («Программа для ДЮСШ, специализированных ДЮШ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства по единоборствам. Уч. издание-Якутск: Ректайм, 2009», «Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта по кикбоксингу ГБОУ ДОД «Саратовская областная ДЮСШ по спортивным единоборствам им. С.Р. Ахмерова, 2014 г.», «Дополнительная предпрофессиональная образовательная программа по спортивным

единоборствам МБУДО ДЮСШ «Сибиряк», г. Анжеро-Снежинск, 2015 г., авторы: Чернова М.А., Можяев В.В., Мужбатулин Р.С.)). Это обстоятельство не позволило провести в полной мере объективный анализ отличительных особенностей данной программы. Вместе с тем можно выделить следующие особенности:

- Если прием на обучение по вышеперечисленным программам осуществляется с 10 лет на основании результатов индивидуального отбора лиц, имеющих необходимые способности в области физкультуры и спорта, то набор детей по программе «Начало пути в единоборствах» осуществляется свободно, к занятиям допускаются дети, достигшие 7-летнего возраста, прошедшие медицинский осмотр и имеющие желание заниматься спортом.

- Анализируемые программы направлены на отбор одаренных детей для дальнейшего их обучения в определенных видах спорта. Данная программа общеразвивающая. Она разработана для привлечения и в дальнейшем формирования устойчивых мотивов и потребностей у детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом с любым уровнем спортивных способностей, ознакомления их с различными видами единоборств. Большое внимание в рамках реализации программы уделяется не только физическому, но и нравственному развитию детей и подростков.

#### **Педагогическая целесообразность**

В процессе освоения программы у учащегося развиваются ловкостные и другие двигательные качества, умение быстро реагировать, хорошо ориентироваться в пространстве, формируются волевые качества, целеустремленность к достижению цели, уверенность в себе. Закладываются основы здорового образа жизни. Все это в целом способствует профилактике правонарушений и асоциального поведения.

#### **Адресат программы.**

Программа разработана для учащихся в возрасте от 7 до 18 лет. Набор в группы осуществляется независимо от природных данных ребенка.

#### **Возрастные особенности**

**Младший школьный возраст (7 – 10 лет).** Особенности развития в этом периоде – растут мышцы, формируется осанка, ребенку хочется активности и подвижности. Внимание в этом возрасте недостаточно устойчиво, ограничено по объему. Детям необходима частая смена вида деятельности. Основным способом получения информации является игра – дети отлично запоминают то, что вызывает у них эмоции. Наглядность и яркие, положительные эмоции позволяют младшим школьникам легко запоминать и усваивать материал. Дети осознают себя личностью, сравнивают себя с другими, начинают выстраивать взаимоотношения со сверстниками и взрослыми. Немаловажную роль для детей в этом возрасте играет авторитет. Младший школьник очень доверчив. Как правило, он безгранично верит педагогу (тренеру), который является для него непререкаемым авторитетом.

**Средний школьный возраст (11-14 лет)** (подростковый) характеризуется бурным ростом и развитием всего организма. Наблюдается интенсивный рост тела. Продолжается окостенение скелета, возрастает сила мышц. Однако развитие внутренних органов происходит неравномерно, рост кровеносных сосудов отстает от роста сердца, что может вызвать нарушение ритма его деятельности, учащению сердцебиения. В данном возрасте происходит половое созревание, появляются вторичные половые признаки. Организм обнаруживает большую утомляемость, обусловленную кардинальными переменами в нем.

Внимание произвольно, избирательно. Подросток может долго сосредотачиваться на интересном материале или занятии. Для данного возраста достаточно характерны упрямство, эгоизм, уход в себя, острота переживаний, конфликты с окружающими (кризис подросткового возраста). В подростковом возрасте происходит интенсивное нравственное и социальное формирование личности. Идет процесс формирования нравственных идеалов и моральных убеждений. Часто они имеют неустойчивый, противоречивый характер.

Общение подростков со взрослыми существенно отличается от общения младших школьников. Подростки зачастую не рассматривают взрослых как возможных партнеров по свободному общению, они воспринимают взрослых как источник организации и обеспечения их жизни, авторитет педагога как носителя социальных норм и возможного помощника в решении сложных жизненных проблем существенно снижается.

**Старший школьный возраст (15-18 лет)** – это период завершения полового созревания и вместе с тем начальная стадия физической зрелости. Для старшеклассника типична готовность к физическим и умственным нагрузкам. Физическое развитие благоприятствует формированию навыков и умений в труде и спорте, открывает широкие возможности для выбора профессии. Дети старшего школьного возраста в значительной мере преодолевают свойственную подросткам произвольность, импульсивность в проявлении чувств. Закрепляется устойчивое эмоциональное отношение к разным сторонам жизни, к товарищам и к взрослым людям, появляются любимые книги, писатели, композиторы, любимые мелодии, картины, виды спорта и т. д. и вместе с этим антипатия к некоторым людям, нелюбовь к определенному виду занятий и т. д.

**Срок освоения программы.**

Срок реализации программы 4 года (144 часа в первом году обучения; по 216 часов в год со второго по четвертый год обучения).

**Режим занятий.**

Объединение «Единоборства» организовано в подростковом клубе «Лотос» МУ ДО «Центр детского творчества» Ленинского района г. Саратова. Для занятий имеются спортивный и тренажерные залы, используется спортивная площадка МОУ СОШ № 105. Занятия проводит

один педагог 2 раза в неделю по 2 часа (1 год обучения) и 3 раза в неделю по 2 часа (2 – 4 года обучения); 3 раза в неделю по 2 часа + самостоятельные занятия по индивидуальным образовательным маршрутам (группа спортивного совершенствования). Возраст учащихся 7–18 лет. Набор осуществляется свободно, к занятиям допускаются дети, прошедшие медицинский осмотр и имеющие желание заниматься спортом.

**Количество учащихся в группе** – 1 год обучения – 12–15 человек; 2-ой и последующие годы – 10–12 человек.

### **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель программы** – создание условий для развития физически и нравственно здоровой личности, формирования устойчивых мотивов и потребностей на занятиях физической культурой и спортом посредством привлечения к физкультурно-оздоровительным занятиям с элементами единоборств.

**Задачи программы:**

**Обучающие:**

- освоить техники базовых и прикладных движений, в том числе присущих единоборствам;
- способствовать формированию основ здорового образа жизни и укрепление здоровья посредством регулярных занятий, а также соблюдения спортивного режима.

**Развивающие:**

- содействовать развитию основных ловкостных и двигательных качеств, повышение функциональных возможностей организма.

**Воспитательные:**

- способствовать воспитанию нравственных (положительных) качеств личности: уважения к людям, ответственности, трудолюбия, упорства, целеустремлённости;
- содействовать формированию активной социальной позиции.

### **1.3. Планируемые результаты**

**Предметные результаты:**

К концу первого года обучения учащиеся должны **знать:**

- об истории, особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;
- о способах и особенностях движений, передвижений;
- об основах техники, тактики, правилах в спортивных играх;
- о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;

- о терминологии разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки;
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма.

**Уметь:**

- использовать по назначению спортивный инвентарь и различные специальные предметы для занятий;
- выполнять простейшие общеразвивающие, легкоатлетические, акробатические и гимнастические упражнения;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- выполнять базовые прикладные технические действия, изученные в процессе занятий;
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, лёгких ушибах и потёртостях.

К концу **второго года обучения** учащиеся должны

**Знать:**

- о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, о способах организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- об основах техники двигательных действий и развития физических качеств;
- правила оказания первой доврачебной помощи;
- способы закаливания организма;
- простейшие правила соревнований и терминологию судейства.

**Уметь:**

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учётом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять приёмы защитно-атакующих действий в различных видах борьбы (комбинации);
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, комплексы адаптивной физической гимнастики, проводить самостоятельные занятия по развитию физических качеств с учётом индивидуальной физической подготовленности и медицинских показаний;

- осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений, подвижных игр и проведении спаррингов и соревнований.

**Демонстрировать:**

- уровень общей физической подготовленности, соответствующей возрасту;
- уровень специальной физической подготовленности, соответствующей возрасту;
- приемы самостраховки.

К концу **третьего года обучения** учащиеся должны **знать:**

- гигиенические навыки, способы закаливания, основы правильного питания;
- основные этапы становления и развития единоборств;
- строение и функции организма, основные мышцы человека, их названия;
- правила и последовательность выполнения упражнений по ОФП и СФП;
- основы техник и тактики боя в единоборствах;
- классификацию приемов в единоборствах;
- правила безопасности на занятиях и страховке.

**Уметь:**

- выполнять упражнения для развития общих физических и специальных качеств с учётом индивидуальных особенностей организма и приобретенных умений и навыков;
- искать и устранять ошибки в физической подготовке;
- выполнять базовые прикладные технические действия, изученные в процессе обучения;
- осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений, подвижных игр и проведении спаррингов и соревнований.

**Демонстрировать:**

- технику атакующих и контратакующих ударов и защиту от них;
- приемы, контрприемы, комбинации из рукопашного боя и кикбоксинга
- приемы самостраховки.

К концу **четвертого года обучения** учащиеся должны **знать:**

- о взаимодействии двигательных и вегетативных функций организма во время занятий спортом;
- о национальных и народных видах единоборств России;
- об утомлении, усталости и перетренированности организма и о мерах предупреждения перетренированности;
- о тренировочных циклах и их содержании;
- правила соревнований, их организации и проведении;
- способы закаливания организма;
- правила соревнований и терминологию судейства.

**Уметь:**

- производить подготовку и участвовать в соревнованиях по различным видам единоборств;
- осмысливать и опробовать приемы в тактических условиях, использовать технический арсенал единоборца в спаррингах и учебно-тренировочных схватках;
- выполнять работы по подготовке инвентаря и оборудования, а также помещения к занятиям, знать правила работы на тренажерах;
- владеть техникой приема и применять его в реальном поединке;
- знать правила работы на специальных тренажерах;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений, подвижных игр и проведении спаррингов и соревнований.

**Демонстрировать:**

- уровень общей физической и специальной физической подготовленности, соответствующей возрасту;
- приемы и действия в меняющихся ситуациях поединка;
- технику выполнения базовых и специальных упражнений, присущих единоборствам.

В завершении обучения по программе должны быть достигнуты

**Метапредметные результаты**

**Регулятивные УУД:** управление своей деятельностью; контроль и коррекция; инициативность и самостоятельность:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в спорте и познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения образовательных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения

результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

**Коммуникативные УУД:** речевая деятельность; навыки сотрудничества:

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности.

**Познавательные УУД:** работа с информацией; выполнение логических операций сравнения, анализа, обобщения, классификации, установления аналогий, подведения под понятие:

- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий;
- осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.

**Личностные УУД:** ценностно-смысловая ориентация учащихся и ориентация в социальных ролях и межличностных отношениях:

- умение соотносить поступки и события с принятыми этическими принципами;
- знание моральных норм и умение выделить нравственный аспект поведения.

## 1.4. Содержание программы

### Учебный план 1 год обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие	2	0	2	Фронтальный опрос
2.	Здоровье и развитие человека	2	4	6	Фронтальный опрос
3.	Наличие и назначение спортивного инвентаря и оборудования	2	4	6	Соревнования, контрольное тестирование, сдача нормативов

4.	Общая физическая подготовка	4	16	20	Соревнования, эстафеты, контрольное тестирование, сдача нормативов
5.	Специальная физическая подготовка	4	20	24	Соревнования, контрольное тестирование, сдача нормативов
6.	Техническая подготовка	4	26	30	Соревнования, эстафеты, контрольное тестирование, сдача нормативов
7.	Подвижные игры	4	16	20	Игра, соревнование
8.	Гимнастика с элементами акробатики	4	12	16	Контрольные тестирования, сдача нормативов, соревнования
9.	Начальная легкоатлетическая подготовка	4	14	18	Контрольные тестирования, сдача нормативов, соревнования
10.	Итоговое занятие	0	2	2	Спортивный праздник
	<b>ИТОГО:</b>	<b>30</b>	<b>114</b>	<b>144</b>	

### Учебный план 2 год обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие	1	1	2	Фронтальный опрос
2.	Гигиена и самоконтроль	6	6	12	Опрос, практическое занятие
3.	Приемы закаливания	4	4	8	Опрос
4.	Безопасность на занятиях и первая медицинская помощь	2	2	4	Опрос, практическое занятие
5.	История единоборств	4	0	4	Опрос
6.	Общая физическая подготовка	4	36	40	Соревнования, контрольное тестирование, эстафеты, сдача нормативов, выполнение индивидуальных заданий
7.	Специальная физическая подготовка	4	30	34	Соревнования, контрольное тестирование, эстафеты, сдача нормативов, выполнение индивидуальных заданий
8.	Техническая подготовка	2	28	30	Соревнования, контрольное тестирование, сдача нормативов, выполнение индивидуальных заданий
9.	Подвижные игры	4	24	28	Опрос, практическое занятие по организации игры
10.	Совершенствование гимнастической подготовки с	4	20	24	Опрос, практическое занятие, контрольные упражнения

	элементами акробатики				
11.	Совершенствование легкоатлетической подготовки	2	24	26	Контрольные тестирования, сдача нормативов, соревнования, выполнение индивидуальных заданий
12.	Итоговое занятие	0	4	4	Спортивный праздник
	<b>Итого</b>	<b>37</b>	<b>179</b>	<b>216</b>	

### Учебный план 3 год обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие	1	1	2	Фронтальный опрос
2.	Краткий обзор развития единоборств	2	0	2	Фронтальный опрос
3.	Гигиена и самоконтроль	2	4	6	Опрос, практическое занятие
4.	Краткие сведения о строении и функциях организма	2	0	2	Опрос, практическое занятие
5.	Общая физическая подготовка	2	40	42	Соревнования, контрольное тестирование, эстафеты, сдача нормативов, выполнение индивидуальных заданий
6.	Специальная физическая подготовка	6	46	52	Соревнования, контрольное тестирование, сдача нормативов, выполнение индивидуальных заданий
7.	Основы техники и тактики	4	20	24	Учебно-тренировочные схватки, соревнования, контрольное тестирование, сдача нормативов
8.	Подвижные игры	2	16	18	Опрос, практическое занятие по организации игры
9.	Подготовка борца	2	30	32	Квалификационные соревнования, спарринги, контрольное тестирование, сдача нормативов, выполнение индивидуальных заданий
10.	Подготовка кикбоксера	2	30	32	Квалификационные соревнования, спарринги, контрольное тестирование, сдача нормативов, выполнение индивидуальных заданий
11.	Итоговое занятие	0	4	4	Спортивный праздник
	<b>Итого</b>	<b>25</b>	<b>191</b>	<b>216</b>	

**Учебный план  
4 год обучения**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие	1	1	2	Фронтальный опрос
2.	Краткий обзор развития национальных и народных видов единоборств	2	0	2	Фронтальный опрос
3.	Врачебный контроль и самоконтроль	2	4	6	Опрос, практическое занятие, тестирование
4.	Краткие сведения о строении и функциях организма	2	0	2	Опрос, практическое занятие
5.	Общая физическая подготовка	2	42	44	Соревнования, контрольное тестирование, эстафеты, сдача нормативов, выполнение индивидуальных заданий
6.	Специальная физическая подготовка	2	30	32	Соревнования, контрольное тестирование, сдача нормативов, выполнение индивидуальных заданий
7.	Технико-тактическая подготовка	4	20	24	Учебно-тренировочные схватки, спарринг-бои, соревнования, контрольное тестирование, сдача нормативов
8.	Правила и система соревнований	2	16	18	Опрос, практическое занятие по организации соревнований, участия в соревнованиях
9.	Силовая подготовка	4	16	20	Контрольное тестирование, сдача нормативов, выполнение индивидуальных заданий
10.	Совершенствование подготовки борца	2	30	32	Квалификационные соревнования, спарринги, контрольное тестирование, сдача нормативов, выполнение индивидуальных заданий
11.	Совершенствование подготовки кикбоксера	2	30	32	Квалификационные соревнования, спарринги, контрольное тестирование, сдача нормативов, выполнение индивидуальных заданий
12.	Итоговое занятие	0	2	2	Спортивный праздник
	<b>Итого</b>	<b>25</b>	<b>191</b>	<b>216</b>	

## Примерный перечень массовых мероприятий 1 год обучения

### для учащихся:

- ♣ викторина «Выдающиеся спортсмены — борцы Саратовской области»;
- ♣ соревнования «Веселые старты»

### совместно с родителями:

- ♣ выходы в лесную зону по временам года.

## 2 год обучения

### для учащихся:

- ♣ показательные учебно-тренировочные схватки;
- ♣ соревнования по специальной подготовке;
- ♣ соревнования по игровым видам (футбол, пионербол)

### совместно с родителями:

- ♣ выходы в лесную зону с проведением экологических акций

## 3 год обучения

### для учащихся:

- ♣ межклубные соревнования с использованием приемов из альтернативных видов спорта (самбо, греко-римская борьба и др.)
- ♣ спортивный праздник «Лучший спортсмен»

### совместно с родителями:

- ♣ просмотр видеоматериалов соревнований с участием лучших спортсменов России и мира;

## 4 год обучения

### для учащихся:

- ♣ показательные выступления на различных мероприятиях;
- ♣ учебно-тренировочные и показательные бои.

### совместно с родителями:

- ♣ посещение соревнований с участием воспитанников;
- ♣ просмотр видео материалов соревнований с участием воспитанников объединения и выпускников.

## Содержание учебного плана 1-й год обучения

### 1. Вводное занятие.

**Теория.** Подростковый клуб и его традиции. Инструктаж по технике безопасности.

### 2. Здоровье и развитие человека.

**Теория.** Значение физических упражнений для организма. Гигиена одежды и тела. Режим дня и питания. Закаливающие процедуры. Физические качества и их связь с физическим развитием. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Оказание первой медицинской помощи.

**Практика.** Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц. Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения.

### **3. Наличие и назначение спортивного инвентаря и оборудования.**

**Теория.** Требования к эксплуатации и уход: нестандартное оборудование в зале, маты, канат, перекладина, тренажёры, боксёрские мешки, экипировка.

**Практика.** Развитие навыков правильного пользования вышеперечисленного инвентаря и оборудования.

### **4. Общая физическая подготовка.**

**Теория.** Строение организма. Основные группы мышц человека и нагрузка на них. Скоростно-силовые качества. Морально-волевые качества.

**Практика.** Общеразвивающие упражнения для различных групп мышц без предметов и с предметами, выполняемые индивидуально, в парах, группой в различных положениях (стоя, сидя, лёжа), на месте и в движении. Тренировка в ходьбе, беге, прыжках. Упражнения на развитие подвижности в суставах, на расслабление мышц. Упражнения с использованием нестандартного оборудования.

### **5. Специальная физическая подготовка.**

**Теория.** Правила безопасности при выполнении упражнений в парах и с предметами. Правила выполнения статических упражнений.

**Практика.** Упражнения на развитие ловкости: удержание равновесия; передвижения на ограниченной площадке; передвижения с сопротивлением партнёра.

Упражнения на развитие силовой выносливости: статические упражнения на удержание положения, упражнения с максимальным числом повторов, выполнение упражнений на малой скорости.

Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств: прыжковые упражнения, упражнения в парах, упражнения с набивными мячами.

### **6. Техническая подготовка**

**Теория.** Перемещения и стойки борцов, их отличие от повседневных движений. Особенности перемещения по мягкой поверхности ковра.

**Практика.** Стойки, используемые в борьбе. Перемещения обычным шагом, подшагиванием, приставными и скрестными шагами, прыжками, повороты. Захваты. Выведения из равновесия толчком, рывком, скручиванием.

### **7. Подвижные игры.**

**Теория.** Игры и их правила, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасность.

**Практика.** Развитие координации движений, быстроты, выносливости. Подвижные игры с элементами единоборств. Использование целесообразных и экономных тактических действий в игровых ситуациях.

### **8. Гимнастика с элементами акробатики.**

**Теория.** Название снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, техника правильной ходьбы, бега, прыжков. Правильная осанка, значение напряжения и расслабления мышц.

**Практика.** Упражнения на перекладине и канате, полушпагат, повороты, равновесие на одной ноге, соскок прогнувшись; акробатика – кувырки вперёд и назад, стойка на лопатках, мост из положения лёжа, равновесие на правой (левой) ноге, прыжок вверх прогнувшись. Бросок набивного мяча, прыжки через скакалку, наклон вперёд из положения сидя на определение гибкости позвоночника.

## **9. Начальная легкоатлетическая подготовка.**

**Теория.** Виды упражнений для развития физических способностей. Эстафета, темп, бег на скорость, бег на выносливость, команды «Старт», «Финиш». Правильное дыхание при выполнении упражнений. Влияние бега на здоровье человека. Техника безопасности на занятиях.

**Практика.** Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

## **10. Итоговое занятие.**

**Практика.** Спортивный праздник.

## **2 год обучения**

### **1. Вводное занятие.**

**Теория.** Инструктаж по технике безопасности.

**Практика.** Демонстрация комплексов физических упражнений, выполняемых детьми в летний период (комплекс утренней гимнастики, упражнения для развития силы, выносливости и т.д.).

### **2. Гигиена и самоконтроль.**

**Теория.** Основные правила гигиены во время занятий физическими упражнениями. Возрастные особенности организма. Физические упражнения как способ чередования нагрузки и отдыха. Самочувствие, самонаблюдение. Приёмы измерения пульса. Контроль и дозировка нагрузки. Здоровый образ жизни. Влияние вредных привычек на организм человека.

**Практика.** Измерение роста, веса. Тестирование физических способностей (быстроты, силы, гибкости, выносливости). Измерение ЧСС (частота сердечных сокращений). Специальные дыхательные упражнения.

### **3. Приёмы закаливания.**

**Теория.** Оздоровительная направленность закаливания и основные закаливающие процедуры: воздушные, солнечные ванны, закаливание водой и водные закаливающие процедуры.

### **4. Безопасность на занятиях и первая медицинская помощь**

**Теория.** Правила безопасного поведения во время самостоятельных занятий. Правила безопасного поведения во время групповых и парных занятий. Первая медицинская помощь при растяжениях мышц и связок и ушибах.

### **5. История единоборств.**

**Теория.** Борьба как вида спорта у народов мира. Роль борьбы как вида спорта в Первых Олимпийских играх древности и современности. Дзюдо как боевое искусство. Самбо как вид единоборств. Борьба в России.

#### **6. Общая физическая подготовка.**

**Теория.** Строение организма. Нервная система, системы дыхания, кровообращения. Двигательный режим и его влияние на функциональное состояние организма. Содержание понятий «физическая подготовка» и «физическая подготовленность».

**Практика.** Общеразвивающие упражнения для различных групп мышц без предметов и с предметами, выполняемые индивидуально, в парах, группой в различных положениях (стоя, сидя, лёжа), на месте и в движении. Выполнение движений с различной скоростью.

#### **7. Специальная физическая подготовка.**

**Теория.** Правила безопасности при выполнении упражнений в парах и с предметами. Правила выполнения статических упражнений.

**Практика.** Отработка техники упражнений на развитие ловкости, силовой выносливости, скоростно-силовых качеств.

#### **8. Техническая подготовка**

**Теория.** Общие понятия о технике. Основные понятия о приемах, защитах, комбинациях, контрприемах, дистанциях. Технический арсенал единоборца. Правила безопасности на занятиях.

**Практика.** Отработка растяжек, стоек, бросков, болевых приемов, ударов.

#### **9. Подвижные игры.**

**Теория.** Игры, правила игр, инвентарь, оборудование, организация и правила проведения, безопасность.

**Практика.** Совершенствование координации движений, быстроты, выносливости. Использование целесообразных и экономных тактических действий.

#### **10. Совершенствование гимнастической подготовки с элементами акробатики.**

**Теория.** Правила безопасности во время занятий. Страховка. Значение разминки. Приёмы самомассажа.

**Практика.** Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движения; наклоны в положении седа и седа ноги врозь на полу. Упражнения на подвижность суставов, развитие гибкости, силы. Акробатика – кувырки вперёд и назад, стойка на лопатках, мост из положения лёжа, полушпагат, «складка». Бросок набивного мяча, прыжки через скакалку.

#### **11. Совершенствование легкоатлетической подготовки.**

**Теория.** Техника стартов.

**Практика.** Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Прыжки в длину и высоту. Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых. Специальная подготовка по освоению техники отдельных легкоатлетических упражнений.

## **12. Итоговое занятие.**

**Практика.** Спортивный праздник.

### **3 год обучения**

#### **1. Вводное занятие.**

**Теория.** Инструктаж по технике безопасности.

**Практика.** Демонстрация комплексов физических упражнений, выполняемых детьми в летний период (комплекс утренней гимнастики, упражнения для развития силы, выносливости, быстроты и т.д.).

#### **2. Краткий обзор развития единоборств.**

**Теория.** Основные этапы формирования и развития различных видов единоборств в мире и в России.

#### **3. Гигиена и самоконтроль.**

**Теория.** Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Особенности питания при занятиях единоборствами. Значение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные пищевые нормы. Закаливание.

**Практика.** Измерение роста, веса. Тестирование физических способностей (быстроты, силы, гибкости, выносливости). Измерение ЧСС (частота сердечных сокращений). Специальные дыхательные упражнения.

#### **4. Краткие сведения о строении и функциях организма.**

**Теория.** Преодолевающая, уступающая, удерживающая работа мышц. Основные мышцы человека, их название

#### **5. Общая физическая подготовка.**

**Теория.** Понятие «Физическая подготовка». Физические качества: сила, быстрота, ловкость, выносливость и гибкость.

**Практика.** Упражнения для развития общих физических качеств: *силы* (подтягивание на перекладине, лазание по канату, поднимание гантелей 2-3 кг, занятия на тренажерах, приседания, повороты, наклоны с партнером на плечах), *выносливости* (бег 400 м, кросс, сгибание рук в упоре лежа), *быстроты* (бег 30 и 60 м, прыжки в длину с места, 10 кубырков вперед на время, подвижные игры, эстафеты), *ловкости* (челночный бег, стойки на голове, руках, лопатках, прыжки со скакалкой, переползание по-пластунски), *гибкости* (упражнения с гимнастической резиной, упражнения на мосту, акробатические упражнения). Круговая тренировка.

#### **6. Специальная физическая подготовка.**

**Теория.** Специальная физическая подготовка и ее место в тренировке единоборца. Понятия «специальная сила», «специальная выносливость», «специальная быстрота», «специальная ловкость», «специальная гибкость». Разновидности схваток для развития специальных физических качеств. Правила выполнения упражнений. Техника безопасности на занятиях

**Практика.** Упражнения на развитие специальной *силы* с использованием схваток: с противником, превосходящим по силе; игрового характера; на броски с падением; с использованием усилий противника; на сохранение

статического положения. Упражнения на развитие специальной выносливости: повышение функциональных возможностей и снижение уровня утомления. Упражнения на развитие специальной быстроты: «схватки на опережение», «схватки с более легким противником». Упражнения на развитие специальной ловкости: подбор разнообразных противников (по весу, телосложению, стойке и т.д.), отработка «коронного приема или удара», проведение боя в необычных условиях. Упражнения на развитие специальной гибкости: изменение исходного положения в поединке, изменение приема или захвата, изменение точки приложения усилий и т.д. Имитационные упражнения.

#### **7. Основы техники и тактики.**

**Теория.** Общие понятия о технике. Основные понятия о приемах, защитах, комбинациях, контрприемах, дистанциях. Правила безопасности на занятиях. Тактика боя.

**Практика.** Применение технического арсенала единоборца: растяжки, стойки, броски, болевые приемы, удары, самозащита. Изучение приемов, контрприемов комбинаций из рукопашного боя и кикбоксинга.

#### **8. Подвижные игры.**

**Теория.** Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация и правила проведения, безопасность.

**Практика.** Система игр для усвоения взаимных технических элементов поединка с сохранением или сменой взаиморасположений; дистанций, захватов, упоров, освобождений от них; способов, ритма и направления передвижения; комбинация этих элементов в различных сочетаниях.

#### **9. Подготовка борца.**

**Теория.** Классификация приемов самбо. Броски. Удержания. Болевые приемы. Правила безопасности во время занятий. Страховка.

**Практика.** Броски: подножкой, подсечкой, зацепом стопой, через голову, бедро, прогибом, с захватом ног. Удержания: сбоку, верхом, со стороны головы, со стороны ног. Болевые приемы: на ноги, на руки. Активные и пассивные защиты. Уходы и пассивные защиты.

#### **10. Подготовка кикбоксера.**

**Теория.** История кикбоксинга. Разделы кикбоксинга. Правила. Фулл-контакт, лайт-контакт. Экипировка кикбоксера

**Практика.** Стойки. Способы перемещений. Способы защиты. Удары ногами (задний, в прыжке, круговые, боковые). Подсечки (подъемом стопы, внутренней стороной стопы, разворотом). Удары руками.

#### **11. Итоговое занятие.**

**Практика.** Спортивный праздник.

## 4 год обучения

### 1. Вводное занятие.

*Теория.* Инструктаж по технике безопасности.

*Практика.* Повторение комплексов физических упражнений, выполняемых детьми в летний период (комплекс утренней гимнастики, упражнения для развития силы, выносливости, быстроты и т.д.).

### 2. Краткий обзор развития национальных и народных видов единоборств.

*Теория.* Американский кикбоксинг. Японский кикбоксинг. Знаменитые кикбоксеры. Национальные единоборства.

### 3. Врачебный контроль и самоконтроль.

*Теория.* Диспансерное обследование, состояние здоровья, физическое развитие, приспособляемость систем организма к тренировочным и соревновательным нагрузкам. Субъективные и объективные данные самоконтроля.

*Практика.* Ведение дневника самоконтроля. Измерение роста, веса. Тестирование физических способностей (быстроты, силы, гибкости, выносливости). Измерение ЧСС до и после тренировочного процесса.

### 4. Краткие сведения о строении и функциях организма.

*Теория.* Основные сведения о кровообращении. Состав и значение крови. Большой и малый круг кровообращения. Сердце и сосуды. Их функции. Артерии, вены, лимфатические сосуды.

Органы выделения (почки, мочеточник и мочевой пузырь, кожа).

### 5. Общая физическая подготовка.

*Теория.* Совершенствование деятельности определенных органов человека, повышение их функциональных возможностей. Анаэробные возможности.

*Практика.* Упражнения для развития мышечных усилий (динамических и статических). Упражнения для увеличения функциональных возможностей дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной, мышечной системы. Упражнения на быструю смену одних движений другими. Упражнения на равновесие и координацию движений, быстроту реакции. Многократное выполнение упражнений. Круговая тренировка. Анаэробные возможности (работа субмаксимальной мощности).

### 6. Специальная физическая подготовка.

*Теория.* Значение специальной физической подготовки. Правила выполнения упражнений. Техника безопасности на занятиях

*Практика.* Упражнения на развитие специальной силы, специальной выносливости, специальной быстроты, специальной ловкости, специальной гибкости. Имитационные упражнения. Восстановительные мероприятия.

### 7. Техничко-тактическая подготовка.

*Теория.* Правила безопасности на занятиях. Особенности работы на площадке ринга. Тактика боя.

**Практика.** Специфика работы в разных стойках. Совершенствование приемов, контрприемов, комбинаций из рукопашного боя и кикбоксинга.

## **8. Правила и система соревнований.**

**Теория.** Правила проведения соревнований по самбо, рукопашному бою, кикбоксингу. Положение о соревнованиях. Весовые категории. Подготовка к соревнованиям. Отборочные и основные соревнования. Правила безопасности на соревнованиях.

**Практика.** Проведение поединков по правилам самбо, рукопашного боя, кикбоксинга. Командные и личные соревнования. Соревнования по демонстрации техники, специальной и физической подготовке. Участие в соревнованиях по кикбоксингу и рукопашному бою.

## **9. Силовая подготовка.**

**Теория.** Значение силовых упражнений в подготовке спортсмена - единоборца.

**Практика.** Силовые упражнения с гантелями, штангами, на специальных тренажерах с целью укрепления мышц и увеличения их работоспособности (индивидуальные занятия).

## **10. Совершенствование подготовки борца.**

**Теория.** Взаимосвязь общей физической подготовки со специальной. Психологическая подготовка. Правила безопасности во время занятий. Страховка и самостраховка.

**Практика.** Совершенствование борцовской техники: бросков, удержаний, болевых приемов, защит.

## **11. Совершенствование подготовки кикбоксера.**

**Теория.** Правила безопасности во время занятий. Психологическая подготовка. Защитная экипировка кикбоксера.

**Практика.** Совершенствование технических приемов и тактических действий. Совершенствование атакующих и контратакующих ударов и защит от них. Анаэробные нагрузки: Отработка ударов в движении, работа с боксерской грушей, «бой с тенью».

## **12. Итоговое занятие.**

**Практика.** Спортивный праздник.

### **1.5. Формы аттестации и их периодичность**

Освоение дополнительной общеразвивающей программы сопровождается процедурами текущего контроля, промежуточной аттестации и итогового контроля учащихся, проводимыми в формах, определенных учебным планом как составной частью программы. Текущий контроль (осуществляется в процессе проведения каждого учебного занятия). Сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, по технико-тактической подготовке (промежуточная аттестация). Участие в турнире по кикбоксингу и рукопашному бою (итоговый контроль).

## 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Методическое обеспечение

Учебно-тренировочный процесс по программе «Начало пути в единоборствах» проводится на основе общих дидактических принципов.

**Принцип научности обучения.** Передача общих и специальных знаний строится на основе современных достижений науки и передовой практики.

**Принцип связи теории с практикой.** Учащиеся учатся овладевать техникой приемов в соответствии с тактикой их применения, на основе тактического смысла технического действия, уметь выполнять задания на самостоятельный разбор разных вариантов техники, тактики, поведения, настроения и состояния (своего и противника).

**Принцип сознательности и активности.** Учебно-тренировочный процесс ведется таким образом, чтобы учащиеся понимали смысл и значение тех действий, которыми надо овладеть, активно участвовали в обучении, освоили навыки самостоятельной работы, могли провести самоанализ действий и самоконтроль своего физического состояния.

**Принцип наглядности.** Широко используются различные формы наглядного обучения: просмотр записи реальных боев известных спортсменов, выступления учащихся объединения на соревнованиях, посещение соревнований, где выступают спортсмены высокого класса, использование учебных плакатов, совместная тренировка учащихся разных годов обучения, и главное - четкий и правильный показ приема (действия) во время занятия.

**Принцип систематичности и последовательности.** Вся система занятий строится на систематичности и последовательности овладения техникой, тактикой, развития физических и морально-волевых качеств.

**Принцип прочности знаний и навыков.** Овладение и совершенствование техники при помощи многократного осмысленного повторения движений, внося тактические замыслы в их выполнение.

**Принцип индивидуального подхода.** Обеспечение возможности каждому учащемуся сохранить и развивать свою индивидуальность, исходя из интересов личности и коллектива, заинтересовать индивидуальными заданиями на самостоятельные действия, требующие активного мышления в упражнениях с партнером.

Особое место в учебном процессе отводится народным играм. Освоение технического действия воспринимается как естественный процесс, необходимый для соблюдения правил игры. Занятия проходят с меньшей напряженностью и большей плотностью, чем в обычных условиях — все это привлекает на занятия детей и подростков. Групповые занятия всегда развивают в учащихся способность контактировать и находить общий язык со сверстниками. Нет необходимости искать специфические игры можно

взять самые распространённые и перестроить их под цели задачи занятия. Перестройка игр происходит по принципу «от простого к сложному» и «от изученного к неизученному». Создается условие для **активного** участия ребенка в изучении технического арсенала данного вида спорта и поисков решения поставленной перед ним проблемы. Развивая с помощью игровых заданий ловкостные и другие двигательные качества, учащиеся подготавливаются для дальнейших занятий единоборствами.

В единоборствах задействованы практически все группы мышц и системы организма, что обеспечивает их всестороннее развитие. В системе занятий важно охватить все мышцы и связки, добиваясь их максимального развития, что придает пластику движениям, способность буквально «взрываться» в своих усилиях преодоления внешнего сопротивления, а также создает красивую атлетичную фигуру. Статические и динамические упражнения положительно влияют на дееспособность и подвижность суставов, развивают связочный аппарат, увеличивают мышечную силу, повышают выносливость организма. Регулярные занятия прививают привычку правильно дышать. В занятиях единоборствами используются не только отдельные движения, но и их комплексы и само противоборство с другим человеком, при котором развивается быстрота движений, реакция, ловкость. Высокий темп, рваный ритм, обилие резких остановок и переходов из одних положений в другие предъявляют особые требования к кровеносной и дыхательной системам, развивая их. Необходимость на высокой скорости просчитывать варианты атак и защит, а также возможный ответ соперника заставляет развиваться не только тело, но и логическое мышление. Противоборство с соперником воспитывает характер, уверенность в своих силах, что меняет человека в нравственном плане: он становится более спокойным и сдержанным, более собранным в работе.

Образовательная деятельность осуществляется с помощью словесных, практических, наглядных, репродуктивных, игровых методов. Основными формами проведения занятий являются: учебно-тренировочные занятия, соревнования, спортивные эстафеты, тестирования по ОФП и СФП, спортивные праздники. Занятия проводятся в борцовском и тренажерном залах, на спортивной площадке МОУ СОШ № 105.

На каждом этапе учащимся дается теоретический и практический материал по представленным направлениям спортивной деятельности: общей и специальной физической подготовке, подвижным играм с включенными в них элементами единоборств, легкоатлетической и гимнастической подготовке с элементами акробатики, технической и психологической подготовки борца. Материал подобран с учетом возрастных особенностей детей, их физической подготовленности и построен так, что его можно использовать как в групповых, так и в индивидуальных занятиях.

## 1 год обучения

№ п/п	Наименование тем	Формы занятий	Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Формы подведения итогов
1.	Вводное занятие	Беседа	Словесный, инструктирование	Фронтальный опрос
2.	Здоровье и развитие человека	Беседа	Словесный, иллюстративный, сравнительный	Фронтальный опрос
3.	Наличие и назначение спортивного инвентаря и оборудования	Беседа, практическое занятие	Словесный, наглядный, практический, наблюдение, самостоятельная работа	Соревнования, контрольное тестирование, сдача нормативов
4.	Общая физическая подготовка	Беседа, игра, практическое занятие, соревнование, тестирование	Словесный, наглядный, пример, инструктирование, соревновательный, практический, игровой, работа в группах и парах, стимулирование, групповая и индивидуальная рефлексия	Соревнования, эстафеты, контрольное тестирование, сдача нормативов
5.	Специальная физическая подготовка	Беседа, игра, практическое занятие, соревнование, тестирование	Словесный, наглядный, пример, инструктирование, соревновательный, практический, игровой, работа в группах и парах, стимулирование, групповая и индивидуальная рефлексия	Соревнования, контрольное тестирование, сдача нормативов
6.	Техническая подготовка	Беседа, игра, учебно-тренировочное занятие, тестирование	Словесный, наглядный, пример, инструктирование, соревновательный, практический, игровой, работа в группах и парах, групповая и индивидуальная рефлексия	Соревнования, эстафеты, контрольное тестирование, сдача нормативов
7.	Подвижные игры	Беседа, игра, спарринг, практическое занятие	Словесный, наглядный, практический, инструктирование, репродуктивный, наблюдение, игровой, работа в команде, моделирование ситуации, рефлексия	Игра, соревнование
8.	Гимнастика с элементами акробатики	Беседа, практическое занятие, соревнование	Словесный, наглядный, практический, репродуктивный, соревновательный, работа в группах и индивидуально, стимулирование, поощрение, рефлексия	Контрольные тестирования, сдача нормативов, соревнования
9.	Начальная легкоатлетическая подготовка	Беседа, практическое занятие, соревнование	Словесный, наглядный, практический, репродуктивный, соревновательный, работа в группах и индивидуально, поощрение, рефлексия	Контрольные тестирования, сдача нормативов, соревнования
10.	Итоговое занятие	Беседа, спортивные эстафеты	Словесный, практический, игровой, рефлексия	Спортивный праздник

## 2 год обучения

№ п/п	Наименование тем	Формы занятий	Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Формы подведения итогов
1.	Вводное занятие	Беседа	Словесный, инструктирование	Фронтальный опрос
2.	Гигиена и самоконтроль	Беседа, практикум	Словесный, иллюстративный, моделирование ситуации, практический	Опрос, практическое занятие
3.	Приемы закаливания	Беседа, практикум	Словесный, иллюстративный, поисковый	Опрос
4.	Безопасность на занятиях и первая медицинская помощь	Беседа, практикум	Словесный, иллюстративный, моделирование ситуации, практический	Опрос, практическое занятие
5.	История единоборств	Беседа	Словесный, инструктирование	Опрос
6.	Общая физическая подготовка	Рассказ, беседа, практическое занятие, игра, соревнование, ОРУ, разминка	Словесный, наглядный, соревновательный, практический, фронтальный, поточный игровой; групповая и индивидуальная самостоятельная работа, стимулирование, поощрение, рефлексия	Соревнования, контрольное тестирование, эстафеты, сдача нормативов, выполнение индивидуальных заданий
7.	Специальная физическая подготовка	Рассказ, беседа, практическое занятие, игра, соревнование	Словесный, наглядный, соревновательный, практический, фронтальный, поточный игровой; групповая и индивидуальная самостоятельная работа, стимулирование, поощрение, рефлексия	Соревнования, контрольное тестирование, эстафеты, сдача нормативов, выполнение индивидуальных заданий
8.	Техническая подготовка	Беседа, демонстрация, практическое занятие, тренировка	Словесный, инструктирование, практический, игровой, соревновательный, подготовительные и специальные упражнения, поточный, индивидуальный; повторный, рефлексия	Соревнования, контрольное тестирование, сдача нормативов, выполнение индивидуальных заданий
9.	Подвижные игры	Беседа, практическое занятие, игра	Словесный, моделирование ситуации, практический показ групповое и коллективное взаимодействие в игровых ситуациях	Опрос, практическое занятие по организации игры

10.	Совершенствование гимнастической подготовки с элементами акробатики	Беседа, демонстрация, тренировка, соревнование,	Словесный, практический показ игровой, соревновательный, поточный, индивидуальный; метод непрерывного упражнения с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности, рефлексия	Опрос, практическое занятие, контрольные упражнения
11.	Совершенствование легкоатлетической подготовки	Беседа, практическое занятие	Словесный, наглядный, соревновательный, анализ и сравнение, работа в группах и парах, индивидуальная и самостоятельная работа, фронтальный, рефлексия	Контрольные тестирования, сдача нормативов, соревнования, индивидуальные задания
12.	Итоговое занятие	Беседа, праздник	Словесный, игровой,	Спортивный праздник

### 3 год обучения

№ п/п	Наименование тем	Формы занятий	Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Формы подведения итогов
1.	Вводное занятие	Беседа	Словесный, инструктирование	Фронтальный опрос
2.	Краткий обзор развития единоборств	Беседа	Словесный, иллюстративный, сравнительный	Фронтальный опрос
3.	Гигиена и самоконтроль	Беседа, практикум	Словесный, иллюстративный, моделирование ситуации, практический	Опрос, практическое занятие
4.	Краткие сведения о строении и функциях организма	Беседа, практикум	Словесный, моделирование ситуации, практический	Опрос, практическое занятие
5.	Общая физическая подготовка	Рассказ, беседа, практическое занятие, игра, разминка, упражнения, соревнования	Словесный, наглядный, соревновательный, практический, фронтальный, круговая тренировка; групповая и индивидуальная самостоятельная работа, поощрение, рефлексия	Соревнования, контрольное тестирование, эстафеты, сдача нормативов
6.	Специальная физическая подготовка	Рассказ, беседа, практическое занятие, игра, соревнование, подготовительные и специальные физические упражнения	Словесный, наглядный, соревновательный, практический, фронтальный, круговая тренировка; групповая и индивидуальная самостоятельная работа, стимулирование, поощрение, рефлексия	Соревнования, контрольное тестирование, сдача нормативов, выполнение индивидуальных заданий
7.	Основы техники и тактики	Рассказ, беседа, показ,	Словесный, наглядный, соревновательный, практический,	Учебно-тренировочные

		практическое занятие, спарринг-бои, бой с тенью	круговая тренировка; групповая и индивидуальная самостоятельная работа, работа в парах, стимулирование, поощрение, рефлексия	схватки, соревнования, контрольное тестирование, сдача нормативов
8.	Подвижные игры	Беседа, практическое занятие, игра, соревнование	Словесный, моделирование ситуации, практический показ групповое и коллективное взаимодействие в игровых ситуациях, рефлексия	Опрос
9.	Подготовка борца	Рассказ, показ, практическое занятие, соревнование	Словесный, наглядный, соревновательный, практический, круговая тренировка; групповая и индивидуальная самостоятельная работа, работа в парах, стимулирование, поощрение, рефлексия	Квалификационные соревнования, спарринги, контрольное тестирование, сдача нормативов
10.	Подготовка кикбоксера	Рассказ, беседа, показ, практическое занятие, соревнование, учебно-тренировочные бои	Словесный, наглядный, соревновательный, круговая тренировка; самостоятельная работа, работа в парах, стимулирование, рефлексия	Квалификационные соревнования, спарринги, сдача нормативов,
11.	Итоговое занятие	Беседа, праздник	Словесный, игровой,	Спортивный праздник

#### 4 год обучения

№ п/п	Наименование тем	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательно-воспитательного процесса	Формы подведения итогов
1.	Вводное занятие	Беседа	Словесный, инструктирование	Фронтальный опрос
2.	Краткий обзор развития национальных и народных видов единоборств	Беседа	Словесный, иллюстративный, сравнительный	Фронтальный опрос
3.	Врачебный контроль и самоконтроль	Беседа, практикум	Словесный, иллюстративный	Опрос, практическое занятие, тестирование
4.	Краткие сведения о строении и функциях организма	Беседа, практикум	Словесный, моделирование ситуации, практический	Опрос, практическое занятие
5.	Общая физическая	Рассказ,	Словесный, наглядный,	Соревнования,

	подготовка	беседа, практическое занятие, игра, соревнования	соревновательный, практический, фронтальный, круговая тренировка; групповая и индивидуальная самостоятельная работа, поощрение, рефлексия	контрольное тестирование, сдача нормативов, выполнение индивидуальных заданий
6.	Специальная физическая подготовка	Рассказ, беседа, практическое занятие, игра, соревнование	Словесный, наглядный, соревновательный, круговая тренировка; групповая и индивидуальная работа, стимулирование, рефлексия	Соревнования, контрольное тестирование, сдача нормативов, выполнение индивидуальных заданий
7.	Технико-тактическая подготовка	Рассказ, беседа, практическое занятие, соревнование, спарринги	Словесный, наглядный, соревновательный, круговая тренировка; работа в парах, стимулирование, бой с тенью, поощрение, рефлексия	Учебно-тренировочные схватки, спарринг-бои, соревнования, контрольное тестирование, сдача нормативов
8.	Правила и система соревнований	Беседа, практическое занятие, соревнование	Словесный, наглядный практический, соревновательный, групповое и коллективное взаимодействие, рефлексия	Опрос, участие в соревнованиях
9.	Силовая подготовка	Рассказ, показ, практическое занятие, соревнование	Словесный, наглядный, соревновательный, практический, поточный, групповая и индивидуальная самостоятельная работа, рефлексия	Контрольное тестирование, сдача нормативов, выполнение индивидуальных заданий
10.	Совершенствование подготовки борца	Рассказ, показ, практическое занятие, соревнование	Словесный, наглядный, соревновательный, круговая тренировка; самостоятельная работа, работа в парах, поощрение, рефлексия	Квалификационные соревнования, спарринги, контрольное тестирование, сдача нормативов
11.	Совершенствование подготовка кикбоксера	Рассказ, беседа, показ, практическое занятие, соревнование, спарринг-бои,	Словесный, наглядный, соревновательный, практический, круговая тренировка; самостоятельная работа, работа в парах, бой с тенью, стимулирование, поощрение, рефлексия	Квалификационные соревнования, спарринги, контрольное тестирование, сдача нормативов
12.	Итоговое занятие	Беседа, праздник	Словесный, игровой	Спортивный праздник

## 2.2. Условия реализации

### Материально-техническое обеспечение

Для проведения занятий необходимо иметь следующий инвентарь:

- нестандартное оборудование на спортплощадках и оборудование для проведения спортивных игр; гимнастические скамейки и маты;
- мячи различных видов и разных размеров, скакалки, гантели;
- боксерские мешки разных размеров; тренажеры для развития гибкости и укрепления мышц спины, живота, рук, ног, шеи.

### Информационное обеспечение

1. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов [Электронный ресурс]. – URL: <http://scoolcollection.edu.ru>
2. Кругосвет [Электронный ресурс]: Универсальная научно-популярная онлайн энциклопедия. – URL: <http://www.krugosvet.ru>
3. Ребенок в спорте [Электронный ресурс]. – URL: <https://rebenokvsporte.ru>
4. Система реального рукопашного боя [Электронный ресурс]. – URL: <https://srrb.ru>
5. StudFiles Группы основных бросков начального периода обучения [Электронный ресурс]. – URL: <https://studfiles.net/preview/4268807/page:2/>

### Дидактическое обеспечение

№	Наименование пособия	Форма
1.	Методические плакаты по обучению двигательным действиям в статическом и динамическом изображениях в единоборствах: тхэквандо, ушу-саньда. Для спортивных секций. ООО «СПОРТ АКАДЕМИЯ РЕКЛАМА», 2003.	Печатное (плакаты)
2.	Комплекты цветных плакатов «Нормативы по специальной физической подготовке». Для детей школьного возраста. ООО «Армпресс», 2008.	Печатное (плакаты)
3.	Правила соревнований по единоборствам. Интернет ресурсы Федераций кикбоксинга, ушу, боевых единоборств.(fkr.ru, wushu-russ.ru)	Электронный вариант

### Кадровое обеспечение реализации Программы

Педагог дополнительного образования – Желтов Н.Н.

2.3. Календарный учебный график представлен в печатном виде.

## 2.4. Оценочные материалы

Контрольные задания представлены в Приложении:

- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- технико-тактическая подготовка.

### Диагностика реализации программы. Контрольное тестирование

№ п/п	Контрольные нормативы	Возраст (год обучения)				
		7-9 (1-ый)	10-11 (2-ой)	12-13 (3-ий)	14-15 (4-ый)	Старше 15-ти
<b>Общая физическая подготовка</b>						
1.	«Челночный бег» 3x10 м, (секунды)	М - 8,5–10 Д - 8.9–10.1	М - 8.0 Д - 8.6	-	-	-
2.	«Челночный бег» 10x10, (секунды)	-	-	М - 27.2 Д - 30.5	М - 26.8 Д - 29.8	М - 26.0 Д - 28.5
3.	Бег на 100 метров (сек)	11,0	10,5	10,0	9,8	9,5
4.	Бег на 3000 м (мин)	13,5	13,0	12,5	12,4	12,3
5.	Прыжки в длину с места (сантиметры)	М - 140-190 Д-130-180	М - 215 Д - 205	М - 230 Д - 210	М - 240 Д - 215	М - 250 Д - 220
6.	Отжимания в упоре лежа (количество раз за 1 минуту)	М - 7–15 Д - 5-8	М - 20 Д - 12	М - 40 Д - 15	М - 50 Д - 18	М - 60 Д - 22
7.	Подтягивание на перекладине из виса (количество раз)	М - 7	М- 9	М -12	М - 15	М - 17
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	Д -5 – 11	Д - 15	Д - 20	Д - 24	Д - 29
<b>Специальная физическая подготовка</b>						
1.	10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно (сек)	-	-	25,0	23,0	21,0
2.	10 бросков партнера через бедро (передней подножкой, подхватом, через спину) (сек)	-	-	21,0	19,0	17,0
3.	Выполнение специального теста из связки физ. упражнений (экспертная оценка)	-	-	4	5	5
<b>Технико-тактическая подготовка</b>						
1.	Демонстрация приемов и защит, контрприемов и комбинаций из рукопашного боя и кикбоксинга (броски, удары руками и ногами, удержания, болевые и удушающие приемы, самозащита), участие в соревнованиях	Интегральная экспертная оценка (сумма баллов)				

При оценке уровня физической подготовленности необходимо учитывать, что здесь приведены усредненные значения контрольных упражнений без учета весовых категорий учащихся.

**Таблица 1. Оценка эффективности реализации программы.**

Оценивание успешности деятельности учащихся в рамках данной программы осуществляется в соответствии с выделенными критериями: **количественным и качественным.**

<b>Критерий</b>	<b>Показатель</b>	<b>Инструментарий</b>
<b>Количественный</b>	- сохранность контингента учащихся в процессе всего периода освоения программы	данные журнала
	- стабильная посещаемость занятий	данные журнала
	- высокий % учащихся, сдавших нормативы по общей и специальной физической подготовке	статистические данные
	- количество учащихся, принимавших участие в соревнованиях различных уровней (городского, областного, федерального, международного)	статистические данные
	- количество выпускников, поступивших на профильные специальности профессиональных образовательных учреждений.	статистические данные
<b>Качественный</b>	- результативность участия в соревнованиях	статистические данные
	- удовлетворенность учащихся и родителей качеством предоставляемых услуг.	Комплексная методика «Удовлетворенности родителей жизнедеятельностью образовательного учреждения» (А.А. Андреев)
	- активная жизненная позиция учащихся	Педагогическое наблюдение. Диагностические методики: «Уровень воспитанности учащихся» 4 шкала (Н.П. Капустин) для уч-ся младшего школьного возраста; «Социализированность личности учащегося» (М.И. Рожков)
- воспитанность учащихся	Педагогическое наблюдение. Диагностические методики: «Уровень воспитанности учащихся» (Н.П. Капустин) для уч-ся младшего школьного возраста; «Диагностика нравственной самооценки» (А. И. Шемшурина) и «Диагностика нравственной мотивации» (А. И. Шемшурина) для уч-ся среднего школьного возраста. «Личностный рост» (Григорьев Д.В., Кулешов И.В., Степанов П.В.) для учащихся старшего школьного возраста.	

	- ценностное отношение к здоровью.	Педагогическое наблюдение. Диагностические методики «Уровень воспитанности учащихся» (Н.П. Капустин, 5 шкала) для уч-ся младшего школьного возраста; - «Какое у тебя здоровье?» (Т.В. Орлова) учащиеся среднего школьного возраста. - Блок вопросов из методики «Личностный рост» (Григорьев Д.В., Кулешов И.В., Степанов П.В. вопросы: 11,24,37,50,63,76,89 – для учащихся старшего школьного возраста.
--	------------------------------------	---

**Таблица 2. Критерии оценки качества выполнения контрольных заданий**

Балл	Критерии оценивания
3	Полное понимание специальной терминологии разучиваемых упражнений, их функционального смысла и направленности воздействия на организм. Уверенное использование по назначению спортивного инвентаря и различных специальных предметов для занятий. Технически качественное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения. Проявляет заинтересованность в правильном выполнении задания. Обнаруживает желание осмысливать и опробовать приемы в тактических условиях, использовать технический арсенал единоборца в спаррингах и учебно-тренировочных схватках.
2	Общую цель и содержание задания в целом понимает правильно, хотя и не всегда точно в той части, которая касается способов действия. Грамотное техническое исполнение с небольшими недочетами. Знание специальной терминологии разучиваемых упражнений, их функционального смысла и направленности воздействия на организм. Использование по назначению спортивного инвентаря и различных специальных предметов для занятий. Проявляет заинтересованность в правильном выполнении задания.
1	Частичное знание специальной терминологии разучиваемых упражнений, их функционального смысла и направленности воздействия на организм. Исполнение с большим количеством недочетов, а именно: слабая техническая подготовка, неумение пользоваться спортивным инвентарем, неумение анализировать свое исполнение, незнание техники исполнения изученных приемов и т.д. Задание выполняет, не проявляя заинтересованности в правильном его выполнении.
0	Комплекс недостатков, являющийся следствием нерегулярных занятий, невыполнение программы учебного предмета. Проявляет безразличие не только к содержанию задания, но и к ситуации организации задания.

Отслеживание результативности освоения программного материала осуществляется в течение всего периода обучения и определяется по четырем уровням, характеризующимися 4-мя показателями. При оценивании каждому показателю присваиваются баллы.

**Таблица 3. Показатели оценивания уровня реализации программы**

<b>Показатель</b>	<b>Характеристика показателя</b>	<b>Балл</b>
<b>1. Владение теоретическими знаниями физкультурно-спортивной направленности в соответствии с годом обучения</b>	Полное свободное владение теоретическими знаниями физкультурно-спортивной направленности в соответствии с годом обучения.	3
	Неполное владение теоретическими знаниями физкультурно-спортивной направленности в соответствии с годом обучения.	2
	Слабое усвоение теоретического программного материала соответствующего года обучения.	1
	Полное отсутствие теоретических знаний физкультурно-спортивной направленности в соответствии с годом обучения.	0
<b>2. Владение практическими навыками единоборств</b>	Высокий уровень владения практическими навыками единоборств.	3
	Недостаточное владение практическими навыками единоборств.	2
	Неумение пользоваться спортивным инвентарем, слабая техника исполнения.	1
	Непонимание задачи, поставленной педагогом и неумение исполнять приемы.	0
<b>3. Умение создавать и выполнять комбинации защитно-атакующих действий в различных видах борьбы</b>	Легко и на высоком уровне справляется с работой над созданием и выполнением комбинаций защитно-атакующих действий в различных видах борьбы.	3
	Создает и выполняет комбинации защитно-атакующих действий в различных видах борьбы на хорошем уровне.	2
	Проявляются сложности с созданием и выполнением комбинаций защитно-атакующих действий в различных видах борьбы.	1
	Недостаточная сформированность навыков для создания и выполнения комбинаций защитно-атакующих действий.	0
<b>4. Участие в соревнованиях различного уровня</b>	Принимает активное участие в соревнованиях различного уровня.	3
	Принимает участие в соревнованиях различного уровня.	2
	Принимает участие только в соревнованиях ЦДТ.	1
	Не принимает участие в соревнованиях.	0

Высокий уровень освоения программы 9 – 12 баллов;

Средний уровень освоения программы 6 – 8 баллов;

Уровень освоения программы – ниже среднего 3 – 5 баллов;

Низкий уровень освоения программы 0 – 2 баллов.

## 2.5. Список литературы

### Литература, рекомендуемая для педагогов

1. Ашкинази, С.М. Универсальный бой (UNIFIGHT): учебная программа для ДЮСШ, СДЮСШОР, ЦСП (изд. 2-е, испр. и доп.) / С.М. Ашкинази, С.П. 38 Новиков, К.В. Климов // Минспорттуризм: СПб.: Олимп-СПб., 2012. – 140 с.
2. Бавыкин Е.А. Скоростно-силовая тренировка как фундамент специальной физической подготовки в комплексных единоборствах / Е.А. Бавыкин // Теория и практика физ. культуры. – 2014. – № 2. – С. 20-22.
3. Боевые искусства и спортивные единоборства: наука, практика, воспитание: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Москва, 16-17 июня 2016 г. – РГУФКСМиТ, 2016. – 294 с.
4. Головоломки и занимательные задачи в тренинге. Копилка для тренера-2. - М.: Речь, 2010. – 192 с.
5. Свищев И.Д., Жердев В.Э., Программа по дзюдо. Москва, федерация дзюдо, 2007.
6. Туманов А.А., Еганов А.В. Русский рукопашный бой. RL, 2010
7. Филин, С.А. Двигательно-координационная подготовка юных самбистов 10-12 лет на этапе начальной спортивной специализации / С.А. Филин, А.П. Стрижак // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2013. – № 1. – С.13.

### Литература для учащихся

1. Борьба самбо. Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Москва, ГЦОЛИФК, 1991.
2. Коклам С.Н. Таиландский бокс для начинающих. Ростов-на-Дону, «Феникс», 2004.
3. Щитов В.К. Кикбоксинг. Тренировки для начинающих. Ростов-на-Дону, 1, 2 том, «Феникс», 2004.
4. Эйгминас П.А. Самбо: первые шаги. М.: «Физкультура и спорт», 1991.

**2.6. Приложение**  
**I. Общая физическая подготовка**  
**Контрольные задания**  
**«Бег»**

Челночный бег: 3x10 м., 10x10 м.

Челночный бег: отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно - спиной и т.д. Бег с «тенью». Формирующие упражнения в парах: «пуш-пуш», «пятнашки» и др.

Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100-150 м. (15-20 м. с максимальной скоростью, 10-15 м. медленно и т.д.).

Бег на 100 м.

Бег (кросс) от 1000 до 3000 м. (в зависимости от возраста).

**II. Специальная физическая подготовка**  
**Контрольное задание**  
**«10 переворотов из упора головой в ковер**  
**на «борцовский мост» и обратно»**

Упражнения для освоения борцовского моста

Вставание на мост из положения лежа. Из положения лежа на спине согнуть ноги в коленях и поставить их на ширину плеч. Ладонями опереться о ковер около ушей. Приподнимаясь и последовательно прогибаясь в поясничном, грудном и шейном отделах позвоночного столба, опереться лбом в ковер.

Упражнения в положении на мосту. Движения туловищем вперед и назад; когда туловище движется в сторону головы, коснуться ковра носом, а когда в сторону ног – затылком и лопатками.

Сначала это упражнение проделывают с упором на руки, а по мере укрепления мышц шеи руки кладут на грудь или на ковер за голову. Затем при движении туловища поворачивают голову направо и налево, поворот головы выполняется и при движении туловища в сторону ног. Это упражнение проводится с помощью и без помощи рук.

Вставание на мост из положения стоя. Борец, сильно прогнувшись назад, опускается и становится прямо на лоб. При этом надо, чтобы голова была сильно откинута назад, а мышцы напряжены. Начинать обучение вставанию на мост из положения стоя необходимо с помощью партнера, который поддерживает встающего на мост за руку. Партнер может также поддерживать упражняющегося за руку и поясницу. По мере овладения этим упражнением партнер оказывает борцу все меньшую помощь. Затем наступает время, когда борец встает на мост самостоятельно.

Упражнение выполняется с упором руками и головой в ковер, а в дальнейшем – без помощи рук.

Забегание вокруг головы. Из положения стоя на мосту положить руки за голову предплечьями на ковер. Выбрать в поле зрения какой-либо предмет и смотреть на него. Не поворачивая головы, сделать несколько шагов в одну

сторону и повернуться грудью вниз, продолжая движение ногами в том же направлении, опять встать на мост. Таким образом, меняя положение, описать ногами вокруг головы полный круг. При переходе из положения моста на грудь в последний момент происходит «перекручивание» позвоночного столба: из прогнутого он становится согнутым. При переходе на мост выполняется аналогичное движение, но в обратном направлении.

Переворот с моста через голову. Захватить руками край ковра (ноги партнера, штангу, весовые гири, тренировочный мешок), сильно прогнуться, перенести тяжесть тела к голове, оттолкнуться ногами от ковра, перебросить ноги и туловище через голову и встать в положение ноги врозь с опорой на лоб.

Переворот со стойки через мост. Прогнуться назад, согнуть колени и опуститься на мост. В момент касания головой ковра оттолкнуться ногами, перевернуться через голову и встать в положение ноги врозь с опорой на лоб, оттолкнуться руками и встать в стойку. Первое время упражнение выполняют с опорой руками. Падение должно происходить круто на лобную часть.

#### Упражнения для укрепления моста:

Наклон назад, стоя на коленях. Встать на колени на ширину плеч, прогнуться в пояснице и, сильно отклоняя голову назад, коснуться ковра верхней частью лба. Вначале упражнение выполнять с помощью партнера, а затем самостоятельно.

### **Контрольное задание «10 бросков партнера через бедро (передней подножкой, подхватом, через спину)»**

#### Передняя подножка

Захват отворота и рукава.

Ситуация: противник наклонился, перенес вес на дальнюю ногу.

Подготовка: выведение вперед на носки.

Работа ног: зашагивание наружу левой — шаг правой в сторону с выпадом на левой. Сделать подбив, резко выпрямляя правую ногу.

Работа рук: рывок правой вверх на себя, левой — назад вокруг себя (не опускать локоть).

При выполнении броска сильно не сгибаться, делая скручивающее движение корпусом.

#### Подхват

#### Подхват под две ноги

Захват отворота и рукава.

Ситуация: противник наклонен вперед, поднялся на носки.

Подготовка: выведение вперед на носки.

Работа ног: зашагивание левой ногой наружу и с вращением корпуса в сторону носка левой ноги сделать подбив ног противника правой ногой вверх назад (нога прямая).

Работа рук: рывок правой вверх на себя, левой — назад вокруг себя (локоть на уровне плеч).

#### Подхват под одну ногу

Захват ворота и рукава.

Ситуация: вес тела противника на ближней ноге, противник поднялся на носки.  
Подготовка: осаживание вперед на ближнюю ногу; выведение вперед на носки.  
Работа ног: подшагивание правой внутрь, зашагивание левой к пятке правой, правая между ног противника делает мах назад вверх.  
Работа рук: рывок правой вверх на себя, левой — назад вокруг себя (локоть не опускать).

При выполнении броска не отклоняться от оси опоры, бросать противника в сторону носка опорной ноги, делая скручивающее движение корпусом.

#### Бросок через спину

Захват ворота и рукава.

Ситуация: противник наклонен вперед, напирает.

Подготовка: выведение из равновесия на носки; осаживание вперед.

Работа ног: сделать подшагивание внутрь к одноименной ноге, затем зашагивание внутрь левой; стопы ног параллельны; присесть, при сбросовом усилии резко выпрямить ноги.

Работа рук: рукой, которой захвачен ворот, притянуть противника к себе. Второй рукой сделать рывок на себя. После разворота руку резко выпрямить (не опуская локоть).

В момент броска корпусом сделать скручивающее движение и кувырок через плечо. Голову противника сильно прижимать к боку так, чтобы в момент кувырка она не коснулась ковра.

### **III. Техничко-тактическая подготовка**

#### **Контрольное задание**

#### **«Болевые приемы»**

##### Болевые приемы с удержания со стороны головы

Рычаг локтя захватом руки между ног: если противник пытается освободиться от удержания, упираясь рукой в подбородок, необходимо захватить его руку в «замок» (левой рукой захватить запястье правой руки противника, правой рукой из-под его локтя захватить запястье своей левой руки), подтянуть колени к голове противника, левую ногу положить сверху на его шею, правой голенью упереться в туловище противника так, чтобы рука его была зажата между бедер. Если противник в момент перехода на болевой прием успеет захватить кисть атакующей руки своей второй рукой, разрывать захват необходимо в сторону его головы. Хороший эффект создает надавливание на руку противника сверху своей рукой, держащей за запястье, - происходит ущемление мышц его руки, и от болевого ощущения захват распускается.

С этого удержания можно выполнять узел руки наружу через грудь. Если противник обхватил туловище руками и сковывает действия борца, необходимо, захватив одну из его рук за локоть сверху, сделать высед в сторону этой руки. Ногой, ближней к противнику, перекрыть его туловище, ограничив возможность передвижения. Прогибаясь, приподнять локоть противника вверх.

##### Болевые приемы с удержания сбоку

Рычаг локтя через бедро: если противник пытается уйти с удержания, упираясь кистью в подбородок, необходимо перехватить эту руку за запястье, подвести бедро под нее и сделать перегибание руки в локтевом суставе

Если трудно выпрямить руку, нужно резко подвести предплечье атакуемой руки под голень. Поворачиваясь на живот в сторону головы противника, сделать узел руки наружу

Если противник обхватил туловище руками, необходимо подвести свое предплечье под его локоть и, подняв этот локоть вверх, сделать узел руки внутрь (нельзя позволять противнику выпрямлять руку).

#### Болевые приемы с удержания поперек

Узел наружу: если противник пытается уйти с удержания, упираясь в подбородок, необходимо перехватить его руку за запястье рукой со стороны головы и отвести ее в сторону, второй рукой из-под локтя атакуемой руки захватить запястье своей руки. Приподнять плечо противника вверх, прижимая его предплечье к коврику.

Если противник выпрямляет атакуемую руку, необходимо сделать ему рычаг локтя, перегибая руку через предплечье.

Если только есть возможность захватить руку противника рукой со стороны ног, то второй рукой необходимо захватить запястье своей руки из-под локтя противника. Приподнимая плечо противника, отвести предплечье его руки вниз и сделать узел руки внутрь.

При выпрямлении противником руки сделать рычаг локтя через предплечье.

Если противник обхватил туловище, необходимо захватить его дальнюю руку сверху и, начав забегание в сторону головы противника, перейти на рычаг локтя захватом руки между ног.

#### Болевые приемы с удержания верхом

Рычаг локтя захватом руки под плечо: если противник упирается в грудь прямыми руками, не давая прижаться к нему, необходимо быстрым круговым движением руки (изнутри наружу) подвести его руку под плечо. Упираясь второй рукой в плечо противника, сделать рычаг локтя через свое предплечье.

Если противник упирается согнутыми руками, захватить одну из его рук в «замок» и маховым движением перенести свою ногу со стороны захваченной руки на шею противника. Скрестить ноги и сделать рычаг локтя захватом руки между ног.

#### Болевые приемы с удержания со стороны ног

Ущемление ахиллова сухожилия: если противник не дает прижаться к нему, упираясь руками (не захватывая куртку), необходимо захватить пятку его ноги предплечьем, заведя стопу себе под плечо. Сесть, продвинув колено своей ноги между ног противника, и зажать его ногу между бедер. Приподнимая свое предплечье вверх, сделать ущемление ахиллова сухожилия.

Если противник держится за куртку, необходимо захватить его стопу под плечо, маховым движением ноги перевернуть противника на живот и сесть ему на ягодицы, выставив ногу вперед для упора. Движением предплечья вверх сделать ущемление ахиллова сухожилия.

Рычаг колена: захватив колено противника рукой, маховым движением бедра наружной ноги обхватить его ногу своими бедрами (ноги согнуть). Выпрямляя ногу противника, подать свой таз вперед и сделать перегибание ноги в коленном суставе.