

Управление образования администрации  
Новоалександровского муниципального округа Ставропольского края  
муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа»

ПРИНЯТА  
на педагогическом совете  
МБУДО «Спортивная школа»  
Протокол от 30.08.2024г. № 5

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУДО «Спортивная  
школа»  И.Н. Смоляков

Приказ от 30.08.2024г. № 211

## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

ФИЗКУЛЬТУРНО – СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

### «РУКОПАШНЫЙ БОЙ»

Уровень программы: ознакомительный  
Возрастная категория: от 7 до 18 лет  
Состав группы: 25 человек  
Срок реализации: 1 год  
ID-номер программы в Навигаторе: 796

Автор-составитель:  
Лоскутов Александр Борисович  
тренер -преподаватель  
по рукопашному бою;  
Пахомова Наташа Владимировна  
инструктор - методист

Ставропольский край,  
г. Новоалександровск  
2024 год

**СОДЕРЖАНИЕ:**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование тем и разделов</b>
<b>Раздел I. «Комплекс основных характеристик программы: объем, содержание, планируемые результаты»</b>	
1	<b>1.1 Пояснительная записка</b>
1.1	Направленность программы
1.2	Актуальность
1.3	Отличительные особенности и новизна программы, практическая значимость программы
1.4	Адресат программы
1.5	Основные формы занятий
1.6	<b>1.2 Цели и задачи программы</b>
1.7	<b>1.3 Содержание программы</b> (учебно-тематический план)
1.8	Практический раздел
1.9	Теоретический раздел
1.10	План теоретической подготовки
1.11	Этап общеразвивающей подготовки
1.12	Требования техники безопасности в процессе реализации Программы
1.13	<b>1.4 Планируемые результаты</b> обучения по программе
<b>Раздел II. «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации»</b>	
2.1	Календарный учебный график
2.2	2.2 Условия реализации программы
2.3	2.3 Формы аттестации/контроля
2.4	Медицинское обследование
2.5	2.4 Воспитательная работа и психологическая подготовка
2.6	2.5 Восстановительные средства и мероприятия
2.7	2.6 Методическая часть учебной программы
2.8	Наличие информационных и кадровых условий
2.9	Список литературы

## **I. Комплекс основных характеристик программы**

### **1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Настоящая дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Рукопашный бой» (далее Программа) Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа» (далее МБУДО «Спортивная школа») разработана на основании:

- Федерального закона от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями;
- Федерального закона от 04.12.2007г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями;
- Федерального закона от 30.04.2021 № 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации";
- Приказа Минпросвещения от 27.07.2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Федерального закона РФ от 24 июля 1998г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Устава МБУДО «Спортивная школа»;
- Локальных нормативных актов МБУДО «Спортивная школа»;
- Других федеральных и региональных нормативных документов, регламентирующих образовательную деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности.

*Рукопашный бой сегодня* - это эффективная система формирования физического здоровья, воспитания духовно-нравственных качеств личности, пропаганды честного поединка, взаимопомощи, силы духа и воли.

Занятия рукопашным боем, связанные с постепенным становлением спортивного мастерства, кроме тренировочного процесса, предполагают игровую, рекреационную деятельность и участие в соревнованиях.

**Направленность образовательной программы** – физкультурно- спортивная.

Рукопашный бой направлен на физическое воспитание личности, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте.

**Актуальность** данной программы обусловлена тем, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях на современном этапе не обеспечивает необходимого уровня физического развития и подготовленности учащихся. Этот факт требует увеличения их двигательной активности, а также расширения внеурочной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы, цель которой – заложить фундамент крепкого здоровья молодого поколения нашей страны. Данная программа разработана с учётом принципов самоактуализации, индивидуализации, доступности и результативности. Физическое воспитание учащихся в общеобразовательном учреждении и учреждении дополнительного образования представляет собой единую систему, составными частями которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществления физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности. Проблема здорового образа жизни подрастающего поколения сегодня одна из актуальных задач государства и общества. В связи с этим, в данную программу включены спортивно-массовые мероприятия, спортивные соревнования и эстафеты, посвящённые данной теме.

**Актуальность** программы базируется на анализе детского и родительского спроса и потенциале образовательного учреждения.

### **Отличительные особенности и новизна программы:**

В настоящей Программе предусмотрены занятия с детьми разного уровня подготовленности и физического развития (качественного дополнительного образования для разных социальных групп, включая детей, находящихся в трудной жизненной ситуации).

Данная Программа отвечает требованиям Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года и определяет оптимальное соотношение разносторонней спортивной подготовки учащихся, обеспечивающей оздоровительный эффект. Она представляет собой целостный комплекс воспитания, обучения и тренировки с элементами вида спорта рукопашный бой. Учитывая специфику дополнительного образования, программа позволяет охватывать значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя при этом посильные требования в процессе обучения.

Программа регламентирует организацию и планирование тренировочного процесса на спортивно-оздоровительном этапе многолетней подготовки рукопашников.

*Отличительные особенности данной программы* заключаются в ее социальной направленности. Программа предоставляет возможности детям, не получившим ранее практики занятий рукопашным боем или каким-либо другим видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки приобщиться к активным занятиям данным видом спорта, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе. Образовательная деятельность по программе стимулирует обучающихся к дальнейшему совершенствованию физической и интеллектуальной сферы. Занимаясь по данной программе, учащиеся получают основы знаний и практические умения для дальнейшего обучения в области физической культуре по виду спорта «Рукопашный бой».

**Практическая значимость программы:** заключается в увеличении числа детей, регулярно занимающихся физической культурой и спортом с целью укрепления здоровья, пропаганды здорового образа жизни и такого вида спорта как «Рукопашный бой».

Наряду с творческим (спортивным) развитием личности юного спортсмена, программа предусматривает создание таких условий обучения и подготовки, при которых у обучающихся формируются установки на обязательность физической активности как вида человеческой деятельности, являющейся существенным компонентом стиля жизни, как неперемного элемента личностной культуры.

### **Адресат программы:**

*Программа рассчитана* на детей и подростков в возрасте от 7 до 18 лет.

*Наполняемость группы:* от 15 до 30 человек.

*Срок реализации программы:* 1 год (таблица №1).

*Объем программы* – 276 часа.

*Уровень программы:* стартовый (ознакомительный).

*Формы обучения:* Очная, заочная с использованием дистанционных технологий.

*Режим занятий:* Учебный год начинается 1 сентября, годовой объем работы определяется из расчета режима работы 3 раза в неделю по 2 академических часа (6 часов в неделю), 276 часов в год, учебный план рассчитан на 46 недель. Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (45 мин.)

Таблица № 1. Продолжительность этапа подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на спортивно-оздоровительный этап и максимальное количество лиц, проходящих обучение.

Этап подготовки	Продолжительность этапа (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)	Количество часов в неделю/год
Спортивно-оздоровительный этап	1 год	Дети с 7 лет	До 30 человек	6/276

Группы комплектуются из числа желающих заниматься данным видом спорта (девочек и мальчиков) с любым уровнем физической подготовки, и не имеющие медицинских противопоказа-

ний для занятий данным видом спорта, на основании заявления родителей (законных представителей).

Численный состав занимающихся, объем учебно-тренировочной работы, устанавливаются администрацией в соответствии с нормативно-правовыми документами, регулирующими деятельность спортивной школы. Занятия проводятся в группах с учётом возраста, уровня физической подготовленности, строго дозируя нагрузку.

**Основные Формы занятий** определяются тренером-преподавателем самостоятельно в зависимости от возрастных, психологических и физиологических особенностей обучающихся, уровня их подготовленности, строго дозируя нагрузку и составляется для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся. Это позволяет педагогу правильно определять методику занятий, распределить время для теоретической и практической работы.

*Основные формы занятий на спортивно-оздоровительном этапе:*

- групповая форма (тренировочные и теоретические занятия в группах, подгруппах);
- самостоятельная работа обучающихся (выполнение домашних заданий, упражнений по рекомендации тренера, ознакомление с теоретическим материалом и пр.);
- участие в спортивных, спортивно-массовых и культурно-массовых мероприятиях;
- просмотр видеоматериалов;
- проведение праздников, игр, дней Здоровья;
- проведение экскурсий и туристических походов выходного дня;
- педагогический контроль подготовленности;
- сдача контрольных нормативов (тесты, зачеты по желанию).

В течение всего тренировочного процесса учащимся дополнительно рекомендуется проведение самостоятельных занятий дома, предлагается методический материал для выбора заданий.

*Программа предполагает* постепенное расширение и существенное углубление знаний, развитие умений и навыков учащихся, более глубокое усвоение материала путем последовательного прохождения обучения с учетом возрастных и психологических особенностей детей.

## **1.2.Цели и задачи программы**

**Цель программы:** создание благоприятных условий для полноценного, гармоничного физического развития и укрепления здоровья детей посредством приобщения к регулярным занятиям рукопашным боем, популяризация ценностей физической культуры и спорта, обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений, овладение основами технических приёмов. Создание и укрепление детского коллектива для дальнейших занятий, воспитание достойного гражданина государства, патриота своей «малой Родины».

Цель подготовки обучающихся по рукопашному бою заключается в достижении физического и нравственного совершенства.

В рамках реализации программы решаются основные задачи: обучающие, воспитательные, развивающие.

**Задачи программы: Обучающие:**

- ✓ Освоить знания о физической культуре и спорте, роли и формировании здорового образа жизни;
- ✓ Обучить умению использовать различные системы и виды физических упражнений в самостоятельных занятиях физической культурой;
- ✓ Обучить навыкам выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- ✓ Сформировать навыки регулирования психического состояния.

**Развивающие:**

- ✓ Развивать двигательную активность, навыки и психологические качества ребенка за счет направленного воспитания основных физических качеств и физических способностей;
- ✓ Развивать позитивное отношение к занятиям физической культурой, спортивным играм;
- ✓ Укреплять опорно-двигательный аппарат детей;

- ✓ Расширять спортивный кругозор (представления о мире спорта) и всестороннее развитие личности;
- ✓ Развивать чувство наставничества.

*Воспитательные:*

- ✓ Воспитывать нравственные и волевые качества;
- ✓ Формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- ✓ Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- ✓ Воспитывать сознательное отношение к тренировочному процессу, как средству гармонического развития личности человека;
- ✓ Воспитывать у обучающихся патриотизм, коллективизм, привычки к труду, самоотверженность, этические нормы поведения как черты характера;
- ✓ Приобщать обучающихся к активной общественной жизни;
- ✓ Воспитывать привычку к самостоятельным занятиям спортом в свободное время;
- ✓ Формировать потребность ведения здорового образа жизни;
- ✓ Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи обучающихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.
- ✓ Содействовать патриотическому воспитанию подрастающего поколения.

### **1.3. Содержание программы.**

Общеразвивающая программа по рукопашному бою составлена в соответствии с Законом РФ «Об образовании» и Типовым Положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей, нормативным документам Министерства образования РФ и Федерального агентства по физической культуре и спорту, регламентирующим работу спортивных школ.

В основу программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые в последние годы для подготовки юных спортсменов с учётом социокультурной среды ближайшего окружения ребёнка.

Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса на общеразвивающем этапе подготовки.

Программный материал объединен в целостную систему поэтапной спортивной подготовки и воспитательной работы, предполагает решение следующих задач:

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом;
- содействие всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья учащихся;
- воспитание волевых, морально-этических и эстетических качеств.

Настоящая программа является документом, в котором представлены основные принципы педагогической деятельности, наиболее полно обеспечивающие целенаправленное преобразование физического потенциала юных спортсменов, способствующие углублению и расширению объёма базовых знаний, исходя из индивидуальных интересов ребёнка с учётом их возрастных особенностей и уровня физической подготовки.

В программе определены задачи учебно-тренировочной работы с учетом возраста обучающихся. Указаны темы для теоретических и практических занятий, рекомендованы примерные допустимые объёмы тренировочных и соревновательных нагрузок, выполнение приёмных и переводных контрольных заданий.

Рациональное построение программы обеспечивает эффективную систему подготовки юных спортсменов: физическую, техническую, психологическую, тактическую, морально-волевою; средства и методы контроля за состоянием спортсменов; подготовку к инструкторской и судейской деятельности. Во всех периодах образовательного процесса большое внимание уделяется общей физической подготовке, игровому методу разучивания, закрепления и совершенствования изучаемого материала.

В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства.

Увеличение недельной учебно-тренировочной нагрузки и перевод учащихся в следующие группы обучения обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов (по желанию) по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

Содержание программы рассчитано на удовлетворение потребностей детей и подростков и их родителей в приобретении физкультурно-спортивных знаний и развитии собственных физических способностей при содействии специалистов за пределами школьных учебных программ.

Программа построена по принципу тематического единства базовых и специальных знаний о грамотном использовании физических упражнений в условиях спортивной и оздоровительной тренировки, жизнедеятельности в целом.

**Учебный план.** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Рукопашный бой» включает в себя учебный план сроком освоения 1 год обучения, который является ее неотъемлемой частью (таблица №2).

Учебный план широкого возрастного диапазона учащихся предусматривает теоретическую, физическую, психологическую, интегральную подготовку.

Распределение учебной нагрузки в учебном году по разделам учебной программы рекомендуется планировать с учетом погодных условий и календаря соревнований. Участие в соревнованиях планируется с учетом утвержденного календаря соревнований для данной возрастной категории.

Таблица №2. Примерный учебный план на 46 недель учебно-тренировочных занятий (ч)

Разделы подготовки	Количество часов
Общая физическая подготовка	118
Специальная подготовка	60
Тактико-Техническая подготовка	78
Теоретическая подготовка	6
Участие в соревнованиях	6
Контрольно-переводные нормативы	4
Медицинское обследование	4
Количество часов в неделю	6
Количество часов в год	276
Количество тренировок в неделю	3

Планирование является необходимым условием для решения задач, стоящих перед МБУДО «Спортивная школа». Оно позволяет определить содержание процесса подготовки, выбрать основные направления деятельности, эффективные средства и методы обучения и тренировки. При планировании учебно-тренировочной работы необходимо учитывать: задачи учебной группы, условия работы, преемственность и перспективность. План должен быть обоснованным и реальным.

Педагог должен составлять для каждой группы план-график учебного процесса на год, рабочие планы и конспекты учебно-тренировочных занятий. В конспекте должны быть отражены задачи (что изучать, совершенствовать, проверять, направленность занятий и т.п.); основные упражнения, их дозировка (время выполнения упражнения, количество повторений, длина пути и т.п.), организационно-методические указания (что проверять, как построить, как исправить ошибки, какие применить методические приемы и т.п.).

Тематический учебный план и примерные графики распределения учебных часов представлены в программе. Общий объем годового учебного плана должен быть выполнен полностью.

Единицей измерения учебного времени и основной формой организации учебно-воспитательной работы в спортивной школе является занятие продолжительностью 45 минут (один академический час).

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

на спортивно-оздоровительном этапе - двух академических часов, т.е. 90 минут.

Учет учебно-тренировочной работы ведется в журнале, где указываются сведения о занимающихся, посещаемость занятий, пройденный материал, спортивные результаты. Педагог ведет отчетность в установленном порядке.

Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата, тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма. В процессе занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечивать гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

Основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта являются приобретенные умения и навыки, всестороннее физическое развитие, совершенствование функциональных возможностей организма. При планировании спортивной тренировки необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса.

Средства для развития физических качеств, методики организации обучения и физической подготовки учащихся составляют вариативный компонент программы и определяются тренером с учётом конкретных условий проведения занятий.

Последовательность и постепенность усложнения специфических разделов программы, цикличность которых предполагает их повторное изучение на более высоком профессиональном уровне, создаёт возможность перехода к совершенствованию своего спортивного мастерства.

### ***Практический раздел***

Физическая подготовка ориентирована на всестороннее развитие организма, укрепление здоровья, улучшение физических свойств и тем самым на создание прочной функциональной базы для спортивной специализации. Общепринято делить физическую подготовку на общую и специальную. Общая физическая подготовка (ОФП) – это физическая подготовка, направлена на укрепление здоровья и разностороннее развитие обучающихся, повышение работоспособности и развитие качеств без учета специфики избранного вида спорта.

Средствами **ОФП** являются: общеразвивающие упражнения, бег, кросс, плавание, ходьба на лыжах, катание на коньках, спортивные и подвижные игры.

Специальная физическая подготовка (**СФП**) – это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств, необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений конкретного вида спорта.

### ***Общая физическая подготовка:***

Проводится с целью всестороннего физического развития учащихся, укрепления костно-связочного аппарата, развития мышц, улучшения подвижности в суставах, совершенствования координации движений, повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем. Характер, дозировка и усложнение общеразвивающих упражнений определяется в зависимости от уровня физического развития и подготовленности учащихся. Общеразвивающие упражнения выполняются на месте, в движении, без предметов и с предметами, индивидуально, группой или с партнером. В процессе общефизической подготовки учащиеся изучают теоретические материалы по данному разделу программы: общая физическая подготовка и ее роль в процессе учебных занятий. Понятия качеств общей физической подготовки. Контрольные тесты для выявления уровня развития общей физической подготовки. Основная задача обеспечить выработку базовых двигательных навыков, расширить количество двигательных возможностей и умений, компенсировать односторонность нагрузки, получаемой от основной спортивной деятельности (рукопашный бой). В спортивно-оздоровительных группах основной упор в тренировочном процессе делается на развитие уровня общей физической подготовленности, т.е. комплексное развитие физических качеств - выносливости, быстроты, координации, гибкости и силы. Причем, ведущими физическими качествами, являются координационные и силовые качества, а именно абсолютная сила и силовая выносливость. Общая физическая подготовка тесно связана с теоретическими сведениями, которые составляет лишь не-



большой курс ознакомительной программы о рукопашном бое как виде спорта. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы: шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция; перестроения на месте и в движении (в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два); повороты (налево, направо, кругом) на месте и в движении; переход на ходьбу и бег, на шаг; изменение скорости движения строя. Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращение, повороты головы в различных направлениях. Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание, вращение, махи, отведение и приведение, рывки. Выполнение упражнений на месте и в движении. Упражнения для мышц туловища: упражнения на формирование правильной осанки; наклоны, повороты, вращения туловища в различных исходных положениях; поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, 14 сидя, в висе; переход из положения, лежа в сед и обратно; смешанные упоры и висы лицом и спиной вниз. Упражнения для ног: поднимание на носки; ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы; вращение в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах; приседания на одной и на двух ногах; отведение и приведение; махи в разных направлениях: выпады; пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; ходьба по полу в приседе и в полном приседе. Упражнения в парах: повороты и наклоны туловища, попеременное сгибание и разгибание рук, приседания с партнером, игры с элементами сопротивления. Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Выполнение упражнений на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах: с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения с отягощениями: с гантелями; мешочками с песком; блинами от штанги; со штангой; эспандерами; резиновыми амортизаторами. Упражнения с предметами: с боксерскими мешками; лапами; маки варамы. Акробатические упражнения. Группировка в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад), из исходного положения, сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты в сторону из положения, лежа и упора стоя на коленях. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, с разбега и с прыжка. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. «Мост» из положения, лежа и стоя. Самостраховка. Опорные прыжки: прыжки через козла и коня; с подкидного мостика. Упражнения по типу «полосы препятствий». Перелазание, пролезание, перепрыгивание, кувырками, с различными перемещениями; лазание по канату; переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей, набивных мячей), ловлей и метанием мячей. Легкая атлетика. Беговые упражнения: бег с ускорением до 15-20 м; низкий старт и стартовый разбег; повторный бег по дистанции от 30 до 60 м со старта и с ходу с максимальной скоростью; бег по наклонной плоскости вниз; бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен); бег с гандикапом. Прыжковые упражнения: в длину с места и с разбега; тройной прыжок с места и с разбега; пятикратный прыжок с места; прыжки в высоту с места и с разбега; перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда»; прыжки в глубину. Метание: метание теннисного мяча с места и с разбега на дальность; метание мяча в стену на дальность отскока. Спортивные игры. Гандбол, мини-футбол, бадминтон, волейбол, баскетбол, флорбол (игры проводятся по упрощенным правилам). Подвижные игры и эстафеты. «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната».

### ***Специальная физическая подготовка:***

Средствами СФП являются общеразвивающие, элементы классического тренажера, упражнения избранного вида спорта, а также специальные упражнения. 15 В этом разделе основная тренировочная деятельность направлена: на развитие систем организма, подвергающихся наибольшей нагрузке в схватках; на работу в тех режимах, которые определяют успешность поединка; на выработку качеств, которые могут обеспечить решающие преимущества перед со-

перниками. Развитие быстроты. Бег с ускорением 10-20 м. Бег с изменением скорости и направления движения. Бег с низкого и высокого старта (15-20 м). Рывки, скоростные движения на определенный сигнал. Ловля брошенного мяча из положения боевой стойки, тоже в передвижении. Уход от брошенного мяча. Рывки по сигналу. Ловля брошенного предмета. Уворачивание от брошенного теннисного мяча. Скоростное передвижение (шаги, выпады, уходы с выпада и др.) Соревнования на быстроту выполнения упражнений и точность попадания в атаках по мишени в ограниченный отрезок времени упражнения с резиновым жгутом. Пунктбол. Выполнение ударов руками и ногами с максимальной скоростью (в воздух, на снарядах), выполнение фиксированных серий ударов в прыжках вверх, на месте с концентрацией усилия в одном из них. Передвижения в различных стойках вперед-назад на два, три или четыре шага. Последовательное нанесение серий ударов по 10 ударов руками или ногами с последующим 20 с отдыхом (это упражнение выполняется в разных вариациях в течение 3 минут). Скоростное выполнение изученных бросков в течение 30 с. Игры и упражнения, построенные на опережении действий партнера (овладение мячом и т.п.). Подвижные игры: «Вызов», «Салки-перестрелки», «Бегуны», «Круговая охота», «Мяч капитану». Развитие силы. Ходьба полувыпадами и выпадами, пружинистые покачивания в выпадах, то же с дополнительным отягощением. Приседания на одной ноге - «пистолет». Упражнения с сопротивлением партнера. Различные виды отжимания (на одной-двух руках, с хлопками, прыжками и т.д.). Упражнения с гимнастической палкой (вращения, перехватывание пальцами по длине палки, перетягивание, вырывание). Упражнения с гантелями от 1 до 3 кг (ударная и защитная техника). Имитация ударов руками и ногами с дополнительным отягощением и резиновым жгутом. Удары молотками попеременно левой и правой рукой по автопокрышке. Отжимания из различных положений в упоре лежа. Подтягивание на перекладине разным хватом. Подъем силой. Подъем переворотом. Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Выпрыгивание из приседа. Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Приседания и выпрыгивание из положения боевой стойки. Прыжки на одной и двух ногах, тоже, но в полуприседе. Различные подскоки на одной и двух ногах. Прыжки через препятствия. Толкание ядра, набивных мячей одной рукой и двумя руками. Также используются и изометрические упражнения: толкание стены кулаками в нападающей стойке. Имитация мышечного напряжения в финальной и промежуточной фазе. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание). Метание мячей различного веса и объема на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Броски набивного мяча (1-3 кг) одной и двумя руками из различных положений. В упоре лежа сгибание и разгибание рук (с хлопками перед грудью, над головой, за спиной). 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. Развитие общей выносливости. Длительный равномерный бег (частота пульса 140-160 уд/мин). Переменный бег (частота пульса 130-180 уд/мин). Кроссы 3-6 км. 16 Интервальный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью в течение 4-5 мин (работа 5-12 с интервалы отдыха 15-30 с). Чередование бега с максимальной, умеренной и малой скоростью. Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 2 до 5 км на время. Развитие специальной выносливости. Многократные повторения двух-трех ударных комбинаций. Проведение спаррингов без отдыха по 10 мин каждый. «Бой с тенью», выполнение упражнений на снарядах, скоростное исполнение бросков и т.д. в большом промежутке времени (от 3 до 15 мин). Например: при тренировке на снарядах выполнить 10-15 «включений» по 3-4 мощных и быстрых ударных или защитных действий, продолжительностью 1-1,5 с каждое «включение» 5-6 серий с интервалами отдыха 1,5-2 мин. Использование упражнений с отягощением 30-70 % от предельного веса с количеством повторений от 5 до 12 раз. Участие в учебных боях. Развитие координационных способностей. Кувырки, перекаты, вращения, прыжки с поворотами на 90°, 180°, 270° и 360°. Кувырок вперед:

захватом скрещенных ног из положения сидя, с закрытыми глазами, с теннисным мячом в руках, огибая 8-10 набивных мячей, расположенных на одной линии. Кувырок назад: с захватом скрещенных ног в положении сидя, с закрытыми глазами из стойки, с набивным мячом в руках, огибая 8-10 набивных мячей, расположенных на одной линии. Длинный кувырок вперед через два чучела, лежащих вместе. Переворот: вперед, боком («колесо»). Подъем разгибом из положения, лежа на спине. Темповый подскок (вальсет). Стойка на руках. Курбет (прыжок с рук из стойки на руках – на ноги). Переползания: чередуя с кувырками, ходьбой и бегом, чередование способов переползаний – по-пластунски. Различные прыжки, метания, упражнения со скакалками, с теннисными и набивными мячами, различные эстафеты, подвижные и спортивные игры, элементы акробатики, проводимые в неожиданно изменяющихся условиях, заставляющих принимать быстрые решения. Развитие гибкости. Маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, с отягощениями. Вращения туловища, шпагат. Использование метода многократного растягивания (этот метод, основан на свойстве мышц, растягиваться значительно больше при многократных повторениях упражнения с постепенным увеличением размаха движения). Комплекс динамических упражнений на гибкость у стены и в парах. Выполнение статических упражнений на гибкость (на основе асан хатха-йоги).

### ***Техническая подготовка:***

Основным требованием при обучении технике рукопашного боя в группах начальной подготовке следует считать выполнение элементов техники без помех, беспрепятственно со стороны партнера. Все элементы базовой техники разучиваются по принципу освоения структурно-имитационных упражнений. Стойки: высокая, низкая, средняя, фронтальная. Дистанции: вне захвата, дальняя, средняя, ближняя, вплотную. Передвижения: вперед, вправо-вперед, влево-вперед, назад, вправо-назад, влево-назад, влево-вправо. Самостраховка: на левый бок, на правый бок, на спину; падение кувырком через плечо; падение через партнера, стоящего на четвереньках – стоя к партнеру лицом, спиной; падения вперед, назад, влево, вправо. Захваты: атакующие, вспомогательные, защитные. Захваты, применяемые для проведения приемов стоя и лежа: рукава и одноименного отворота; рукава и разноименного отворота; двух отворотов; рукавов снизу; рукава и ноги; рукава и пояса спереди; рукава и пояса сзади; рукава и туловища; одноименного рукава и шеи. Подготовка к броскам: нарушение равновесия вперед - сбивание на носки, сбивание на одну ногу; нарушение равновесия в сторону - сгибание на одну ногу; 17 нарушение равновесия назад - осаживание на пятки; нарушение равновесия вправо - вперед, влево - назад, вправо - назад, влево - вперед; подходы к броскам. Броски: боковая подсечка; бросок захватом за подколенный сгиб изнутри; бросок через голову с подбивом голенью; боковая подножка с падением; бросок через бедро; выведение из равновесия рывком. Партер: удержания сбоку; удержание сбоку захватом рукава и отворота из-под руки; удержание сбоку захватом своей ноги за подколенный сгиб; удержание со стороны головы захватом пояса; обратное удержание сбоку; удержание со стороны головы с захватом руки и пояса; болевой прием на локтевой сустав; удушающий предплечьем сзади. Удары руками: прямой удар, удар ребром ладони, удар основанием кулака, удар тыльной стороной кулака, удар по дуге. Удары ногами: прямой удар коленом, прямой удар по дуге, удар вперед по дуге, удар ребром стопы наружу. Защита руками и ногами: верхний блок, нижний блок, блок предплечьем вовнутрь, блокирование предплечья наружу, блокирование предплечья вниз, блок ребра ладони наружу рубящий, блок с крещенными руками, раздвигающий блок, блок ладонью, блок внешней стороной кисти, блок коленом, блок голенью наружу, голенью внутри, блок ступней. Связки (комбинации) — это технические действия, состоящие из нескольких последовательно выполняемых приемов (стойки, передвижений, ударов, блоков) в различных сочетаниях. Разучивая связки, закладывается основа практики реального поединка.

### ***Теоретический раздел***

Целью теоретического раздела является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли. В соответствующей возрасту форме учащиеся должны ознакомиться с основными закономерностями тренировочных занятий, влиянием физических упражнений на организм.

### **Теоретическая подготовка:**

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций в процессе тренировочных занятий. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Основным объемом теоретических знаний обучающиеся овладевают на учебно-тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования.

История и развитие рукопашного боя в России, история развития рукопашного боя в мире и в России. Достижения спортсменов России на мировой арене. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Гигиенические требования занятием спортом. Понятие о гигиене и санитарии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям. Физические способности и физическая подготовка. Физические качества. Виды силовых способностей: собственно силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Основы техники рукопашного боя и техническая подготовка. Основные сведения о технике рукопашного боя, ее значение для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники. Анализ техники изучаемых приемов. Методические приемы и средства обучения технике. О соединении технической и физической подготовке. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность.

### **План теоретической подготовки**

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы
1	Физическая культура - средство развития и укрепления человека	Понятие о ФК и спорте. Формы ФК. ФК как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков
2	Личная и общественная гигиена	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений
3	Закаливание организма	Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем
4	История рукопашного боя	Рождение и развитие рукопашного боя
5	Спортсмены-рукопашники	Лучшие спортсмены и сильнейшие команды России по рукопашному бою
6	Самоконтроль в процессе занятий спортом	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форма и содержание

7	Общая характеристика спортивной тренировки	Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Роль режима и питания
8	Основные средства спортивной тренировки	Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства разносторонней подготовки
9	Физическая подготовка	Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, их развитие
10	Единая всероссийская спортивная классификация	Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК

***Контрольно – переводные нормативы (выполняются по желанию):***

Основным показателем выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются: выполнение контрольных нормативов по общей и специальной подготовке; овладение теоретическими знаниями и навыками по организации и проведению занятий и соревнований на учебно-тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования; выполнение нормативных требований по присвоению спортивных разрядов единой ВСК.

***Этап общеразвивающей подготовки:***

*Основные направления тренировки*

Как известно, одним из реальных путей достижения высоких спортивных показателей прежде считалась ранняя специализация, т.е. попытка с первых шагов определить специальность спортсмена и организовать соответствующую подготовку. В отдельных случаях такая специализация давала положительные результаты. Однако она приводила иногда к тому, что юные спортсмены достигали высоких показателей при слабом общем физическом развитии, а затем, как правило, первоначальный быстрый рост спортивно-технических результатов сменялся застоем. Это заставило тренеров, врачей, физиологов и ученых пересмотреть свое отношение к ранней узкой специализации и отдать предпочтение многообразной разносторонней подготовке юных спортсменов.

Этап общеразвивающей подготовки - один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде. Однако здесь имеется опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма, так как у детей этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма.

Уже на этапе общеразвивающей подготовки наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр следует включать в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, имеющих важное значение именно для рукопашного боя.

Многие физические качества детей наиболее устойчиво проявляются (с точки зрения прогноза) у мальчиков 10 лет, у девочек 10-11 лет. Этот возраст совпадает с этапом общеразвивающей спортивной подготовки в рукопашном бою. В следующих возрастных группах (юношей среднего и старшего возраста) все виды прогноза затруднены. Если тренер не увидит самого важного в спортсмене до 13 лет, то не увидит и в 17-18 лет.

*Этап общеразвивающей подготовки* - один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения мастерством в рукопашном бою и проводится отбор для последующих занятий спортом. На данном этапе нецелесообразно учитывать периоды тренировки (подготовительный, соревновательный и т. д.), так как сам этап является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

#### ***Основные задачи:***

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков;
- постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта;
- обучение базовой технике рукопашного боя;
- повышение уровня физической подготовленности на основе проведения разносторонней подготовки;
- гармоничное развитие волевых и морально-этических качеств личности;
- формирование потребности в занятиях спортом и ведении здорового образа жизни.
- отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий рукопашным боем.

#### ***Факторы, ограничивающие нагрузку:***

- недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
- возрастные особенности физического развития;
- недостаточный общий объем двигательных навыков и умений.

#### ***Основные средства:***

- подвижные игры и игровые упражнения;
- общеразвивающие упражнения;
- элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.);
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.);
- скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
- гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
- школа техники рукопашного боя и изучение обязательной программы технико-тактических комплексов (ТТК);
- комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

#### ***Основные методы выполнения упражнений:***

- игровой;
- повторный;
- равномерный;
- круговой;
- контрольный;
- соревновательный.

#### ***Особенности обучения:***

Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий им 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 избранного вида спорта. При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Обучение каждому техническому действию или комплексу действий нужно 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 на спортивно-оздоровительном этапе занятий спортом 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 воз-

растным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять спортивную подготовку юных спортсменов (специализированные игровые методы обучения представлены ниже).

### ***Требования техники безопасности в процессе реализации Программы.***

Обеспечение безопасности обучающихся и предупреждение травм при проведении тренировочных занятий является одной из главных задач организации тренировочной работы.

Для обеспечения безопасности занятий рукопашным боем обязательно выполнение требований инструкций для обучающихся и соблюдение правил техники безопасности.

Обязанности педагога отражены в инструкции по технике безопасности при проведении тренировочных занятий. В сентябре проводится общий инструктаж учащихся по технике безопасности с обязательной записью о проведении инструктажа в журнале учета тренировочных занятий.

### **1.4 Планируемые результаты:**

#### *Метапредметные:*

– Развитие конструктивного мышления и сообразительности, внимания, памяти, морально-волевых качеств, координации движений, личной активности, общей физической выносливости, умения работать в команде.

#### *Личностные:*

– Мотивация вести здоровый образ жизни, приобретение жизненно важных двигательных навыков и умений;

- Оздоровление, физическое и психическое развитие учащихся: закалка, повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внутренней и внешней среды: развитие компенсаторных функций организма, снижение уровня заболеваемости учащихся.

– Настойчивость в достижении цели, терпение и упорство;

– Уважительное отношение к окружающим;

– Самоконтроль;

– Навыки бесконфликтного общения и культура поведения;

– Ценные личностные качества: порядочность, ответственность, толерантность;

#### *Предметные:*

– Знание правил техники безопасности в спортивном зале, истории рукопашного боя, правил здорового образа жизни, требований спортивного режима и гигиены;

– Умение выполнять комплекс общефизических упражнений и упражнений специальной физической подготовки, использовать технические и тактические приемы;

- Умение применять полученные знания о физической культуре и спорте в формировании здорового образа жизни и в самостоятельных занятиях.

В ходе освоения программы обучающиеся приобретают следующие

#### *Знания:*

- теоретические знания и умения по основам физической культуры, спорта, гигиены и самоконтроля;

- правила техники безопасности;

- правила приемов;

- терминология рукопашного боя.

#### *Умения:*

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств;

- демонстрировать навыки и умения в соревновательной деятельности.

#### *За время обучения сформируются:*

- устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом;

- широкий круг двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники по виду спорта рукопашный бой;

- нравственные и волевые качества личности, настойчивость, смелость, сила воли, целеустремленность, трудолюбие.

В ходе освоения программы у обучающихся будут сформированы личностные, регулятивные, познавательные и коммуникативные универсальные учебные действия.

*В сфере личностных универсальных учебных действий* будут сформированы внутренняя позиция обучающегося в области физической культуры, адекватная мотивация к занятиям физической культурой и спортом, ориентация на здоровый образ жизни.

*В сфере регулятивных универсальных учебных действий* обучающиеся научатся:

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, учитывая свои возможности и условия её реализации;
- осуществлять контроль за техникой выполнения упражнений;
- оценивать правильность выполнения движений и упражнений спортивно-оздоровительной деятельности на уровне оценки соответствия их правилам безопасности;
- проводить самоанализ выполненных упражнений на основе знаний техники упражнения;
- выполнять самостоятельно специальные физические упражнения;
- вносить необходимые коррективы в действие, учитывая характер сделанных ошибок;
- овладеют основами техники и тактики в избранном виде спорта;
- приобретут соревновательный опыт путем участия в соревнованиях;
- повысят уровень функциональной подготовленности;
- добьются высоких результатов благодаря освоению соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;

Приобретут:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными правилами;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества в рукопашном бое средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки сохранения собственной физической формы;
- повысят уровень общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- сформируется спортивная мотивация;
- укрепят здоровье.

*В сфере познавательных универсальных учебных действий* обучающиеся:

- приобретут теоретические знания об истории развития рукопашного боя;
- о режиме дня, закаливании организма, здоровом образе жизни;
- о требованиях к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- о требованиях техники безопасности при занятиях рукопашным боем.

*В сфере коммуникативных универсальных учебных действий* обучающиеся научатся:

- слушать собеседника и вести диалог;
- конструктивно разрешать конфликты со сверстниками;
- управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий тренировочной, игровой и соревновательной деятельности.

Результатом реализации Программы является владение обучающимися уровнем знаний, умений и навыков соответствующим требованиям для перехода на следующие этапы обучения.

## **2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО - ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.**

### **2.1. Календарный учебный график.**

План-схема годового цикла подготовки:

- Построение годового цикла подготовки занятий по виду спорта «Рукопашный бой» в МБУ-ДО «Спортивная школа» является одним из важных компонентов программы.
- Основная суть сводится к рациональному распределению программного материала по этапам, которое определяется задачами, стоящими перед каждым конкретным годовым циклом.
- При построении подготовки изначально весь учебный материал конкретного года обучения целесообразно распределить по месяцам, а затем по недельным циклам, в которых проводятся занятия комплексного характера с преимущественной направленностью на те или иные виды подготовки.



- Определение структуры и содержания годовых циклов предполагает незначительную положительную динамику объемов, отводимых на отдельные виды подготовки, и в целом за годичный цикл (таблица № 3).

Таблица № 3. Примерный план-график распределения программного материала в годичном цикле общеразвивающего этапа подготовки (6 часов в неделю)

№ п/п	Виды подготовки	Всего часов	Месяцы												
			9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
			46 недель												
1	Общая физическая подготовка	118	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	8	-
2	Специальная подготовка	60	5	6	6	6	5	5	6	6	5	6	4	-	
3	Техническая подготовка	78	7	8	7	7	7	7	7	8	8	8	4	-	
4	Теоретическая подготовка	6	1	1	-	1	1	-	-	1	-	1	-	-	
5	Участие в соревнованиях	6	-	1	-	2	1	-	-	-	1	-	1	-	
6	Контрольно-переводные норм-вы	4	-	1	-	-	-	1	-	-	2	-	-	-	
7	Медицинское обследование	4	-	-	-	1	1	-	-	-	1	-	1	-	
<b>Всего часов</b>		<b>276</b>	<b>24</b>	<b>28</b>	<b>24</b>	<b>28</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>26</b>	<b>18</b>		

*Расписание тренировочных занятий* составляется и утверждается директором МБУДО «Спортивная школа» по предоставлению тренера-преподавателя с учетом наиболее благоприятного режима тренировочных занятий и отдыха обучающихся, их возрастных особенностей, возможностей использования спортивных объектов, установленных санитарно-гигиенических норм.

*Группы формируются* по возрастам с учётом имеющихся у детей умений и навыков. Это позволяет педагогу правильно определять методику занятий, распределить время для теоретической и практической работы.

*Программа предполагает* постепенное расширение и существенное углубление знаний, развитие умений и навыков учащихся, более глубокое усвоение материала путем последовательного прохождения обучения с учетом возрастных и психологических особенностей детей.

#### **План- схема годового цикла подготовки:**

Современное представление о планировании годовых циклов подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют: микроциклы, мезоциклы и макроциклы.

Микроциклом тренировки называют совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю.

В спортивных единоборствах по направленности тренировочных воздействий принято выделять 6 блоков построения недельных микроциклов:

- развивающий физический (РФ);
- развивающий технический(РТ);
- контрольный (К);
- подводящий (П);
- соревновательный (С);
- восстановительный (В).

Мезоцикл - это структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный ряд микроциклов. Строительными блоками мезоцикла служат микроциклы различного типа. В практике средний цикл тренировки содержит от 2 до 6 микроциклов.

Макроцикл тренировки предполагает три последовательные фазы:

- фаза приобретения спортивной формы;
- фаза сохранения (относительная стабилизация) спортивной формы;
- фаза некоторой утраты спортивной формы.

Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки.

На этапах спортивно-оздоровительной и начальной подготовки периодизация учебного процесса носит условный характер, так как основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке. На этих этапах подготовки важное значение имеет обучение детей технике выполнения физических упражнений. Формирование двигательных навыков и уме-

ний создаст необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования двигательного стереотипа (см. табл. 10-12).

Важно стремиться к тому, чтобы юный спортсмен с самого начала овладевал основами техники целостных упражнений, а не их отдельных элементов. Такой подход к обучению двигательным действиям позволит эффективно подойти к пониманию и изучению технического, тактического арсенала рукопашного боя.

## 2.2 Условия реализации программы

*Материально-техническое обеспечение образовательной программы.*

Для реализации Программы необходимо следующее материально-техническое обеспечение:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие игрового зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского кабинета;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- **обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем:**

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Кол-во изделий
1.	Весы медицинские (до 150 кг)	штук	2
2.	Гантели переменной массы (до 30 кг)	комплект	2
3.	Канат для лазания	штук	2
4.	Ковер для рукопашного боя (татами)	комплект	1
5.	Лапа боксерская	штук	8
6.	Лестница координационная	штук	2
7.	Манекен тренировочный для отработки борьбы	штук	6
8.	Мат гимнастический	штук	6
9.	Мешок боксерский	штук	4
10.	Мяч баскетбольный	штук	2
11.	Мяч волейбольный	штук	2
12.	Мяч для регби	штук	1
13.	Мяч теннисный	штук	12
14.	Мяч футбольный	штук	2
15.	Мяч набивной (медицинбол)	штук	4
16.	Мяч набивной (слэмбол)	штук	1
17.	Насос универсальный (для накачивания мячей)	штук	1
18.	Подушка боксерская настенная	штук	2
19.	Секундомер (таймер)	штук	4
20.	Скакалка гимнастическая	штук	12
21.	Скамья гимнастическая	штук	4
22.	Скамья универсальная	штук	2
23.	Стенд информационный	штук	1
24.	Стенка гимнастическая (секция)	штук	4
25.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	3
26.	Тумба для запрыгивания	штук	2
27.	Эспандер резиновый	штук	12

**Обеспечение спортивной экипировкой:**

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм (кимоно) для рукопашного боя	штук	на обучающегося	-	-	1	1
2.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1
3.	Куртка легкая для тренировок (ветровка)	штук	на обучающегося	-	-	1	2
4.	Мягкая обувь для рукопашного боя (борцовки, чешки)	пар	на обучающегося	-	-	1	1
5.	Кроссовки	пар	на обучающегося	-	-	1	1
6.	Перчатки для рукопашного боя (красные)	пар	на обучающегося	-	-	1	1
7.	Перчатки для рукопашного боя (синие)	пар	на обучающегося	-	-	1	1
8.	Пояс для кимоно (красный)	штук	на обучающегося	-	-	1	1
9.	Пояс для кимоно (синий)	штук	на обучающегося	-	-	1	1
10.	Протектор зубной (капа)	штук	на обучающегося	-	-	1	1
11.	Протектор нагрудный (женский)	штук	на обучающегося	-	-	1	2
12.	Протектор паховый (женский)	штук	на обучающегося	-	-	1	2
13.	Протектор паховый (мужской)	штук	на обучающегося	-	-	1	2
14.	Футболка для тренировок	штук	на обучающегося	-	-	2	1
15.	Шлем боксерский (красный)	штук	на обучающегося	-	-	1	1
16.	Шлем боксерский (синий)	штук	на обучающегося	-	-	1	1
17.	Шорты для тренировок	штук	на обучающегося	-	-	1	1
18.	Щитки на голень и подъем стопы	пар	на обучающегося	-	-	1	1

*Наличие информационных и кадровых условий*  
Требования к педагогическим кадрам МБУДО «Спортивная школа».

Уровень квалификации лиц, осуществляющих реализацию дополнительной общеразвивающей программы, должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным Справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта.

Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе «Требования к квалификации» ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы.

*Способы определения результативности реализации Программы:*

В рамках реализации программы предусмотрен мониторинг индивидуальных особенностей обучающихся которые отражают уровень:

- физического развития;
- мотивированности;
- информированности и знаний в области теоретических знаний;
- освоение предметной области физическая подготовка;
- освоение предметной области техническая и тактическая подготовка;
- достижение поставленной цели.

*Способы диагностики индивидуальных особенностей:*

- контроль посещаемости занятий в Журнале учета групповой работы;
- мониторинг роста показателей по общефизической, специальной и техникотактической подготовки (тестовые мероприятия, контрольные срезы и пр.);
- проведение викторин, опросов, бесед с обучающимися для оценки уровня освоения ими теоретических знаний, предусмотренных программой;
- проведение тематических соревнований внутри группы и школы, между обучающимися спортивно-оздоровительного этапа.

### **2.3 Формы аттестации / контроля**

Педагогический контроль и оценка подготовленности обучающихся являются важнейшим элементом системы управления, определяющим эффективность процесса обучения и тренировки. Для получения объективной информации педагоги должны использовать следующие виды контроля:

- этапный,
- текущий,
- оперативный.

С помощью этапного контроля определяются изменения состояния занимающихся под влиянием относительно длительного периода тренировочных воздействий и определяется стратегия на последующий период занятий.

Текущий контроль даёт возможность оценить состояние занимающихся в течение дня.

Оперативный контроль позволяет оценить состояние занимающихся в процессе тренировочных занятий и осуществить оперативную коррекцию тренировочного воздействия.

В качестве контроля и оценки подготовленности рукопашников на практике принято использовать педагогические наблюдения и тестирование.

Метод наблюдения применяется педагогами в качестве оперативного контроля. В процессе работы с детьми педагоги осуществляют свои наблюдения постоянно. Это даёт им возможность создать целостное представление как об учебной группе в целом, так и ясное представление о каждом обучающемся. Например, для изучения и оценки индивидуальных свойств нервной системы метод наблюдения с успехом можно применять в ходе тренировочных занятий. Оценивая проявление свойств нервной системы на основании изучения их двигательных действий, поступков и поведения, педагоги получают возможность вносить изменения в педагогические воздействия на обучающихся.

Общими критериями оценки деятельности на спортивно-оздоровительном этапе подготовки являются:

- состояние здоровья, уровень физической подготовленности обучающихся;
- динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся в соответствии с индивидуальными особенностями;
- уровень освоения объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных Программой.

### ***Методика контроля:***

При планировании контрольных проверок по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок и последовательность выполнения упражнений: контрольные упражнения проводятся в течение одного дня; упражнения проводятся на скорость, на силу, на выносливость.

В отдельных случаях порядок проверки может быть изменен.

Особое внимание при контроле уделяется соблюдению одинаковых условий: время дня, учет времени приема пищи, предшествующая нагрузка, погода, разминка и т. д. Контрольные проверки желательно проводить в торжественной соревновательной обстановке.

### ***Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности:***

Тестирование общей физической подготовленности осуществляется два раза в год - в начале и в конце учебного года.

Комплекс контрольных упражнений по ОФП включает следующие тесты:

- бег на 30 м выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов; в каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды; разрешается только одна попытка;
- прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности; учащийся встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно и толчком двумя ногами и взмахом рук совершает прыжок; приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление; измерение осуществляется стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, фиксируется лучший результат из трех попыток в сантиметрах;
- челночный бег 3x10 м выполняется с максимальной скоростью; учащийся встает у стартовой линии лицом к стойкам, по команде добегают до стойки, касается ногой за линией, время фиксируется до десятой доли секунды; разрешается одна попытка (при случайном падении участника может быть дана дополнительная попытка);
- подтягивание на перекладине из положения виса выполняется максимальное количество раз, хватом сверху, и.п.: вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах; подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок находится выше уровня перекладины; каждое последующее подтягивание выполняется из и.п.; запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах и попеременная работа рук;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется максимальное количество раз; и.п. - упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию; выполнение засчитывается, когда учащийся, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п.; при выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах;
- бег на 1000 м, 2000 м. проводится на дорожке стадиона; время фиксируется с точностью до 0,1 с;
- поднимание туловища из положения лежа на спине, колени согнуты; разрешается использование спортивных матов; поднимание засчитывается, когда спина учащегося полностью отделится от мата, а колени коснутся груди, ноги закреплены.

**Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности:**

мальчики и девочки 6-8 лет. КПН выполняются по желанию обучающихся.

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		6 лет	7 лет	8 лет	6 лет	7 лет	8 лет
1.	Челночный бег 3x10 м (сек.)	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7
2.	бег на 30 м (сек.)	6,9	6,7	5,9	7,2	7,0	6,2
3.	Смешанное передвижение (1 км)	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	140	110	115	135
5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	2	3	4			
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	5	6	13	4	5	11
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	7	9	17	4	5	11

**Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовленности:**

Комплекс контрольных упражнений по специальной физической подготовленности включает следующие тесты:

- 6 прямых ударов правой рукой; спортсмен из боевой левосторонней стойки наносит 6 прямых ударов правой рукой по мешку в область туловища; фиксируется время от команды "Марш!" до шестого удара по мешку;
- 6 прямых ударов левой рукой; спортсмен из боевой правосторонней стойки наносит 6 прямых ударов левой рукой по мешку в область туловища; фиксируется время от команды "Марш!" до шестого удара по мешку (на основании тестирования особенностей нанесения прямых ударов правой и левой рукой оценивается сумма времени прямых ударов правой и левой рукой); 6 прямых ударов правой ногой; спортсмен из боевой левосторонней стойки наносит 6 прямых ударов ногой по мешку в область туловища; фиксируется время от команды "Марш!" до шестого удара;
- 6 прямых ударов левой ногой; спортсмен из правосторонней боевой стойки наносит 6 прямых ударов ногой по мешку в область туловища; фиксируется время от команды "Марш!" до шестого удара (на основании тестирования особенностей нанесения прямых ударов правой и левой ногой оценивается сумма времени шести прямых ударов правой и левой ногой);
- 6 боковых ударов правой ногой; спортсмен из левосторонней боевой стойки наносит 6 боковых ударов правой ногой по мешку в область туловища; фиксируется время от команды "Марш!" до шестого удара;
- 6 боковых ударов левой ногой; спортсмен из правосторонней стойки наносит 6 боковых ударов левой ногой по мешку в область туловища; фиксируется время от команды "Марш!" до шестого удара (на основании тестирования особенностей нанесения боковых ударов правой и левой ногой);
- 6 "входов" правой рукой; спортсмен из левосторонней боевой стойки делает выпад вперед впередистоящей (левой) ногой с ударом правой рукой вперед в область туловища и возвращается в исходное положение; фиксируется время от команды "Марш!" до шестого удара по мешку;
- 6 "входов" левой рукой; спортсмен из правосторонней боевой стойки делает выпад вперед впередистоящей (правой) ногой с ударом левой рукой в область туловища и возвращается в исходное положение; фиксируется время от команды "Марш!" до шестого удара по мешку (на основании тестирования особенностей выполнения "входов" правой и левой рукой оценивается сумма времени шести "входов" правой и левой рукой).

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

### ***Медицинское обследование:***

В начале и в конце учебного года все учащиеся проходят углубленное медицинское обследование. Основными задачами медицинского обследования в группах этапа общеразвивающей подготовки являются:

- контроль за состоянием здоровья занимающихся;
- формирование навыков личной и общественной гигиены;
- формирование привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача.

*Врачебный контроль* предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей:

- углубленное медицинское обследование (2 раза в год);
- медицинское обследование перед соревнованиями;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

В общем случае углубленное медицинское обследование занимающихся позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленное медицинское обследование должно выявить динамику состояния основных систем организма спортсменов, определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами тренировочных нагрузок. Таким образом, цель углубленного медицинского обследования - всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния спортсменов, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Программа углубленного медицинского обследования включает:

- комплексную клиническую диагностику;
- оценку уровня здоровья и функционального состояния;
- оценку сердечно-сосудистой системы;
- оценку систем внешнего дыхания и газообмена;
- контроль состояния центральной нервной системы;
- оценку уровня функционирования периферической нервной системы;
- оценку состояния органов чувств;
- оценку состояния вегетативной нервной системы;
- контроль за состоянием нервно-мышечного аппарата спортсменов.

*Текущий контроль тренировочного процесса:*

С целью устранения возможных срывов адаптационных процессов и своевременного назначения необходимых лечебно-профилактических мероприятий, а также для эффективной организации анализа данных углубленного медицинского обследования необходимо отслеживать динамику средств и методов тренировочного процесса и контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок в рамках программы ТО (текущее обследование).

Текущее обследование, на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях.

В видах спортивных единоборств при проведении ТО рекомендуется регистрировать следующие параметры тренировочного процесса:

- средства подготовки (общефизическая подготовка (ОФП), специальная физическая подготовка (СФП), специальная подготовка (СП) и соревновательная подготовка (СорП));
- время или объем тренировочного задания или применяемого средства подготовки в минутах;
- интенсивность тренировочного задания в частоте сердечных сокращений в минуту.

При анализе тренировочных нагрузок и определении их преимущественной направленности после каждого тренировочного задания регистрируется частота сердечных сокращений. В (таблице № 4) представлены значения частоты сердечных сокращений и преимущественной направленности физиологической мощности выполненной работы.

Таблица № 4 . Направленность тренировочных нагрузок с учетом основных путей Энергообеспечения

ЧСС (уд/мин)	Направленность
100-130	Аэробная (восстановительная)
140-170	Аэробная (тренирующая)
160-190	Анаэробно-аэробная (выносливость)
170-200	Лактатная-анаэробная (спец. выносливость)
170-200	Алактатная-анаэробная (скорость-сила)

Для оценки адаптации спортсменов к тренировочным нагрузкам рекомендуется процедура исследования физической работоспособности сердечно-сосудистой системы при проведении пробы Руффье. Проба проста в проведении и расчете и может быть выполнена тренером перед каждой тренировкой. Процедура тестирования начинается с измерения ЧСС в покое, сидя, после 5-минутного отдыха (P1). Затем выполняется 30 глубоких приседаний за 45 секунд с выпрямлением рук перед собой. Во время подъема руки опускаются вдоль туловища. Сразу же после окончания 30 приседаний измеряется пульс (P2) в положении стоя, а после минутного отдыха - в положении сидя (P3).

Оценка скорости восстановления пульса (индекс Руффье) производится по формуле:

$$R = [(P1+P2+P3)-200]/10.$$

Качественная оценка работоспособности представлена в (таблице №5).

Таблица № 5 . Оценка адаптации организма спортсмена к предыдущей работе

Качественная оценка	Индекс Руффье
Отлично	2 и менее
Хорошо	3-6
Удовлетворительно	7-10



Плохо	11-14
Очень плохо	15-17
Критическое	18 и более

#### **2.4 Воспитательная работа и психологическая подготовка.**

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности юных спортсменов должно осуществляться одновременно с развитием их волевых качеств. Надо понимать психологическую подготовку как воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых для юных спортсменов свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений. При этом психологическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу осуществляется за счет непрерывного развития мотивов спортивной деятельности и за счет благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

Психологическая подготовка юных спортсменов к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований в частности. Психологическая подготовка здесь выступает как воспитательный и самовоспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсменов во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, дисциплинированное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается прежде всего систематическим выполнением тренировочных заданий. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит от трудолюбия. В процессе занятий с юными спортсменами все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основной задачей которого является овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

Средства и методы психологической подготовки

***По содержанию средства и методы делятся на следующие группы:***

- психолого-педагогические - убеждающие, направляющие, двигательные, поведенческо-организующие, социально-организующие;
- психологические - суггестивные, ментальные, социально-игровые;
- психофизиологические - аппаратурные, психофармакологические; дыхательные.
- По направленности воздействия средства можно подразделить на:
- средства, направленные на коррекцию перцептивно-психомоторной сферы;
- средства воздействия на интеллектуальную сферу;
- на эмоциональную сферу;
- на волевою сферу;
- на нравственную сферу.

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов воздействия. К таким методам в условиях детско-юношеской спортивной школы в большей мере относятся методы словесного воздействия (вербальные, образные, вербально-образные).

## **2.5 Восстановительные средства и мероприятия:**

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена.

*Средства восстановления подразделяют на три типа:*

- педагогические;
- медико-биологические;
- психологические.

*Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:*

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе;
- введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);
- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления;
- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

*Психологические средства воздействия:*

- психорегулирующие тренировки;
- разнообразный досуг;
- комфортные условия быта;
- создание положительного эмоционального фона во время отдыха;
- цветовые и музыкальные воздействия.

Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение.

Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия. В учебно-тренировочных группах ПМТ рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок или в дни учебных и учебно-тренировочных поединков.

## **2.6.Методическая часть учебной программы**

Подготовка обучающихся осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития и высоких спортивных результатов обучающимися. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся необходимо при обучении технике и тактике игры, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основной структурой технического и тактического приема.

В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов.

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные - на формирование технических навыков и тактических умений.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

Тренировочный процесс юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия не должны быть ориентированы на достижение, в первые годы занятий, высоких спортивных результатов.
2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.
3. Надежной основой успеха в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств.
4. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

При построении многолетнего учебно-тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений. Как правило, способные спортсмены достигают первых успехов через 4-6 лет, а высших достижений - через 7-9 лет специализированной подготовки.

В настоящей программе мы исходим из общепринятых методических положений спортивной педагогики:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;
- возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочной нагрузки) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;
- непрерывное совершенствование качества технических действий (техники);
- соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе тренировки;
- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок с учетом физиологических особенностей возраста занимающихся (половое созревание юных спортсменов);
- развитие основных физических качеств на всех этапах многолетней подготовки спортсменов в сочетании с преимущественным развитием отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

В технической подготовке могут быть использованы различные методы: целостный (обучение движению в целом в облегченных условиях с последующим овладением его отдельными фазами и элементами) и расчлененным (раздельное обучение фазам и элементам движения и их сочетание в единое целое). В данной программе предложен принцип целостного обучения.

### **Наличие информационных и кадровых условий**

Требования к педагогическим кадрам МБУДО «Спортивная школа».

Уровень квалификации лиц, осуществляющих реализацию дополнительной общеразвивающей программы, должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным Справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта».

Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе «Требования к квалификации» ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы.

**Список литературы,  
используемой педагогом для разработки программы и организации образовательного  
процесса**

- Акопян А. О., Новиков А.А. Анализ-синтез спортивной деятельности как основной фактор совершенствования методики тренировки // Научные труды ВНИИФК за 1995 г. Т.1. - М.,1996. - С. 21-31.
- Астахов С.А. Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев (на примере рукопашного боя): Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - М., 2003 - 25 с.
- Булкии В. А. Основные понятия и термины физической культуры спорта: Учебное пособие. - СПб.: СПбГАФК, 1996 - 47 с.
- Бурцев Г.А. Рукопашный бой. - М., 1994 - 206 с.
- Вайцеховский С. М. Книга тренера. - М.: ФиС, 1971 - 312 с.
- Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 331 с.
- Иванов С.А. Методика обучения технике рукопашного боя: Автореф. дис... канд. пед. наук. - М., 1995. - 23 с.
- Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры //Учебник для институтов физ.культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991-543 с.
- Найденов М.И. Рукопашный бой. Организация и методика подготовки // Учебное пособие для ПВ ФСБ России. - Г., ГВИ ПВ ФСБРФ, 2003-120 с.
- 10.Общероссийская федерация рукопашного боя. Рукопашный бой. Правила соревнований. - М.: Советский спорт, 2003.
- Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. - М.: ООО «Издательство Астрель», 2003. - 863 с. - (Профессия - тренер).
- Остьянов В.Н., Гайдамак И.И. Бокс (обучение и тренировка). - Киев: Олимпийская литература, 2001.
- Севостьянов В.М. и др. Рукопашный бой (история развития, техника и тактика). - М.: Дата Стром, 1991. - 190 с.
- Супрунов Е.П. Специальная физическая подготовка в системе тренировки квалифицированных рукопашных бойцов: Автореф. дис. ...канд. пед. наук. - М., 1997. - 27 с.
- Чихачев Ю. Т. Рукопашный бой. - Воениздателство, 1979. - 86 с.
- Юшков О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств. - М.: МГИУ, 2001. - 40 с.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 429266879323966142570402220816736768122427021700

Владелец Смоляков Игорь Николаевич

Действителен с 30.05.2024 по 30.05.2025