

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ И РАЗВИТИЯ СОЦИАЛЬНОЙ СФЕРЫ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА МЫТИЩИ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ**
«Детско-юношеский центр «Турист»
(МБУДО «ДЮЦ «Турист»)

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
МБУДО «ДЮЦ «Турист»
Протокол от 30.08. 2022г. № 1-22

УТВЕРЖДЕНО
приказом по МБУДО «ДЮЦ «Турист»
от 30.08.2022 г. № 133-О

Дополнительная общеобразовательная программа

Дополнительная общеразвивающая программа

«Рукопашный бой»

Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень сложности освоения: базовый
Возраст обучающихся: 15-17 лет
Срок реализации: 2 года
Форма реализации образовательной программы: сетевая

Автор-составитель: педагог
дополнительного образования
Лошаков А.Е.

г. Мытищи
2022 г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Рукопашный бой» физкультурно-спортивной направленности базового уровня составлена на основе программ:

«Типовая примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР», под редакцией Акопян А.О., Долганов Д.И., Королев Г.А., Найденов М.И., Супрунов Е.П., Харитонов В.И.); М.: Советский спорт, 2004 г.-61 с;

Иванов А.В. «Рукопашный бой: образовательная программа дополнительного образования детей для детско-юношеских спортивных школ»; Волгоград: ФГАФК, 2013г.

и в соответствии с основными нормативными документами:

- Закон РФ "Об образовании" 273 -ФЗ от 29.12.2012;
- «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» №196 от 09.11.2018;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"
- Методические рекомендации по проектированию и дополнительных общеразвивающих программ в Московской области от 24.03.2016 №3597/21.

Отличительной особенностью дополнительной общеразвивающей программы является обеспечение правильного подхода к обучению и воспитанию детей с учётом их возможностей, уважения их интересов. Обучение по программе проводится комплексно, что позволит подростку усилить свою ориентацию на развитие способностей, укрепить здоровье, овладеть военно-прикладными видами спорта. Программа проста и доступна для каждого вне зависимости от спортивной подготовки, исключает агрессивность за счет подхода с точки зрения самозащиты, не требует больших мышечных усилий, использует естественные движения человека, его реакции.

Новизна программы заключается в том, что она дает возможность учащимся раскрыть и усовершенствовать свои физические способности в боевом искусстве, познакомиться с техникой нескольких видов спорта: легкая атлетика, акробатика, познакомиться со спортивными играми и боевыми единоборствами.

Актуальность данной программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы физкультурно-спортивной направленности в области единоборств, развития физических и морально-волевых качеств у учащихся. Рукопашный бой – популярный отечественный вид спорта, который включает в себя технический арсенал практически всех видов единоборств.

Педагогическая целесообразность.

Данная общеразвивающая программа педагогически целесообразна, т.к. обусловлена потребностью подростков к самовыражению, стремлением обрести хорошую физическую форму и уважение сверстников. Кроме того, при ее реализации каждый учащийся формирует свои личностные качества, такие как: воспитание патриотизма, физическое развитие.

Цель: формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья детей средствами рукопашного боя, их физического совершенствования.

Задачи 1 года обучения по программе:

Образовательные:

- совершенствовать технико-тактическое мастерство;
- формировать специализированные знания;
- совершенствовать знания по основам гигиены и самоконтроля.

Воспитательные:

- совершенствовать систему взглядов, принципов, убеждений, нравственных ценностей, гражданина;

Развивающие:

- формировать спортивную мотивацию (выполнение спортивного разряда);
- сформировать устойчивый интерес к занятиям спортом;
- приобрести опыт и достичь стабильности выступления на соревнованиях по виду спорта рукопашный бой.

Задачи 2 года обучения по программе:

Образовательные:

- повысить уровень общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- совершенствовать уровень освоения базовой техники рукопашного боя;
- закрепить знания по основам гигиены и самоконтроля.

Воспитательные:

- развивать и совершенствовать волевые и морально - этические качества личности.

Развивающие:

- приобрести опыт выступления в официальных соревнованиях;
- стремиться к достижению высоких результатов выступлений на соревнованиях.

Межпредметные связи:

Программа призвана расширить теоретическую базу знаний образовательных областей: «Основы безопасности жизнедеятельности», «Физическая культура» и осуществляет возможность для их практического применения.

Основные принципы реализации программы:

В основу настоящей программы положены основополагающие принципы:

Принцип всестороннего гармонического развития личности, для осуществления которого необходимо сочетать физическую подготовку с умственной, нравственной, эстетической.

- Принцип оздоровительной направленности обязывает при подборе и применении разнообразных средств и методов занятий определять доступную нагрузку, учитывая состояние здоровья, пол и физическую подготовленность учащихся.
- Принцип воспитывающего обучения подразумевает проведение любых форм физических занятий в воспитательных целях. Физкультурные мероприятия должны вызывать положительные эмоции у детей.
- Принцип сознательности и активности. Выполнение упражнений должно быть осознано, понятна польза и значение занятий для укрепления здоровья. Сознательное отношение к спортивной деятельности рождает активность, инициативу.
- Принцип доступности. При подборе упражнений их необходимо подбирать в зависимости от возраста, пола детей и состояния их здоровья.

- Принцип систематичность и последовательности. В процессе занятий следует предусматривать такой порядок прохождения учебного материала, при котором вновь изучаемые упражнения опираются на ранее сформированные.
- Принцип прочности знаний. На занятиях обучающиеся приобретают знания, формируют двигательные навыки, которые должны сохраниться в течение детского возраста и, доведенные до определенного уровня, становятся основой его общей работоспособности в будущем.
- Принцип наглядности заключается в показе изучаемого упражнения. Для реализации этого принципа применяются словесные действия и имитационные упражнения.
- Принцип постепенного повышения требований. В практике физического воспитания этот принцип реализуется путем систематического усложнения структуры изучаемых упражнений и координационной сложности, повышения уровня физической нагрузки.

Формы занятий:

По количеству детей, участвующих в занятии: групповые.

По форме организации учебной деятельности: теоретические занятия, учебно-тренировочные занятия, выступления на соревнованиях различного уровня, участие в спортивно-массовых мероприятиях и спортивных праздниках, конкурсах и т.д.

По дидактической цели: вводное занятие, занятие по совершенствованию теоретической и физической подготовленности, практические занятия, занятия по систематизации и обобщению знаний, контроля знаний, умений и навыков, комбинированные формы занятий.

Методы.

Для наиболее сознательного и прочного усвоения знаний, овладение умениями и навыками, предусмотренных программой при обучении детей используются такие методы как:

- словесный,
- наглядный,
- практический,
- репродуктивный,
- частично поисковый.

Состав объединения и возрастные особенности.

Количественный состав учебной группы – 10-15 учащихся. Для зачисления ребёнка в объединение требуется медицинский допуск. На обучение по программе базового уровня зачисляются подростки не моложе 14 лет. Эти учащиеся должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке. Программа рассчитана на детей 15-17 лет.

Особенности физиологических различий подростков и, возрастные особенности развития обучающихся, учитываются при дозировании физических нагрузок во время занятий и соревнований. К 15 годам у подростков развивается выносливость и мышечная сила. Они способны к осознанной саморегуляции эмоциональных проявлений, самоконтролю поведения. Внимание характеризуется произвольностью, устойчивостью, интенсивностью и переключаемостью. Возрастает способность к анализу и обобщению. Критичность и активность в оценке окружающих людей, явлений, событий. Физические нагрузки регламентируются возможностями ребёнка. Педагог обязан выявить границы «ближайшей зоны физического развития» учащегося. Спланировав динамику развития учащегося от его начальных возможностей к «ближайшей зоне его развития», постепенно увеличивая нагрузку с позиции

«успеха», т.е. с обязательным условием успешного выполнения требований учащимся. К 16–17 годам завершается развитие центральной нервной системы и дети становятся более спокойными, уравновешенными. У них отмечается повышение сознательности. Зная стоящие перед ними задачи, они стремятся к личному совершенствованию, проявляют чувство товарищества, помогают друг другу и передают свои знания отстающим. Это облегчает вести учебно-воспитательную работу с ними. Юноши 17 лет по своему развитию близки к взрослым. Поскольку в этом возрасте развивается способность к овладению рациональной техникой процесс дальнейшего освоения определенных видов двигательной деятельности приобретает у многих старшеклассников характер углубленного спортивно-технического совершенствования.

Сроки и особенности реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Время, отведённое на обучение, составляет 6 часов в неделю- 216 часов в год, причём практические занятия составляют большую часть программы. Во исполнение регионального компонента по обучению «Правилам дорожного движения» отведено 7 часов. На каждом занятии по этой теме обязательно изучаются основные разделы «Правил дорожного движения». Формой аттестации является письменный или устный опрос по теме. Обязательно для базового уровня Программы:

- участие не менее 50% обучающихся в муниципальных и региональных мероприятиях;
- включение в число победителей и призёров мероприятий не менее 10 % обучающихся.
- сохранность контингента обучающихся от 75% от поступивших на обучение на данный уровень.

Ожидаемые результаты освоения программы обучающимися.

При создании оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей учащихся, посредством систематических занятий рукопашным боем, по окончании обучения по программе

Учащиеся будут знать:

- требования спортивного режима и гигиены; способы самоконтроля;
- о разрядных требованиях спортивной классификации;
- способах развития и совершенствования технико-тактического мастерства.

Будут уметь:

- применять на практике полученные теоретические знания;
- совершенствовать показатели своей подготовленности и уровень освоения рукопашного боя;
- соблюдать нормы личной гигиены и самоконтроля.

Будут владеть:

- основами техники выполнения комплекса упражнений и освоение техники подвижных игр;
- способами совершенствования своей физической функциональной подготовленности;
- видами функциональной и морально-волевой подготовленности;
- способами совершенствования технико-тактического мастерства (применение ударной и бросковой техники в различных условиях);
- методами совершенствования динамики своих спортивно- технических показателей.

В ходе обучения по образовательной программе у учащихся сформируются:

Личностные универсальные учебные действия:

- широкая мотивационная основа спортивной деятельности, включающая учебно-познавательные мотивы, социальные, внешние мотивы;
- адекватное понимание причин успешности (неуспешности) спортивной деятельности;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- эмпатия, как понимание чувств других людей и сопереживание им;
- развитие внимательности, настойчивости, целеустремленности, умения преодолевать трудности – качеств весьма важных в спортивной деятельности.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- умение принимать и сохранять учебную задачу;
- умение планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- прогнозирование уровня усвоения;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.

Познавательные универсальные учебные действия:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;
- осуществлять анализ ситуаций с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять синтез; - проводить сравнение, классификацию по критериям.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые средства для решения различных коммуникативных задач, владеть диалогической формой коммуникации;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.

Календарный план-график.

Реализация программы осуществляется в соответствии с Календарным учебным графиком МБУДО «ДЮЦ «Турист» на 20__-20__ год.

- начало учебного года – 01.09.20__ г.;
- продолжительность учебного года – 36 недель;
- окончание учебного года – 31.05.20__ года

20__–20__ учебный год в МБУДО «ДЮЦ «Турист» делится на два полугодия:

- 1-ое полугодие – с 01.09.20__ по 31.12.20__
- 2-ое полугодие – с 11.01.20__ по 31.05.20__
- Зимние каникулы – с 01.01.20__ по 11.01.20__

Полугодие Период начала и окончания Количество недель Промежуточная аттестация учащихся Итоговая аттестация учащихся

1 полугодие 01.09.20__-31.12.20__ 16 Декабрь*

2 полугодие 11.01.20__-31.05.20__20

Май**

Занятия проводятся в помещении (спортзале) 6 часов в неделю в рабочие дни и в выходные. В конце каждого астрономического часа организуются перерывы в занятиях по 10-15 минут для отдыха.

Программа имеет свои способы проверки результатов:

Результативность освоения программы выявляется в ходе проведения текущей и итоговой аттестации обучающихся. Текущий контроль проводится по результатам освоения тем и разделов программы. Итоговая аттестация проводится по завершению реализации дополнительной общеразвивающей программы.

Основные формы контроля / аттестации учащихся: устный и письменный опрос; выполнение практических заданий. Возможен учёт достижений отдельных обучающихся на соревнованиях и конкурсах при проведении текущей аттестации по разделам и темам, соответствующим содержанию мероприятий. Промежуточная и итоговая аттестация проводится при помощи контрольно-измерительных материалов (Приложение), разрабатываемых педагогом дополнительного образования и согласовываемых и утверждаемых администрацией согласно Положению МБУДО ДЮЦ Турист о проведении текущей, итоговой и промежуточной аттестации от 04.06.2019 г.

Итоговая аттестация предполагает обязательный внутренний мониторинг сохранности контингента обучающихся.

2. УЧЕБНЫЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ ПО ПРОГРАММЕ.

№	Названия тем	Количество часов			Формы контроля
		теори я	практик а	всего	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Безопасность дорожного движения.	8	2	10	Опрос.
2	Основы гигиены и здорового образа жизни спортсмена. Основы оказания первой помощи.	6	6	12	Опрос, тестирование, практическое задание
3	Общая физическая подготовка.	2	18	20	Сдача нормативов.
4	Специальная физическая подготовка.	2	18	20	Сдача нормативов.
5	Психологическая подготовка	4	4	8	Опрос

6	Техническая подготовка	4	48	52	Сдача нормативов. Участие в соревнованиях.
7	Тактическая подготовка	4	48	52	Сдача нормативов. Участие в соревнованиях.
8	Подготовка к участию в соревнованиях.	4	6	10	Сдача нормативов. Участие в соревнованиях.
9	Зачётные мероприятия.	0	32	32	Сдача нормативов. Участие в соревнованиях.
ИТОГО		34	182	216	

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ.

1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Безопасность дорожного движения.

Теория:

Задачи на учебный год. Программа Охраны труда учащихся. Первичный инструктаж. Текущий инструктаж. Инструктаж по правилам поведения на занятиях, при проезде общественным транспортом к месту проведения соревнований. Требования к тренировочной форме и обуви. Безопасность дорожного движения. Безопасное следование к месту проведения занятий. Правила дорожного движения: основные понятия и термины; обязанности пешеходов; обязанности пассажиров; сигналы светофора и регулировщика; пешеходные переходы и места остановок маршрутных транспортных средств; учебная езда; перевозка людей; дополнительные требования к движению велосипедистов и водителей мопедов; дорожная разметка и знаки дорожного движения.

Практика:

Тестирование по вопросам ПДД. Заполнение инструктажа по технике безопасности.

2. Основы гигиены и здорового образа жизни спортсмена. Основы оказания первой помощи.

Теория:

Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Режим дня. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по рукопашному бою.

Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом.

Вредное влияние курения, употребления спиртных напитков, наркотиков на здоровье и работоспособность спортсменов. Контроль физической нагрузки и её регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сокращений, внешним признакам, самочувствию). Причины возникновения травм. Виды травм, профилактика. Оказание первой помощи при травмах (ушибы, растяжения, вывихи, ссадины, мозоли, кровотечения, переломы). Правила обработки ран и наложения повязок.

Практика:

Наблюдение за индивидуальным здоровьем, физической работоспособностью и умственной работоспособностью. Практическая отработка алгоритмов оказания первой помощи при различных травмах. Тестирование по вопросам оказания первой помощи.

3. Общая физическая подготовка.

Теория:

Развитие силы, ловкости, скоростных показателей, реакции, гибкости, координации движений, выносливости, равновесия. Акробатическая подготовка.

Практика:

Отжимания от пола, подтягивание на турнике, лазание по канату, приседания с партнером, подъемы туловища, бег на большие дистанции; круговая тренировка с использованием беговых и прыжковых упражнений, упражнений на пресс, силовых упражнений, метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей); комплексы упражнений с дополнительными отягощениями на основные мышечные группы; акробатические прыжки, старты из разных исходных положений, челночный бег, броски мяча из разных исходных положений, подвижные игры, акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперед и назад); бег с «тенью» (повторение движений партнера); бег по ребру гимнастической скамейки, по гимнастическому бревну разной высоты. Игры: футбол, волейбол, баскетбол.

4. Специальная физическая подготовка.

Теория:

Главные задачи СФП — овладение и совершенствование техники движений, избирательное развитие отдельных групп мышц (в соответствии с выбранным видом спорта), перенос развитых ОФП качеств в конкретное движение с достижением его максимальной эффективности, тактическая подготовка, достижение высокой спортивной формы, совершенствование психологической подготовленности.

Практика:

Комплекс упражнений для СФП:

1. Комплекс упражнений для перемещения
2. Упражнения, формирующие борьбу:
 - упражнения, формирующие борьбу в партере, выполняются в паре
 - упражнения, формирующие борьбу в стойке, выполняются в паре
3. Игровые упражнения, формирующие бросковую технику
4. Упражнения, формирующие ударную технику
 - упражнения, формирующие удары руками
 - упражнения, формирующие удары ногами
5. Игровые упражнения, формирующие ударную технику и быстроту
6. Комплекс упражнений, формирующий защитные действия
7. Комплекс упражнений для формирования самостраховки
 - комплекс упражнений для формирования самостраховки при падении вперед на грудь

- комплекс упражнений для формирования завершения падений перекатами и кувырками
- комплекс упражнений для формирования самостраховки при падении на спину.

5. Психологическая подготовка.

Теория:

История рукопашного боя в России Система русского рукопашного боя. Психологические и эмоциональные особенности рукопашного боя. Оптимальное боевое состояние. Личность бойца. Сила воли. Эмоции и чувства: страх, испуг, трусость, злость, ярость, агрессия, жалость. Преодоление боли. Программа подготовительных действий для приведения в оптимальное боевое состояние.

Практика:

Комплекс упражнений для морально-волевой подготовки:

1. Упражнения для воспитания смелости:

- броски и ловля предметов (гири, гантели, набивного мяча в парах)
- кувырки вперед, назад, в сторону, с предметов различной высоты
- кувырки через партнера(ов), через коня (козла) и т.д.

2. Упражнения для воспитания настойчивости:

- выполнение предельных нормативов по физической подготовке, после неудачных попыток проведения упражнения, с задачей достижения поставленной цели
- достижение удачного выполнения изучаемого технико-тактического действия
- проведение боёв с односторонним сопротивлением
- проведение боёв с более опытным спаррингом

3. Упражнения для воспитания решительности

- выполнение режима дня
- проведение боёв с моделированием ситуаций предстоящих соревнования
- проведение боёв на применение контрприемов
- проведение боёв с фиксированной ситуацией, с задачей на сохранение заданного положения, с последующим разбором ошибок

4. Упражнения для воспитания инициативности:

- самостоятельная работа по нахождению новых вариантов изучаемой техники и тактики
- проведение разминки по заданию тренера
- проведение боёв с менее подготовленными соперниками
- проведение боёв с задачей достижения наивысших показателей объема, разносторонности и эффективности техники

5. Нравственная подготовка.

- поведение в школе, дома, в других общественных местах
- стремление как можно лучше выполнять порученное дело
- решительное пресечение неблагоприятных поступков своих товарищей
- воспитание аккуратности и опрятности
- оказание помощи товарищам в учебе, в тренировках, на соревнованиях, в других ситуациях.

6. Техническая подготовка.

Теория:

Взаимосвязь техники и тактики. Значение техники и тактики для достижения высоких спортивных результатов. Изменение техники и тактики в связи с развитием рукопашного боя. Качественные показатели техники: экономичность, простота, скорость. Качественные показатели тактики: быстрота тактического мышления, правильный выбор боевого действия, своевременность выполнения движения.

Практика:

Отработка основных технических действий:

Броски:

1. Боковая подсечка.
2. Задняя подножка на пятке.
3. Бросок захватом за подколенный сгиб изнутри.
4. Бросок захватом пятки изнутри.
5. Бросок через голову с подбивом голень.
6. Боковая подножка с падением.
7. Бросок через бедро.
8. Выведение из равновесия рывком.
9. Бросок скручиванием с упором под локоть.

Партер:

1. Удержания с боку.
2. Удержание сбоку захватом рукава и отворота из-под руки.
3. Удержание сбоку захватом своей ноги за подколенный сгиб.
4. Удержание со стороны головы захватом пояса.
5. Обратное удержание сбоку.
6. Удержание со стороны головы с захватом руки.
7. Переворачивание при помощи ног (разгибанием).
8. Переворачивание захватом бедра и руки.
9. Переворачивание захватом двух рук.
10. Перегибание локтя снизу (захватом предплечья под плечо).
11. Перегибание локтя через предплечье от удержания поперек.
12. Болевой прием на ногу – ущемление ахиллесова сухожилия.
13. Удушающий захватом отворота сзади.

Боковые удары руками и ногами

1. Боковой удар левой рукой в голову и защита от него подставкой правого предплечья.
2. Боковой удар ногой в туловище.
3. Боковой удар левой рукой в голову и защита от него подставкой правого предплечья с контратакой боковым левым в голову.
4. Боковой удар левой в туловище и защита от него подставкой правого локтя.
5. Боковой удар левой в туловище и защита от него подставкой правого локтя с контратакой боковым левым в туловище.
6. Боковой удар левой рукой в голову и защита от него «нырком» с контратакой боковым левым в туловище.
7. Боковой удар правой рукой в голову и защита от него подставкой левого предплечья.
8. Боковой удар правой рукой в голову и защита от него подставкой правого предплечья с контратакой боковым правым в голову.
9. Боковой удар правой ногой в голову, защита от него подставкой правой ладони и контратакой боковым ударом правой ногой в туловище.
10. Боковой удар левой ногой в голову, защита от него подставкой левой ладони и контратакой боковым ударом левой ногой в туловище.
11. Контратака двумя боковыми ударами левой – правой ногой в туловище.
12. Атака двумя боковыми ударами левой – правой рукой в голову, защита подставкой предплечья.

Сдача нормативов. Проведение учебно-тренировочных боёв. Участие в соревнованиях.

7. Тактическая подготовка.

Теория:

Тактика захватов. Тактика передвижений. Тактика проведения приемов. Тактика ведения поединка. Тактика участия в соревнованиях. Распределение сил на все поединки соревнований. Подготовка к поединку – разминка, эмоциональная настройка.

Практика:

Отработка тактических приёмов:

1. Захваты – предварительный, основной, ответный.
 2. Взаимосвязь захватов и стоек.
 3. Сочетание захватов.
 4. Передвижение в захватах влево, вправо, вперед, назад относительно партнера, стоящего в левосторонней, правосторонней, в высокой, в низкой, в прямой, в согнутой стойках.
 5. Выполнение приемов в движении.
 6. Выполнение приемов на наступающем и отступающем партнере.
 7. Ведение поединка с различными по росту и весу партнерами.
 8. Поединок с «форой».
 9. Поединок со сменой партнеров.
- Сдача нормативов. Проведение учебно-тренировочных боёв. Участие в соревнованиях.

8. Подготовка к участию в соревнованиях.

Теория:

Характер и способы проведения соревнований. Участники соревнований: возрастные группы участников; весовые категории; допуск участников к соревнованиям; обязанности и права участников; костюм участника. Запрещенные приемы и технические действия. Правила вида спорта "Рукопашный бой".

Практика:

Изучение Правил вида спорта "Рукопашный бой". Проведение учебно-тренировочных боёв. Участие в соревнованиях.

9. Зачетные мероприятия.

Практика:

Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП. Учебно-тренировочные и соревновательные схватки. Самоанализ учащихся работы в течение учебного года. Участие в соревнованиях. Выполнение нормативов для сдачи на спортивный разряд.

2. УЧЕБНЫЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ ПО ПРОГРАММЕ.

№	Названия тем	Количество часов			Формы контроля
		теори я	практик а	всего	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Безопасность дорожного движения.	8	2	10	Опрос.

2	Основы гигиены и здорового образа жизни спортсмена. Основы оказания первой помощи.	6	6	12	Опрос, тестирование, практическое задание
3	Общая физическая подготовка.	2	18	20	Сдача нормативов.
4	Специальная физическая подготовка.	2	18	20	Сдача нормативов.
5	Психологическая подготовка	4	4	8	Опрос
6	Техническая подготовка	4	48	52	Сдача нормативов. Участие в соревнованиях.
7	Тактическая подготовка	4	48	52	Сдача нормативов. Участие в соревнованиях.
8	Подготовка к участию в соревнованиях.	4	6	10	Сдача нормативов. Участие в соревнованиях.
9	Зачётные мероприятия.	0	32	32	Сдача нормативов. Участие в соревнованиях.
ИТОГО		34	182	216	

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ.

1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Безопасность дорожного движения.

Теория:

Задачи на учебный год. Программа Охраны труда учащихся. Первичный инструктаж. Текущий инструктаж. Инструктаж по правилам поведения на занятиях, при проезде общественным транспортом к месту проведения соревнований. Требования к тренировочной форме и обуви. Безопасность дорожного движения. Безопасное следование к месту проведения занятий. Правила дорожного движения: основные понятия и термины; обязанности пешеходов; обязанности пассажиров; сигналы светофора и регулировщика; пешеходные переходы и места остановок маршрутных транспортных средств; учебная езда; перевозка людей; дополнительные требования к движению велосипедистов и водителей мопедов; дорожная разметка и знаки дорожного движения.

Практика:

Тестирование по вопросам ПДД. Заполнение инструктажа по технике безопасности.

2. Основы гигиены и здорового образа жизни спортсмена. Основы оказания первой помощи.

Теория:

Режим дня. Гигиена тела. Гигиена одежды и обуви. Требования по соблюдению мер безопасности при проведении занятий. Техника безопасности при занятиях спортом, единоборствами и рукопашным боем. Причины возникновения травм и меры их предупреждения.

Оказание первой помощи при травмах (ушибы, растяжения, вывихи, ссадины, мозоли, кровотечения, переломы). Правила обработки ран; наложения повязок; наложения жгута, фиксирующих шин. Оказание первой помощи пострадавшему без видимых признаков жизни: алгоритм действия при оказании первой помощи, правила проведения СЛР.

Практика:

Наблюдение за индивидуальным здоровьем, физической работоспособностью и умственной работоспособностью. Практическая отработка алгоритмов оказания первой помощи при различных травмах. Отработка проведения СЛР на манекене. Тестирование по вопросам оказания первой помощи.

3. Общая физическая подготовка.

Теория:

Развитие силы, ловкости, скоростных показателей, реакции, гибкости, координации движений, выносливости, равновесия. Акробатическая подготовка. Повторение и совершенствование ранее изученного материала.

Практика:

Отжимания от пола, подтягивание на турнике, лазание по канату, приседания с партнером, подъемы туловища, бег на большие дистанции; круговая тренировка с использованием беговых и прыжковых упражнений, упражнений на пресс, силовых упражнений, метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей); комплексы упражнений с дополнительными отягощениями на основные мышечные группы; акробатические прыжки, старты из разных исходных положений, челночный бег, броски мяча из разных исходных положений, подвижные игры, акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперед и назад); бег с «тенью» (повторение движений партнёра); бег по ребру гимнастической скамейки, по гимнастическому бревну разной высоты. Игры: футбол, волейбол, баскетбол.

4. Специальная физическая подготовка.

Теория:

Изучение, закрепление техники бросков. Совершенствование стоек, страховки, само страховки.

Практика:

Повторение и совершенствование ранее изученного материала.

1. Комплекс упражнений для СФП:
2. Комплекс упражнений на развитие подвижности в суставах и ловкости.
3. Комплекс упражнений на совершенствование стоек (фронтальная, передняя, задняя, боевая) и передвижение.

4. Комплекс игр-заданий по совершенствованию противоборства в различных стойках.
5. Совершенствование страховки и самостраховки.

5. Психологическая подготовка.

Теория:

Состояние и развитие рукопашного боя (РБ) в России. История развития РБ в мире и в России. Достижения спортсменов России на мировой арене. Проявление индивидуально-типологических свойств личности в условиях рукопашного боя. Эмоциональные и психофизические состояния бойцов- рукопашников в процессе тренировочной деятельности. Применение средств и методов психорегуляции.

Практика:

Повторение и совершенствование ранее изученного материала.

Комплекс упражнений для морально-волевой подготовки:

1. Упражнения для воспитания смелости:

- броски и ловля предметов (гири, гантели, набивного мяча в парах)
- кувырки вперед, назад, в сторону, с предметов различной высоты
- кувырки через партнера(ов), через коня (козла) и т.д.

2. Упражнения для воспитания настойчивости:

- выполнение предельных нормативов по физической подготовке, после неудачных попыток проведения упражнения, с задачей достижения поставленной цели
- достижение удачного выполнения изучаемого технико-тактического действия
- проведение боёв с односторонним сопротивлением
- проведение боёв с более опытным спаррингом

3. Упражнения для воспитания решительности

- выполнение режима дня
- проведение боёв с моделированием ситуаций, предстоящих соревнования
- проведение боёв на применение контрприемов
- проведение боёв с фиксированной ситуацией, с задачей на сохранение заданного положения, с последующим разбором ошибок

4. Упражнения для воспитания инициативности:

- самостоятельная работа по нахождению новых вариантов изучаемой техники и тактики
- проведение разминки по заданию тренера
- проведение боёв с менее подготовленными соперниками
- проведение боёв с задачей достижения наивысших показателей объема, разносторонности и эффективности техники

5. Нравственная подготовка.

- поведение в школе, дома, в других общественных местах
- стремление как можно лучше выполнять порученное дело
- решительное пресечение неблагоприятных поступков своих товарищей
- воспитание аккуратности и опрятности
- оказание помощи товарищам в учебе, в тренировках, на соревнованиях, в других ситуациях.

Сдача нормативов. Проведение учебно-тренировочных боёв. Участие в соревнованиях.

6. Техническая подготовка.

Теория:

Биомеханические основы техники рукопашного боя. Анализ техники нападения и обороны. Атакующие стойки. Техника разнотипных ударов руками и ногами. Болевые приёмы. Удушающие приёмы.

Практика:

Повторение и совершенствование ранее изученного материала.

Отработка на практике технических приёмов:

1. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака ударами руками: снизу правой, левой в туловище и боковым правой в голову (короткий прямой).
2. Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака ударами руками: снизу левой, правой в туловище, боковым левой в голову.
3. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака руками: боковыми правой, левой в голову и снизу правой в туловище.
4. Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака ударами руками: боковыми левой, правой в голову и снизу левой в туловище.
5. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака ударами руками: снизу правой в туловище, боковыми левой, правой в голову.
6. Атака прямым правой в голову, защита уклоном влево и контратака ударами руками: снизу левой в туловище, боковыми правой, левой в голову.
7. Атака прямым левой рукой, защита уклоном влево и контратака ударами руками: снизу правой, левой, правой в туловище, боковым левой в голову.
8. Атака прямым правой в голову, защита уклоном влево и контратака ударами руками: снизу левой, правой, левой в туловище, боковым правой в голову.
9. Атака двухударной комбинацией прямых ударов руками в голову, защита комбинированная – подставкой правой ладони и предплечья левой рукой с уклоном вправо и контратакой ударами руками: снизу правой в туловище, боковыми левой, правой в голову и снизу левой в туловище.
10. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака ударами руками: боковым левой в голову, снизу правой, левой в туловище, боковым правой в голову.
11. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака ударами руками: снизу правой в туловище, боковыми левой, правой в голову и снизу левой в туловище.
12. Атака боковым левой рукой в голову, защита «нырком» и контратака ударами руками: боковым правой в голову, снизу левой, правой в туловище, боковым левой в голову.
13. Атака боковым левой рукой в голову, защита подставкой правого предплечья и контратака ударами руками: боковой левой, правой, левой в голову, снизу правой в туловище.
14. Атака боковым правой рукой в голову, защита подставкой левого предплечья и контратака ударами руками: боковой правой, левой, правой в голову, снизу левой в туловище.

15. Атака двумя прямыми ударами левой – правой рукой в голову в связке с боковым ударом правой ногой в туловище.
 16. Атака двумя прямыми ударами правой - левой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в туловище.
 17. Атака двумя прямыми ударами левой – правой рукой в голову в связке с боковым ударом правой ногой в голову.
 18. Атака двумя прямыми ударами правой – левой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в голову.
 19. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака снизу правой рукой в туловище – захват – бросок, передняя подножка.
 20. Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака снизу левой рукой в туловище – захват – бросок, передняя подножка.
 21. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака боковым правой рукой в голову – захват – бросок, через бедро.
 22. Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака боковым левой рукой – захват – бросок через бедро.
 23. Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника боковым ударом ногой в голову (туловище) – захват за костюм или части тела – бросок:
 24. Атака боковым правой ногой в голову, защита подставкой левого плеча и правой ладони, контратака прямым правой рукой в голову, бросок, задняя подножка с захватом ноги.
 25. Атака боковым правой ногой в голову, защита подставкой левого плеча и правой ладони, контратака прямым правой рукой в голову, бросок, охват с захватом ноги.
 26. Атака трехударной серией руками левой - правой - левой в голову – бросок захватом ног.
 27. Атака трехударной серией руками правой – левой – правой в голову – бросок захватом ног.
 28. Атака трехударной серией руками левой – правой – левой в голову – бросок рывком за пятку с упором в колено изнутри.
 29. Атака трехударной серией руками правой – левой – правой в голову – бросок рывком за пятку с упором колена изнутри.
 30. Атака трехударной серией руками левой – правой – левой в голову – бросок прямой переворот.
 31. Атака трехударной серией руками левой – правой – левой в голову – бросок прямой переворот.
 32. Атака трехударной серией руками Правой – левой – правой в голову – бросок, задняя подножка.
 33. Атака трехударной серией руками левой – правой – левой в голову – бросок задняя подножка.
 34. Атака трехударной серией руками правой – левой – правой в голову – бросок, охват.
 35. Атака трехударной серией руками левой – правой – левой в голову – бросок, охват.
 36. В защите в ближнем бою занятие руками внутреннего положения – захват туловища – бросок через грудь (прогибом) через разноименное плечо.
- Болевые приёмы.

1. Перегибание локтя с захватом руки между ног.
2. Узел руки наружу.
3. Ущемление ахиллесова сухожилия.
4. Перегибание колена с захватом ноги между ног.

Удушающие приёмы.

1. Удушающий отворотом куртки спереди.
2. Удушающий отворотом куртки сзади.
3. Удушающий перекрестным захватом.
4. Удушающий предплечьем спереди.
5. Удушающий предплечьем сзади.
6. Удушающий сзади плечом и предплечьем.
7. Удушающий прогибом.

Сдача нормативов. Проведение учебно-тренировочных боёв. Участие в соревнованиях.

7. Тактическая подготовка.

Теория:

Характеристика тактического тактические действия. Связь тактической подготовки с другими сторонами подготовки спортсмена. Содержание боевых действий спортсмена на дальней, средней и ближней дистанциях. Атака, как лучшее тактическое средство единоборства. Использование необычных исходных положений.

Практика:

Отработка на практике тактических приёмов:

1. Простейшие комбинации приемов в направлениях вперед-назад
2. Комбинационные связки из ударной техники руками и ногами.
3. Переходы от ударной техники к захватам и обратно.
4. Переходы от ударной техники к захвату и броску, с дальнейшим проведением технического действия (удержания с последующим добиванием, болевым приёмом, удушающим приёмом).
5. Переходы с болевых приемов на руки на удушающие приемы
6. Тактика взятия захвата – предварительного, атакующего, оборонительного
7. Тактика преследования соперника болевыми приемами на руки и на ноги, удушающими приемами после удачно проведенного технического действия
8. Тактический вариант «угроза»
9. Тактический вариант «силовое давление»
10. Тактика ведения ближнего боя.
11. Тактика усложнения внешней обстановки.
12. Тактика построения ведения боя, тактика участия в соревнованиях, разбор допущенных ошибок, анализ проведенных поединков.
13. Сбор информации об основных вероятных соперниках, анализ их сильных и слабых сторон подготовки, моделирование поединка, реализация намеченного плана построения поединка и методы его корректировки по ходу ведения боя.
14. Упражнения, отрабатывающие как реакцию, так и умение читать по глазам предстоящее действие соперника.

Сдача нормативов. Проведение учебно-тренировочных боёв. Участие в соревнованиях.

8. Подготовка к участию в соревнованиях.

Теория:

Правила вида спорта "Рукопашный бой". Обязанности и права представителя команды и секунданта. Судейская коллегия: Рефери. Обязанности рефери. Боковой судья. Судья-секундометрист. Техника рукопашного боя- проведение поединка. Запрещенные приемы и технические действия. Оценка технических действий и предупреждений за нарушения Правил Оценка запрещённых приёмов и действий.

Практика:

Изучение Правил вида спорта "Рукопашный бой". Проведение учебно-тренировочных боёв. Участие в соревнованиях. Проведение соревновательных поединков, разбор технических и тактических ошибок, рекомендации по их устранению.

9. Зачетные мероприятия.

Практика:

Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП. Учебно-тренировочные и соревновательные схватки. Самоанализ учащихся работы в течение учебного года. Участие в соревнованиях. Выполнение нормативов для сдачи на спортивный разряд.

4. МАТЕРИАЛЬНО- ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.

Для реализации программы необходимы следующие материально-технические условия:

- освещение зала, соответствующее санитарно-гигиеническим нормам;
- наличие специального покрытия (татами) на пол;
- спортивный инвентарь: гимнастические кольца, тренажеры, тренировочные манекены, скакалки, гантели, набивные мячи, шесты, гимнастические скамейки, гимнастические стенки, перекладины, штанги, гири, настенные подушки, лапы;
- спортивная форма: борцовки, чешки, защита на колени, локти.

5. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.

Темы раздела	Методы и формы занятий		Методическое обеспечение
	теоретические	практические	
Инструктаж по технике безопасности. Безопасность дорожного движения.	Объяснительно-иллюстративный; Проблемное изложение Репродуктивный. Лекция, беседа	Репродуктивный Частично-поисковый. Зачётные мероприятия;	Интернет-журнал о детском здоровье, развитии, психологии, воспитании и обучении детей Тесты по ПДД для школьников с ответами. https://childage.ru/obuchenie-i-obrazovanie/nac-halnaya-shkola/testyi-po-pdd-dlya-shkolnikov-s-otvetami.html Мультиурок. Правила дорожного движения. https://multiurok.ru/index.php/files/pravila-doro-zhnogho-dvizheniia-dlia-shkol-nikov.html Программа охраны труда обучающихся. Первичный инструктаж. Текущий инструктаж.
Психологическая подготовка.	Объяснительно-иллюстративный; Репродуктивный.	Репродуктивный Частично-поисковый.	Русский рукопашный бой - Алексей Кадочников. Видео. https://internetkomfort.io.ua/video41497

	Лекция, беседа	Соревнования	Общероссийская общественная организация «Федерация рукопашного боя» https://rffrb.ru/sudejskij-komitet/pravila-sorevnovanij/ Русские стили единоборств. http://www.v8mag.ru/section314/ Психологическая подготовка к рукопашному бою https://yandex.ru/video/preview/18426445137864056565 https://yandex.ru/video/preview/2895810953700304908 https://yandex.ru/video/preview/2895810953700304908
Основы гигиены и здорового образа жизни спортсмена. Основы оказания первой помощи.	Объяснительно-иллюстративный; Репродуктивный. Беседа	Репродуктивный Частично-поисковый. Опрос	Влияние единоборств на организм занимающихся. https://mmaoctagon.ru/likbez/vliyanie-edinoborstv-na-organizm-zanimayushchikhsya/ Никитюк, Б.А. Анатомия человека (основами динамической и спортивной морфологии) / Б. А. Никитюк, М.Ф. Иваницкий, А.А. Гладышева. – 7-е изд. – М.: Олимпия, 2008. – 624с. Влияние физических упражнений на мышцы и скелет https://power35.ru/biblioteka/vlijanie-fizicheskikh-uprazhnenij-na-myshtsy-i-skelet/ Универсальный алгоритм оказания первой помощи. МЧС России. https://www.mchs.gov.ru/devatelnost/bezopasnost-grazhdan/universalnyy-algoritm-okazaniya-pervoy-pomoshchi_5 Методическое пособие. Курс лекций «Правила оказания первой помощи» по дисциплинам: «Безопасность жизнедеятельности» Пушкарский С.В.- Самара 2021 г. http://stspo.ru/documenti/metoddoc/metodvistavka/2021/13/%D0%9C%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5%20%D0%BF%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%B1%D0%B8%D1%8F%20%D0%9F%D1%83%D1%88%D0%BA%D0%B0%D1%80%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9%20%D0%A1.%D0%92..pdf Черных Е.В., Гигиена спортсмена. Методическая разработка – Липецк, ГБУ ЛО ОК СШОР, 2017 – 16 с. https://sportnord.ru/images/Home/dist_obuchenie/lichnaj_gigiena_RochevVV.pdf
Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка.	Объяснительно-иллюстративный; Наглядный; Словесный Лекция, беседа	Репродуктивный Частично-поисковый. Сдача контрольных нормативов. Соревнования	Мультиурок. Сборник общеразвивающих упражнений. Комплекс упражнений. https://multiurok.ru/blog/sbornik-obshchierazvivayushchikh-uprazhnenii.html Комплекс общеразвивающих упражнений по физкультуре с видео.© СиЗОЖ https://sizozh.ru/kompleks-obshchierazvivayushchih-uprazhneniv-po-fizkulture

			Инфоурок. СФП для спортсменов по рукопашному бою. Комплекс упражнений. https://infourok.ru/sfp-dlya-sportsmenov-po-rukopashnomu-boyu-948484.html Специальная физическая подготовка, Рукопашный бой - полная версия. https://youtu.be/WrWk48ulMdQ Учительский портал. Программа спортивной подготовки по виду спорта рукопашный бой. Федеральный стандарт спортивной подготовки по рукопашному бою, утверждён приказом Министерства спорта России от 24.12.2014 № 1062 https://uchitelya.com/fizkultura/147808-programma-sportivnoy-podgotovki-po-vidu-sporta-rukopashnyy-boy.html
Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Подготовка к участию в соревнованиях. Зачётные мероприятия.	Словесный, наглядный Беседа. Лекция.	Репродуктивный Частично-поисковый. Поисковый. Зачётные мероприятия; Соревнования	Дополнительная общеразвивающая программа «Рукопашный бой» Бобков А.И.; 2018 г. «Типовая примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР», под редакцией Акопян А.О., Долганов Д.И., Королев Г.А., Найденов М.И., Супрунов Е.П., Харитонов В.И.); М.: Советский спорт, 2004 г.; Иванов А.В. «Рукопашный бой: образовательная программа дополнительного образования детей для детско-юношеских спортивных школ»; Волгоград: ФГАФК, 2013г. Правила вида спорта "Рукопашный бой" (утв. приказом Министерства спорта РФ от 6 апреля 2018 г. N 304) https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71825618/ Видео уроки. Рукопашный бой. https://prodaga.com/miscellaneous/sport/dogfight/ Общий комплекс приемов рукопашного боя. http://www.physical-education.ru/obwii_kompleks_priemov_rukopashnogo_boja.html Мультиурок. Стойки и передвижения в рукопашном бое. https://multiurok.ru/files/stoiki-i-peredvizheniia-v-rukopashnom-boe.html

6. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.

Основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенные умения и навыки, всестороннее физическое развитие, совершенствование функциональных возможностей организма. В период реализации программы учащиеся должны на основе развития физических качеств овладеть

техникой и тактикой ведения спортивного поединка, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества. Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. 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 всех занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечивать гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленности занимающихся и их физическим развитием.

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

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки подростков;
- возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется в течение года;
- 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).

В технической подготовке применяется принцип целостного обучения.

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.

В начале года, учащиеся знакомятся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном зале. Большое внимание необходимо уделять рассказам о традициях рукопашного боя, его истории и предназначении. Причем знакомство детей с особенностями спортивного единоборства проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий, обращается их внимание на то, что данный прием лучше всех выполнял такой-то известный спортсмен. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов. В теоретической подготовке этих групп о большое внимание уделяется системе контроля и самоконтроля за уровнем подготовленности и состоянием здоровья. Обучение происходит систематически, по определенному плану, что позволяет постепенно дозировать нагрузку, увеличивая ее, в зависимости от индивидуальных особенностей учащегося и его физического развития. Целесообразной является частая смена упражнений при многократном повторении одного и того же упражнения. Обязательным фрагментом каждого занятия являются

разминочные, общеукрепляющие упражнения и упражнения, направленные на развитие гибкости.

В зависимости от конкретных задач на занятиях используются фронтальный способ организации занятий, при котором все учащиеся выполняют одновременно одинаковые движения, и индивидуальный, когда выполняется одно движение в порядке очередности. В процессе занятий необходимо добиваться осознанного отношения учащихся к выполнению упражнений.

Структура занятий строится по классическому типу: вводная, основная, заключительная части.

Вводная часть занятия. Задача этой части – активизация внимания, подготовка организма учащегося к физической нагрузке, повышение эмоционального состояния всех учащихся группы.

Содержанием вводной части являются: построение, приветствие тренера, перестроение, выполнение строевых упражнений. Кроме того, используются различные виды ходьбы, бега, прыжков, передвижений на четвереньках с опорой на ладони и стопы, ускорения из разных исходных положений и т. д.

Основная часть занятия ставит своей задачей формирование двигательных умений, навыков и развитие физических качеств. Кроме общеразвивающих упражнений, занятия также включают в себя комплексы упражнений на гибкость и растяжку, а также дыхательные упражнения, элементы базовой техники (положений рук, кулака, ладони, запястья, ног, стоп; базовые стойки), подвижные игры с элементами борьбы, общую физическую подготовку (ОФП).

Заключительная часть (заминка) ставит своей задачей снижение эмоциональной и физической нагрузки, приведение организма учащегося в относительно спокойное состояние, построение и ритуал окончания тренировки.

Освоение материала в основном происходит в процессе практической деятельности. Так, в работе над освоением базовой техники рукопашного боя, учащиеся должны добиваться четкого исполнения движений. Необходимо уметь применять полученные знания в практической деятельности (соревновательной практике).

При обучении детей основам рукопашного боя применяются современные и традиционные педагогические технологии:

Игровые технологии (Б. Н. Никитин, Л. А. Венгер, А. П. Усова, В. Н. Аванесова)

Игровые технологии способствуют развитию познавательной активности воспитанников; повышению интереса к тренировкам, созданию командного духа в спортивном коллективе; повышению эмоциональности учебно-тренировочного процесса; расширению кругозора, формированию определенных умений и навыков, необходимых в практической деятельности, развитию физических качеств, чувства коллективизма, улучшению спортивных показателей.

Здоровьесберегающие технологии. (М. Ю. Громов, Н. К. Смирнов)

Применение здоровьесберегающих технологий формирует у детей стойкую мотивацию на здоровый образ жизни и полноценное развитие. Здоровьесберегающие технологии способствуют снижению вероятности травм на учебно-тренировочных занятиях и во время соревновательной деятельности, способствуют снижению усталости после значительной физической нагрузки,

укреплению здоровья воспитанников и формированию стойкого интереса к систематическим занятиям спортом.

Технология разноуровневого обучения. (Л.С. Выготский, В.В. Давыдов, А.Н. Леонтьев, Л.С. Рубинштейн; Л.В. Занков).

Применение данной технологии позволяет построение учебно-тренировочного процесса при котором воспитанник группы начальной подготовки может быть переведён на следующий этап подготовки при достижении соответствующего спортивного результата вне зависимости от возрастных рамок.

Личностно-ориентированные технологии. (И. С. Якиманская, Т. И. Кулыпина, Е. В. Бондаревская, В. П. Сериков)

Это целенаправленное формирование личности ребёнка посредством его физического развития с учетом его способностей. Применение данной технологии дает возможность работы с каждым воспитанником индивидуально, при этом индивидуальная работа ведется в рамках работы со всей учебной группой. Благодаря данной технологии можно систематизировать и учитывать индивидуальные особенности каждого учащегося при планировании и проведении учебно-тренировочного процесса.

7. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННЫХ ИСТОЧНИКОВ.

Для ПДО:

1. Авилов В.И., Армейский рукопашный бой-М: Профит-Стайл, 2020-160 с.
2. Авилов В.И., Ножевой бой. Рукопашный бой. Учебно-методическое пособие- М: Профит-Стайл, 2021-280 с.
3. Барташ В. Основы спортивной тренировки в рукопашном бое -М: Высшая школа; 2016- 278 с.
4. Кадочников, А. А. Боевая механика армейского рукопашного боя - М.: Феникс, 2008. - 320 с.
5. Кадочников, А. А. К бою готов! Стрессоустойчивость в рукопашном бою - М.: Феникс, 2006. - 160 с.
6. Кузин, П.А. Временные параметры выполнения приёмов рукопашного боя при решении ситуационных общеобразовательных задач. Сборник научных статей и докладов итоговой межвузовской научно – практической конференции «Физическая культура и спорт в Вооружённых силах Российской Федерации, тенденции их развития» / под ред. докт. пед. наук, проф. В.Л. Пашута. – СПб.: ВИФК, 2018 – С. 18-22.
7. Кузин, П.А. Развитие точности ударов в процессе занятий по «Спортивным единоборствам и рукопашному бою» с учащимися военных общеобразовательных учреждений / П.А. Кузин, С.М. Ашкинази, А.А. Бенидзе // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур военных организаций; 2019 – №1. – С. 87-92.
8. Махов С. Ю. Основы штурмового боя ГРОМ - Орел: МОО "Межрегиональная общественная организация "Академия безопасности и выживания"; 2020-182 с.

9. Сборник 4 книги: Основы рукопашного боя; Способы ведения боя холодным оружием; Методы скоростной стрельбы и способы обезоруживания; Использование предметов быта в рукопашном бою- 2019 г
<https://knigifb2.org/obyichenie/19615-rukopashnyy-boy-sbornik-4-knigi.html>
10. Правила соревнований по рукопашному бою.
<https://yandex.ru/turbo/moniteur.ru/s/biblioteka/pravila-sorevnovanij/110-pravila-sorevnovanij-p-o-rukopashnomu-boju.html>
11. Спортивные разряды по рукопашному бою. Нормативы из ЕВСК 2018-2021г,
<http://frs24.ru/st/razryad-normativ-rukopashnyj-boj/>

Для детей и родителей

1. Кадочников А. А., Мой взгляд на рукопашный бой -СПб: Питер, 2005. - 379 с.
2. Тарас А. Е. Боевые искусства и спортивные единоборства. Энциклопедический справочник-М: Харвест, 2018 г.- 624 с.
3. Шевцов А.А. - Русский бой на Любки- Издательство: Роща; 2015-312 с.
4. История Рукопашного боя в России.
<https://www.sports.ru/tribuna/blogs/bars108/2546503.html>
5. Щеголев И. Выдающиеся бойцы-рукопашники Великой Отечественной войны.
<https://rg.ru/2014/07/13/soldati-site.html>
6. Шевцов А.А. Славянские воинские искусства.
<https://zen.yandex.ru/media/id/5b91367cb4dba900ac7c157e/slavianskie-voinskie-iskusstva-al-eksandr-shevcov-5b922112aa006a00ac5b26d8>

Календарный учебный график

тема занятия	кол-во часов	форма проведения	форма контроля	дата и время проведения	место проведения	месяц
Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Безопасность дорожного движения.	2	беседа	устный опрос		МБОУ СОШ № 29 спортзал	сентябрь
Основы гигиены и здорового образа жизни спортсмена. Основы оказания первой помощи.	2	Лекция, Самостоятельная работа	Практическое задание		МБОУ СОШ № 29 спортзал	сентябрь
Техническая подготовка	2	Учебная тренировка	Практическое выполнение приемов, заданий.			сентябрь

Общая физическая подготовка.	2	Учебная тренировка	Практическое выполнение приемов, заданий.		МБОУ СОШ № 29 спортзал	сентябрь
Тактическая подготовка	2	Учебная тренировка	Практическое выполнение приемов, заданий.		МБОУ СОШ № 29 спортзал	сентябрь
Техническая подготовка	2	Учебная тренировка	Практическое выполнение приемов, заданий.		МБОУ СОШ № 29 спортзал	сентябрь
Тактическая подготовка	2	Учебная тренировка	Практическое выполнение приемов, заданий.		МБОУ СОШ № 29 спортзал	сентябрь
Подготовка к участию в соревнованиях	2	Лекция, Самостоятельная работа	Практическое задание		МБОУ СОШ № 29 спортзал	сентябрь
Основы гигиены и здорового образа жизни спортсмена. Основы оказания первой помощи.	2	Лекция, Самостоятельная работа	Практическое задание		МБОУ СОШ № 29 спортзал	сентябрь
Зачётные мероприятия	2	Практическое задание	Сдача нормативов		МБОУ СОШ № 29 спортзал	сентябрь
Общая физическая подготовка.	2	Учебная тренировка	Практическое выполнение приемов, заданий.		МБОУ СОШ № 29 спортзал	октябрь
Специальная физическая подготовка.	2	Учебная тренировка	Практическое выполнение приемов, заданий.		МБОУ СОШ № 29 спортзал	октябрь
Техническая подготовка	2	Промежуточная аттестация	Практическое выполнение приемов, заданий.		МБОУ СОШ № 29 спортзал	октябрь
Тактическая подготовка	2	Учебная тренировка	Практическое выполнение приемов, заданий.		МБОУ СОШ № 29 спортзал	октябрь

Основы гигиены и здорового образа жизни спортсмена. Основы оказания первой помощи.	2	Лекция, Самостоятельная работа	Практическое задание		МБОУ СОШ № 29 спортзал	октябрь
Тактическая подготовка	2	Учебная тренировка	Практическое выполнение приемов, заданий.		МБОУ СОШ № 29 спортзал	октябрь
Общая физическая подготовка.	2	Учебная тренировка	Практическое выполнение приемов, заданий.		МБОУ СОШ № 29 спортзал	октябрь
Техническая подготовка	2	Учебная тренировка	Практическое выполнение приемов, заданий.		МБОУ СОШ № 29 спортзал	октябрь
Специальная физическая подготовка.	2	Промежуточная аттестация	практические упражнения и задания		МБОУ СОШ № 29 спортзал	октябрь
Тактическая подготовка	2	Учебная тренировка	Практическое выполнение приемов, заданий.		МБОУ СОШ № 29 спортзал	октябрь
Подготовка к участию в соревнованиях	2	Лекция, Самостоятельная работа	Практическое задание		МБОУ СОШ № 29 спортзал	октябрь
Основы гигиены и здорового образа жизни спортсмена. Основы оказания первой помощи.	2	Лекция, Самостоятельная работа	Практическое задание		МБОУ СОШ № 29 спортзал	октябрь
Зачётные мероприятия	2	соревнования	Практическое выполнение приемов		МБОУ СОШ № 29 спортзал	октябрь
Инструктаж по технике безопасности. Безопасность дорожного движения.	2	Лекция, Самостоятельная работа	Практическое задание		МБОУ СОШ № 29 спортзал	ноябрь
Общая физическая подготовка.	2	Учебная тренировка	Практическое выполнение приемов, заданий.		МБОУ СОШ № 29 спортзал	ноябрь
Психологическая подготовка	2	Лекция, Самостоятельная работа	Практическое задание		МБОУ СОШ № 29 спортзал	ноябрь

Техническая подготовка	2	Промежуточная аттестация	соревнования		выездные	ноябрь
Тактическая подготовка	2	Промежуточная аттестация	Сдача контрольных нормативов		МБОУ СОШ № 29 спортзал	ноябрь
Специальная физическая подготовка.	2	Учебная тренировка	Практическое выполнение приемов, заданий.		МБОУ СОШ № 29 спортзал	ноябрь
Основы гигиены и здорового образа жизни спортсмена. Основы оказания первой помощи.	2	Лекция, Самостоятельная работа	Практическое задание		МБОУ СОШ № 29 спортзал	ноябрь
Техническая подготовка	2	Учебная тренировка	Практическое выполнение приемов, заданий.		МБОУ СОШ № 29 спортзал	ноябрь
Тактическая подготовка	2	Учебная тренировка	Практическое выполнение приемов, заданий		МБОУ СОШ № 29 спортзал	ноябрь
Подготовка к участию в соревнованиях	2	Лекция, Самостоятельная работа	Практическое задание		МБОУ СОШ № 29 спортзал	ноябрь
Техническая подготовка	2	Учебная тренировка	Практическое выполнение приемов, заданий		МБОУ СОШ № 29 спортзал	ноябрь
Тактическая подготовка	2	Учебная тренировка	Практическое выполнение приемов, заданий		МБОУ СОШ № 29 спортзал	ноябрь
Специальная физическая подготовка.	2	Учебная тренировка	Практическое выполнение приемов, заданий.		МБОУ СОШ № 29 спортзал	декабрь
Тактическая подготовка	2	Учебная тренировка	Практическое выполнение приемов, заданий.		МБОУ СОШ № 29 спортзал	декабрь
Основы гигиены и здорового образа жизни спортсмена. Основы оказания первой помощи.	2	Лекция, Самостоятельная работа	Практическое задание		МБОУ СОШ № 29 спортзал	декабрь

Техническая подготовка	2	Учебная тренировка	Практическое выполнение приемов, заданий.		МБОУ СОШ № 29 спортзал	декабрь
Тактическая подготовка	2	Учебная тренировка	Практическое выполнение приемов, заданий.		МБОУ СОШ № 29 спортзал	декабрь
Общая физическая подготовка.	2	Учебная тренировка	Практическое выполнение приемов, заданий.		МБОУ СОШ № 29 спортзал	декабрь
Тактическая подготовка	2	Промежуточная аттестация	практические упражнения и задания		МБОУ СОШ № 29 спортзал	декабрь
Тактическая подготовка	2	Промежуточная аттестация	Сдача контрольных нормативов		МБОУ СОШ № 29 спортзал	декабрь
Психологическая подготовка	2	Лекция, Самостоятельная работа	Практическое задание		МБОУ СОШ № 29 спортзал	декабрь
Техническая подготовка	2	Учебная тренировка	Практическое выполнение приемов, заданий.		МБОУ СОШ № 29 спортзал	декабрь
Зачётные мероприятия	2	соревнования	Практическое выполнение приемов		МБОУ СОШ № 29 спортзал	декабрь
Тактическая подготовка	2	Учебная тренировка	Практическое выполнение приемов, заданий.		МБОУ СОШ № 29 спортзал	декабрь
Техническая подготовка	2	Учебная тренировка	Практическое выполнение приемов, заданий.		МБОУ СОШ № 29 спортзал	декабрь
Инструктаж по технике безопасности. Безопасность дорожного движения.	2	Лекция, Самостоятельная работа	Практическое задание		МБОУ СОШ № 29 спортзал	январь
Зачётные мероприятия	2	Учебная тренировка	Практическое выполнение приемов, заданий.		МБОУ СОШ № 29 спортзал	январь

Специальная физическая подготовка.	2	Учебная тренировка	Практическое выполнение приемов, заданий.		МБОУ СОШ № 29 спортзал	январь
Основы гигиены и здорового образа жизни спортсмена. Основы оказания первой помощи.	2	Лекция, Самостоятельная работа	Практическое задание		МБОУ СОШ № 29 спортзал	январь
Зачётные мероприятия.	2	Промежуточная аттестация	соревнования		МБОУ СОШ № 29 спортзал	январь
Общая физическая подготовка.	2	Учебная тренировка	Практическое выполнение приемов, заданий.		МБОУ СОШ № 29 спортзал	январь
Техническая подготовка	2	Учебная тренировка	Практическое выполнение приемов, заданий.		МБОУ СОШ № 29 спортзал	январь
Зачётные мероприятия.	2	Промежуточная аттестация	Сдача контрольных нормативов		МБОУ СОШ № 29 спортзал	январь
Техническая подготовка	2	Учебная тренировка	Учебная тренировка		МБОУ СОШ № 29 спортзал	январь
Тактическая подготовка	2	Учебная тренировка	Учебная тренировка		МБОУ СОШ № 29 спортзал	январь
Техническая подготовка	2	Учебная тренировка	Учебная тренировка		МБОУ СОШ № 29 спортзал	январь
Специальная физическая подготовка.	2	Учебная тренировка	Практическое выполнение приемов, заданий.		МБОУ СОШ № 29 спортзал	февраль
Общая физическая подготовка.	2	Учебная тренировка	Практическое выполнение приемов, заданий.		МБОУ СОШ № 29 спортзал	февраль
Тактическая подготовка	2	Учебная тренировка	Практическое выполнение приемов, заданий.		МБОУ СОШ № 29 спортзал	февраль
Зачётные мероприятия	2	соревнования	Практическое выполнение приемов, заданий.		МБОУ СОШ № 29 спортзал	февраль

Зачётные мероприятия.	2	Промежуточная аттестация	соревнования		МБОУ СОШ № 29 спортзал	февраль
Техническая подготовка	2	Учебная тренировка	Практическое выполнение приемов, заданий.		МБОУ СОШ № 29 спортзал	февраль
Тактическая подготовка	2	Учебная тренировка	Практическое выполнение приемов, заданий.		МБОУ СОШ № 29 спортзал	февраль
Зачётные мероприятия	2	Промежуточная аттестация	Практическое задание		МБОУ СОШ № 29 спортзал	февраль
Психологическая подготовка	2	Лекция, Самостоятельная работа	Практическое задание		МБОУ СОШ № 29 спортзал	февраль
Тактическая подготовка	2	Учебная тренировка	Практическое выполнение приемов, заданий.		МБОУ СОШ № 29 спортзал	февраль
Техническая подготовка	2	Учебная тренировка	Практическое выполнение приемов, заданий.		МБОУ СОШ № 29 спортзал	февраль
Подготовка к участию в соревнованиях	2	Лекция, Самостоятельная работа	Практическое задание		МБОУ СОШ № 29 спортзал	февраль
Общая физическая подготовка.	2	Учебная тренировка	Практическое выполнение приемов, заданий.		МБОУ СОШ № 29 спортзал	март
Специальная физическая подготовка.	2	Учебная тренировка	Практическое выполнение приемов, заданий.		МБОУ СОШ № 29 спортзал	март
Тактическая подготовка	2	Учебная тренировка	Практическое выполнение приемов, заданий.		МБОУ СОШ № 29 спортзал	март
Зачётные мероприятия.	2	Промежуточная аттестация	соревнования		выездные	март
Техническая подготовка	2	Учебная тренировка	Практическое выполнение приемов, заданий.		МБОУ СОШ № 29 спортзал	март

Тактическая подготовка	2	Учебная тренировка	Практическое выполнение приемов, заданий.		МБОУ СОШ № 29 спортзал	март
Зачётные мероприятия.	2	Промежуточная аттестация	соревнования		МБОУ СОШ № 29 спортзал	март
Техническая подготовка	2	Учебная тренировка	Практическое выполнение приемов, заданий.		МБОУ СОШ № 29 спортзал	март
Инструктаж по технике безопасности. Безопасность дорожного движения.	2	Лекция, Самостоятельная работа	Практическое задание		МБОУ СОШ № 29 спортзал	март
Техническая подготовка	2	Учебная тренировка	Практическое выполнение приемов, заданий.		МБОУ СОШ № 29 спортзал	март
Тактическая подготовка	2	Учебная тренировка	Практическое выполнение приемов, заданий.		МБОУ СОШ № 29 спортзал	март
Подготовка к участию в соревнованиях	2	Лекция, Самостоятельная работа	опрос		МБОУ СОШ № 29 спортзал	март
Техническая подготовка	2	Учебная тренировка	Практическое выполнение приемов, заданий.		МБОУ СОШ № 29 спортзал	март
Тактическая подготовка	2	Учебная тренировка	Практическое выполнение приемов, заданий.		МБОУ СОШ № 29 спортзал	март
Общая физическая подготовка.	2	Учебная тренировка	Практическое выполнение приемов, заданий.		МБОУ СОШ № 29 спортзал	апрель
Специальная физическая подготовка.	2	Учебная тренировка	Практическое выполнение приемов, заданий.		МБОУ СОШ № 29 спортзал	апрель

Психологическая подготовка	2	Лекция, Самостоятельная работа	опрос		МБОУ СОШ № 29 спортзал	апрель
Техническая подготовка	2	Промежуточная аттестация	соревнования		выездные	апрель
Техническая подготовка	2	Учебная тренировка	Практическое выполнение приемов, заданий.		МБОУ СОШ № 29 спортзал	апрель
Зачётные мероприятия.	2	Промежуточная аттестация	соревнования		МБОУ СОШ № 29 спортзал	апрель
Тактическая подготовка	2	Учебная тренировка	Практическое выполнение приемов, заданий.		МБОУ СОШ № 29 спортзал	апрель
Зачётные мероприятия.	2	Промежуточная аттестация	Сдача контрольных нормативов		МБОУ СОШ № 29 спортзал	апрель
Техническая подготовка	2	Учебная тренировка	Практическое выполнение приемов, заданий.		МБОУ СОШ № 29 спортзал	апрель
Тактическая подготовка	2	Учебная тренировка	Практическое выполнение приемов, заданий.		МБОУ СОШ № 29 спортзал	апрель
Техническая подготовка	2	Учебная тренировка	Практическое выполнение приемов, заданий.		МБОУ СОШ № 29 спортзал	апрель
Тактическая подготовка	2	Учебная тренировка	Практическое выполнение приемов, заданий.		МБОУ СОШ № 29 спортзал	апрель
Специальная физическая подготовка.	2	Учебная тренировка	Практическое выполнение приемов, заданий.		МБОУ СОШ № 29 спортзал	май
Техническая подготовка	2	Учебная тренировка	Практическое выполнение приемов, заданий.		МБОУ СОШ № 29 спортзал	май
Тактическая подготовка	2	Учебная тренировка	Практическое выполнение приемов, заданий.		МБОУ СОШ № 29 спортзал	май

Техническая подготовка	2	Итоговая аттестация	соревнования		выездные	май
Зачётные мероприятия.	2	Промежуточная аттестация	соревнования		МБОУ СОШ № 29 спортзал	май
Тактическая подготовка	2	Итоговая аттестация	практические упражнения и задания		МБОУ СОШ № 29 спортзал	май
Специальная физическая подготовка.	2	Итоговая аттестация	Сдача контрольных нормативов		МБОУ СОШ № 29 спортзал	май
Общая физическая подготовка.	2	Итоговая аттестация	Сдача контрольных нормативов		МБОУ СОШ № 29 спортзал	май
Техническая подготовка	2	Итоговая аттестация	Сдача контрольных нормативов		МБОУ СОШ № 29 спортзал	май
Безопасность дорожного движения.	2	Итоговая аттестация	тестирование		МБОУ СОШ № 29 спортзал	май
Зачётные мероприятия.	2	Итоговая аттестация	соревнования		МБОУ СОШ № 29 спортзал	май
Итого	216					

Приложение 1

**ПРИМЕРНЫЕ ВЕЛИЧИНЫ ЧСС и АД
(школьники)**

Возраст (лет)	Ч С С (уд. мин.)	
	Девочки	Мальчики
7	86,6	85,8
6	84,7	82,8
9	82,5	80,2
10	79,2	76,1
11	78,5	74,8
12	75,5	72,6
13	76,1	73,1
14	72,2	72,8
15	75,2	72,1
16	74,8	70,4
17	72,8	68,1

18	70,3	62,3
----	------	------

АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ (АД)

ВОЗРАСТ	ММ.РТ.СТ.
4-6 лет	75\50-85\60
7-10 лет	90\50-100\55
11-12 лет	95\60- 110\60
13-14 лет	150\60-115\60
15-16 лет	105\60-120\70

Приложение 2

Контрольные нормативы по ОФП

Контрольные упражнения	Низкая	Средняя	Высокая
Бег 30 м с низкого старта, с	5,6	5,5-5,3	5,2
Прыжок в длину с места, см	160	170-190	200
Челночный бег 20x10 м, с	25,4 и выше	25,5	25,6 и ниже
Подтягивание на перекладине, раз	5	7-11	13
Бег на 1000 м, сек	3,8 и выше	3,7	3,6 и ниже
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	17 и ниже	18	19 и выше
Поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты, кол-во раз	15 и ниже	16	17 и выше

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности

Тестирование ОФП, СФП и технико-тактической подготовленности осуществляется 2 раза в год – в начале и конце учебного года.

Комплекс контрольных упражнений по ОФП включает в себя следующие тесты:

- **бег 30м с низкого старта (сек).** Проводится на стадионе в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих зависит от количества дорожек. После 10-15 мин. разминки дается старт. Разрешается только одна попытка.
- **челночный бег 4 по 20 м (сек).** Тест проводят в спортивном зале. Отмеряют 20-метровый отрезок, начало, и конец которого отмечают линией. За каждой чертой – 2 полукруга радиусом 50 см. спортсмен становится за ближней чертой линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты: обегает полукруг и возвращается к линии старта. Затем также обегает другой полукруг и возвращается обратно.
- **прыжок в длину с места (см).** Выполняют толчком двух ног от линии и края доски на покрытии.
- **подтягивание в висе на перекладине (количество раз).** Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища.
- **сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз).** И.П. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимания производится на кулаках. Засчитывается отжимание, когда обучающийся

коснувшись грудью пола, вернулся в исходное положение. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах

- **поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты (количество раз).** И.П. сед на матах. Руки сцеплены в «замке» за головой. Колени согнуты. Выполнять упражнение следует, опуская спину до касания поверхности мата и вернуться в И.П., Обязательное условие - коснуться грудью колен. При выполнении упражнения запрещено разрывать руки за головой и отрывать ноги от пола.
- **Бег на 1000 м.** Проводиться на дорожке стадиона. Время фиксируется с точностью до 0,1 сек.
- **Бег на 3000 м, мин.** Проводиться на дорожке стадиона. Время фиксируется с точностью до 0,1 сек.

Направленность физиологической мощности

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

Для оценки адаптации спортсменов к нагрузкам рекомендуется процедура исследования физической работоспособности сердечно-сосудистой системы (ССС) при проведении пробы Руффье. Процедура тестирования начинается с измерения ЧСС в покое, сидя, после 5 мин. Отдыха (Р1). Затем выполняется 30 глубоких приседаний за 45 сек., с выпрямленными руками перед собой. Во время подъема руки опускают вдоль туловища. Сразу же после окончания приседания измеряется ЧСС (Р2) в положении стоя, а после минутного отдыха – в положении сидя (Р3).

Оценка скорости восстановления ЧСС производится по формуле:

$$R = (P1 + P2 + P3) - 200 \div 10$$

Качественная оценка работоспособности представлена в таблице

**Оценка адаптации организма спортсмена
к работе (Руфье)**

Качественная оценка	Индекс Руфье
Отлично	2 и менее
Хорошо	3 – 6
Удовлетворительно	7 – 10
Плохо	11 – 14
Очень плохо	15 – 17
Критическое	18 и более

Формами подведения итогов реализации образовательной программы являются не только сдача нормативов и тестов ОФП, СФП и ТТП, но и высокие спортивные показатели, выступая на соревнованиях различного уровня.

Примерные чувствительные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

[illegible]

Техника безопасности. Устный или письменный опрос.

1. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношение спортивной одежды и обуви, правила личной гигиены.

- А) всегда
- Б) в редких случаях
- В) иногда

2. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру нужно

- А) с разрешения руководителя
- Б) произвольно
- В) с окончанием интереса

3. На занятиях спортивными играми

- А) ногти на руках должны быть коротко острижены, украшения (кольца, браслеты, серьги) сняты, очки закреплены резинкой
- Б) разрешается ношение украшений только девушкам
- В) разрешается ношение украшений в особых случаях (показательные, финальные выступления)

4. Во время занятий все острые, выступающие предметы должны быть

- А) открытыми
- Б) заставлены матами или огорожены
- В) обозначены яркими знаками (лентами, флажками)

5. Основное средство профилактики против травм и многих заболеваний (в особенности сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата и др.)

- А) зарядка
- Б) регулярные занятия физическими упражнениями
- В) туристические прогулки

6. Внешние признаки значительного утомления

- А) небольшое покраснение кожи, небольшая потливость, мимика – спокойная, внимание – безошибочное выполнение указаний, ЧСС - в среднем 130 уд. в мин.
- Б) значительное покраснение, большая потливость, мимика – напряженная, внимание – неточность в выполнении команд, ошибки, ЧСС - в среднем 170 уд. в мин.
- В) состояние кожи обычное, потливости нет, бодрое выполнение указаний, ЧСС - в среднем 100 уд. в мин.

7. Самостоятельные занятия физическими упражнениями необходимо начинать

- А) с разминки
- Б) со сложных упражнений
- В) с лёгких упражнений

8. Главная причина травматизма

- А) не внимательность
- Б) нарушение дисциплины
- В) нарушение формы одежды

Безопасность на дорогах.

Вопрос 1. При отсутствии тротуаров как пешеходы передвигаются по обочине проезжей части?

Варианты ответов:

- А) по ходу движения автотранспорта
- Б) навстречу движения автотранспорта
- В) по бордюру
- Г) как угодно

Вопрос 2. Какой дорожный знак, установленный у дороги возле школы, позволяет безопасно пересекать проезжую часть?

Варианты ответов:

- А) знак «Осторожно, дети»
- Б) знак «Пешеходный переход»
- В) знак «Движение прямо»
- Г) знак «Проезд запрещен»

Вопрос 3. Дорожный знак «Пешеходный переход» относится к группе:

Варианты ответов:

- А) предупреждающих
- Б) запрещающих
- В) информационно-указательных
- Г) знаков приоритета

Вопрос 4. Пешеходные переходы бывают:

Варианты ответов:

- А) наземными
- Б) подземными
- В) надземные
- Г) ответы А и Б верны
- Г) ответы Б и В верны
- Д) все ответы верны
- Е) нет верных ответов

Вопрос 5. Пешеход собирается переходить улицу. Сколько раз ему нужно посмотреть вправо и влево, чтобы перейти на другую сторону проезжей части?

Варианты ответов:

- А) достаточно одного раза
- Б) достаточно двух раз
- В) сколько требуется, чтобы убедиться – опасности нет
- Г) можно вообще не смотреть, если переходить улицу по пешеходному переходу

Вопрос 6. Что делать пешеходу, который не успел перейти дорогу на зеленый свет светофора

Варианты ответов:

- А) нужно продолжить движение, пока он не перейдет улицу
- Б) нужно вернуться назад
- В) остановиться на островке безопасности и подождать нужного сигнала
- Г) как можно быстрее перебежать дорогу

Вопрос 7. Пассажир – это:

Варианты ответов:

- А) человек, который ходит пешком
- Б) человек, который управляет транспортным средством

- В) человек, который находится в транспортном средстве кроме водителя
- Г) все ответы не верны

Вопрос 8. Общественный транспорт – это:

Варианты ответов:

- А) троллейбус, автомобиль, грузовик
- Б) автобус, троллейбус, трамвай
- В) трамвай, поезд, электричка
- Г) самолет, пароход, паровоз