

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Аксайского района «Спортивная школа № 1»

ПРИНЯТО:

На заседании педагогического совета
протокол от 30.08.2023 № 1



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУ ДО АР СШ № 1

Н.А. Пастухов

Приказ от 31.08.2023 № 68

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
по виду спорта «Рукопашный бой»**

Возраст обучающихся: с 5 лет

Срок реализации весь период

Разработчики программы: Чернова Е.В. инструктор-методист
Козин Д.И. тренер-преподаватель

г. Аксай
2023 год

СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов	Стр.
1.	Пояснительная записка	3
1.1.	Нормативно-правовые акты	3
1.2	Направленность, цели и задачи образовательной программы	3
1.3.	Формы и режим занятий	4
1.4.	Возраст обучающихся и период обучения по программе	5
2.	Учебный план	7
2.1.	План учебного процесса	7
2.2.	Календарный учебный график	7
3.	Методическая часть образовательной программы	8
3.1.	Теоретическая часть	8
3.2.	Практическая часть	8
3.3.	Методическое обеспечение	10
3.4.	ТБ обучающихся в процессе освоения программы	12
3.5.	Дистанционное обучение	13
4.	План воспитательной работы	19
5.	Медико-биологический контроль	20
6.	Система контроля и зачетные требования	21
7.	Перечень информационного обеспечения	23
7.1.	Список литературы для тренеров-преподавателей	23
7.2.	Список литературы для обучающихся	23
7.3.	Перечень интернет-ресурсов	23

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Нормативно-правовые акты

Программа предусматривает изучение истории, теории и практические приемы борьбы, владение спортивной техникой, приобретение профессиональных умений и навыков, необходимых для самообороны.

Образовательная программа «По рукопашному бою» разработана в соответствии с нормативно-правовыми актами, регламентирующими деятельность образовательного учреждения в области прав ребёнка, охраны здоровья детей и образования:

- законом Российской Федерации от 26.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- законом Российской Федерации от 04.12.2007г. «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами «Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования СанПин 2.4.4.1251-04», а также с учётом интересов и особенностей обучающихся.

Данная программа разработана с учетом важнейших требований на соответствие государственному и социальному заказу, который согласно нормативным документам предполагает:

- развитие инфраструктуры индивидуальных программ углубленного и профильного обучения;
- разработку программ по выявлению, развитию и поддержке одаренных детей и подростков;
- развитие программ и технологий предпрофессиональной подготовки и профессиональной ориентации старшеклассников.

Обновление и совершенствование содержания дополнительного образования детей осуществляется через:

- создание разноуровневых комплексных образовательных программ, направленных на решение комплекса задач обучения, воспитания и развития детей;
- обеспечение социального становления детей;
- воспитание здорового образа жизни;
- творческое развитие личности ребенка;
- разработку индивидуальных образовательных маршрутов детей в рамках дополнительных общеобразовательных программ.

1.2. Направленность, цели и задачи образовательной программы

Направленность: физкультурно-спортивная.

Цель: Создание условий для физического, интеллектуального и духовного развития личности путем постижения нравственных основ единоборств и раскрытие творческого потенциала ребенка посредством освоения техники и тактики рукопашного боя.

Задачи

Обучающие:

- способствовать обучению приемов рукопашного боя, борьбы самбо, дзюдо, боевого самбо;
- способствовать ознакомлению с историей создания и развития единоборств;
- способствовать обучению умения анализировать и исправлять ошибки;
- способствовать обучению правилам проведения соревнований по рукопашному бою;
- способствовать обучению принципам здорового образа жизни;
- способствовать обучению ударов и защите от ударов.

Развивающие:

- способствовать развитию навыков дисциплины, самодисциплины, этики общения;
- способствовать расширению кругозора;
- способствовать реализации биологической потребности ребенка в двигательной активности и физической нагрузке, необходимой для оздоровления детей;
- способствовать развитию способностей к самозащите;
- способствовать подготовке к службе в армии.

Воспитывающие:

- содействовать формированию идеалов смелых, сильных, справедливых героев;
- содействовать воспитанию благородства, мужества, отваги, самообладания, трудолюбия;
- содействовать воспитанию толерантного отношения к традициям других народов;
- содействовать воспитанию гражданских чувств, чувства гордости за свою команду, клуб, город, страну;
- содействовать формированию спокойного отношения к проигранной схватке.

1.3. Формы и режим занятий

Основными формами учебно-тренировочного процесса является: групповые учебно-тренировочные, теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, медико-восстановительные мероприятия,

тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях. Основной формой занятия в спортивной школе является учебно-тренировочное занятие. По направленности выделяются следующие занятия:

- учебные: обучение технике рукопашного боя, координации движения, теория;
- учебно-тренировочные: наряду с обучением развитие физических двигательных качеств, тактическая и другие виды подготовки;
- тренировочные: совершенствование техники, развитие двигательных физических качеств, тактическая подготовка, отработка модельных скоростей;
- контрольные: контроль эффективности процесса подготовки борцов, решения поставленных задач и степени достижения целей. Прием контрольных (переводных нормативов), определение уровня подготовленности.

Режим учебно-тренировочной работы определяется количеством учебных часов (академических) в неделю. Продолжительность одного занятия в спортивно-оздоровительных группах не должна превышать 2 академических часов.

ТАБЛИЦА 1.3.1. Формы и режимы занятий. Условия комплектования учебных групп

Этап подготовки	Период обучения (лет)	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальный количественный состав группы (чел.)	Максимальный объем учебно – тренировочной нагрузки (час/нед.)
Спортивно – оздоровительный	Весь период	15	30	6

1.4. Возраст обучающихся и период обучения по программе

ТАБЛИЦА 1.4.1 Характеристика подготовки по этапам

№ п/п	Компоненты системы подготовки	Спортивно-оздоровительные группы
1	Спортсмены	5-18 лет
2	Период обучения	Весь период
3	Цели подготовки	Укрепление здоровья, содействие всестороннему физическому развитию
4	Основные задачи по спортивной подготовке	Комплектование групп с равной степенью подготовки
5	Учебно-тренировочный процесс:	Привитие устойчивой потребности занятий спортом и самосовершенствования
	а) социально-психологическая подготовка	
	б) техническая подготовка	Выбор видов рукопашного боя
	в) физическая подготовка	Всестороннее физическое развитие на основе

		широкого применения средств ОФП, работы на аппаратах, гребли на открытой воде в различных видах судов, выбор специализации и формирование интереса
	г) тактическая подготовка	Создание общего представления о тактике рукопашного боя
	д) теоретическая подготовка	Создание представления о системе тренировки борца и физвоспитания. Гигиена. Питание. Специфика рукопашного спорта.
	е) соревновательная подготовка	Участие в соревнованиях группы, школы и других в зависимости от освоения техники рукопашного боя. Тесты.
6	Организация процесса тренировки	Групповой стандартный метод обучения и тренировки, спортивные лагеря
7	Инвентарь и материально-техническое обеспечение	Обычная спортивная форма
8	Условия подготовки	Обычные местные условия и условия турпохода, водоемы, залы для силовой подготовки, базы для других циклических упражнений (плавание и т.д.)
9	Медицинское и научно-методическое обеспечение	Поэтапный медосмотр. Применение простейших тестов. Регистрация акселерации
10	Средства восстановления	Душ, баня, легкие аэробные упражнения, солярии
11	Ограничения функционирования системы	Отсутствие специфических навыков и адаптации к нагрузкам в рукопашном бою, возрастные особенности организма
12	Система контроля процесса подготовки:	Наполняемость групп, систематичность посещения занятий
	а) организационной	
	б) социально-психологической	Степень дисциплинированности, культура поведения в быту, в учебе, во время занятий спортом, успеваемость в школе, отношение к инвентарю, степень психологической устойчивости
	в) технической	Ознакомление и освоение основ техники различных видов борьбы
	г) физической	Результаты в различных тестах и индивидуальная динамика
	д) теоретической	Зачет по вопросам теории тренировки в объеме, предусмотренной программой
	е) соревновательной	Поиск индивидуальных возможностей
13	Ожидаемые результаты	Регистрация индивидуальной акселерации, функциональных возможностей и способностей в борьбе

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебные планы для обучения по общеразвивающим программам разрабатываются из расчета 44 учебных недель с учетом вычета праздничных дней, предусмотренных Проектом Постановления Правительства Российской Федерации (правовые системы — Гарант, Консультант).

Учебный материал программы состоит из теоретического и практического разделов.

2.1. План учебного процесса.

№ п/п	Разделы подготовки	Спортивно- оздоровительный уровень
1	Теоретическая подготовка	8
2	Практическая подготовка (СФП, ОФП, ТТП)	252
3	Аттестация	4
Всего часов		264

2.2. Календарный учебный график (Приложение № 1).

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

3.1. 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.

В спортивно-оздоровительных группах необходимо ознакомить учащихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание необходимо уделить рассказам о традициях рукопашного боя, его истории и предназначении. Причем в 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 выполнил 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.

3.2. Практическая часть образовательной программы

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теория. Значение и место ОФП в системе занятий по рукопашному бою. Теоретические основы выполнения общеразвивающих физических упражнений. Дозирование физических нагрузок.

Практика. Воспитание воли к перенесению утомления: укрепление мускулатуры и суставно-связочного аппарата, выработка умения расслабляться.

Разучивание и закрепление упражнений:

- на укрепление мышечного корсета;
- повышение силовой выносливости;
- улучшение эластичных мышц;
- исправление дефектов телосложения и осанки: упражнения со штангой, гириями и другими отягощениями; отжимания, подтягивания, приседание; прыжковые упражнения с продвижением;
- на развитие способности проявлять силу в различных движениях;
- повышение способности концентрировать внимание и усилия: упражнения со штангой;
- изометрические (статические) упражнения (выжимание, подтягивание, скручивание);

- прыжковые упражнения с предметной нацеленностью;
 - метание снарядов в цель;
 - на повышение общей быстроты движений; улучшение координации движений;
 - повышение ловкости; повышение общей выносливости: общеразвивающие подготовительные упражнения с возможно большей быстротой;
 - бег на 20-50м с ходу и со старта, эстафетный и с гандикапом, эстафетный с препятствиями;
 - общеразвивающие упражнения с предметами (гантели, скакалки, набивной мяч, палка и др.) и без них поточным и круговым методом;
 - развитие общей гибкости: повышение эластичности мышц;
 - улучшение координации движений;
 - упражнения с большой амплитудой во всех суставах и во всех направлениях (наклоны, повороты, вращения, сгибания, размахивания и т.д.) на снарядах, с предметами и без них.
- Спортивные игры: футбол.
- Подвижные игры: «пятнашки», спортивные эстафеты.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теория. Значение и место СФП в процессе тренировки. Ознакомление с определенными физическими качествами, необходимыми для овладения техники и тактики ведения боя (ловкость, быстрота, выносливость, сила, скорость). Краткая характеристика средств, применяемая для повышения уровня СФП.

Практика. Формирование умений и навыков выполнения упражнений:

- 1) на развитие ловкости: - применение необычных исходных положений; - «зеркальное» выполнение упражнений; - изменение скорости или темпа движений; - изменение пространственных границ, в которых выполняется упражнение; - смена способов выполнения упражнений; - усложнение упражнения дополнительными движениями.
- 2) на развитие быстроты: -для повышения скорости старта в простой и сложной ситуации; -для совершенствования стартового разгона; -для повышения абсолютной скорости; -для повышения скорости рывково-тормозных действий; -для повышения скорости переключения от одного действия к другому;
- 3) на развитие силы и скоростно-силовых качеств: -силы мышц туловища и плечевого пояса; -силы мышц стопы, голени и бедра;
- 4) на развитие выносливости: -упражнения низкой, средней и высокой интенсивности

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Обучение различным составляющим арсенала техники рукопашного боя:
 - борьбе стоя;
 - борьбе лежа;

- технике ударов руками;
- технике ударов ногами;
- технике перехода от ударной фазы к бросковой и наоборот;
- технике первого тура, рекомендуется проводить параллельно, в среднем поровну распределяя время на изучение программного материала по каждой из составляющих в пределах недельного микроцикла.

2. В течение одного занятия рекомендуется отводить часть времени на обучение ударной технике и часть времени на обучение технике борьбы. Например: технике ударов руками и борьбе лежа; технике ударов ногами и борьбе стоя.

3. Изучение, повторение и совершенствование приемов техники первого тура рекомендуется проводить на каждом занятии в начале основной части урока.

4. Обучение приемам первого тура следует проводить на базе техники, применяемой в поединках второго тура по мере ее изучения.

5. Работу со снарядами (мешками, грушами, манекенами) следует включать в урок после определенного закрепления навыков правильного нанесения ударов руками и ногами, выполнения бросков, поскольку в противном случае ошибки в технике получают прочное закрепление.

3.3. Методическое обеспечение

При разработке данной программы использовались примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, допущенные Государственным комитетом РФ по физической культуре и спорту (Москва, 2004).

В современных соревнованиях при возросшем уровне и плотности результатов успешно конкурировать и побеждать морально-волевыми качествами, высокой работоспособностью, совершенной техникой рукопашного боя, тактическим мастерством и высоким интеллектом.

Успех наряду с совершенствованием методики подготовки сильнейших спортсменов в значительной степени обуславливается совершенствованием системы подготовки резерва, высоким организационным и методическим уровнем работы с детьми, подростками, юношами и молодежью.

В этих условиях для достижения высоких стабильных результатов все большее значение приобретает многолетняя целенаправленная подготовка от новичка до мастера, которая строится как единый процесс, где перед новичком, более зрелым спортсменом и борцом высокого класса стоят различные задачи по этапам подготовки, основывающиеся на общих закономерностях развития физических качеств и спортивного совершенствования и направленные на достижение одной главной цели высшего спортивного мастерства.

Одним из необходимых условий достижения в дальнейшем высоких результатов является начало подготовки борца в 10-11 лет. Такое раннее

начало подготовки обусловлено биологическим развитием детей, возрастным периодом, наиболее благоприятным для воспитания основных физических качеств. Максимальное сокращение крытого периода с двигательных реакций и развитие быстроты под влиянием тренировки возможно в период с 9 до 11 и 13 до 14 лет. В 14 лет эти показатели у детей достигают уровня взрослых и в дальнейшем мало совершенствуется.

Быстрота в дальнейшем увеличивается в основном за счет повышения скоростно-силовых качеств.

В возрасте 12-14 лет ловкость и выносливость у учащихся дают наибольший прирост. В этот период дети очень хорошо осваиваются технически сложные движения, иногда даже без объяснения, с одного показа. Важно не упускать этот период для обучения основам техники рукопашного боя.

В подготовке начинающего борца, главным образом общеподготовительными средствами, закладываются основы спортивной работоспособности, вырабатывается широкий двигательный диапазон, осваивается выполнение больших тренировочных объемов, изучаются и закрепляются основы техники борьбы, накапливается тактический опыт, развивается интеллект спортсмена.

Тренировки проводятся в основном комбинированные, небольшой интенсивности и продолжительностью от 1,5 до 2-х часов. В тренировку по общей подготовке входят: бег, игры, общеразвивающие упражнения без предметов, в парах, с собственным весом и с небольшими отягощениями.

На следующем этапе подготовки, продолжая уделять большое внимание общей физической подготовке и освоению возрастающих тренировочных объемов, совершенствуя свое техническое мастерство, спортсмен создает базу для достижения в дальнейшем высоких результатов.

Тренировки по общей подготовке, как и раньше, в основном комбинированные. Несколько увеличивается их интенсивность. Постепенно увеличивается вес применяемых отягощений. Упражнения в тренировочных занятиях по общей физической подготовке приобретают более специализированный характер.

Для развития силовой выносливости применяются круговые тренировки с набором упражнений с отягощениями и общеразвивающих упражнений.

На этом этапе подготовки целесообразно произвести отбор наиболее одаренных спортсменов с целью организации более тщательной их подготовки. При этом необходимо ориентироваться на антропометрические данные, уровень и динамику физического развития, морально-волевые качества и целеустремленность спортсмена.

Постепенно плотность и объем тренировочных занятий по общей подготовке возрастают, увеличивается вес отягощений, сокращаются паузы в круговых тренировках. К 18-19 годам можно переходить к развитию «абсолютной силы» методом максимальных усилий.

В разделе «Практические занятия» принято следующее распределение интенсивности тренировочных нагрузок по пульсовым режимам:

0. До 140 уд/мин. – малоинтенсивная работа, применяемая во время технических и восстановительных тренировках.

1. 140-155 уд/мин. – аэробная работа, применяется для развития базовой выносливости. Основной темп равномерных тренировок по специальной подготовке в этом режиме – 22-25 гр/мин.

2. А-155-170 уд/мин. – смешанная аэробно-анаэробная работа.

Б – 170-190 уд/мин. – смешанная анаэробно-аэробная работа. Применяется для развития специальной выносливости.

Теоретические занятия проводятся в форме отдельных уроков и лекций, а также бесед на практических занятиях. Учащимся, в доступном для них объеме, преподносится теоретический материал, необходимый для освоения дальнейших практических занятий.

3.4. Техника безопасности обучающихся в процессе освоения программы

К занятиям по рукопашному бою допускаются лица, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Занятия по рукопашному бою должны проводиться в спортивной форме (кимоно, специальная обувь). Учащиеся должны соблюдать правила личной гигиены.

Учащиеся должны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

Опасность возникновения травм: при выполнении упражнений, приемов на неисправных спортивных снарядах, а также при выполнении упражнений, приемов без страховки; при выполнении упражнений, бросков без использования гимнастических матов.

Требования безопасности перед началом занятий:

- нельзя употреблять пищу за 1,5 – 2 часа до начала занятия;
- надеть спортивную форму;
- запрещается входить в зал без разрешения тренера-преподавателя, самостоятельно брать и пользоваться без разрешения спортивным, специальным или другим инвентарём;
- перед началом занятия снять все украшения: медальоны, цепочки, крестики, серьги, кольца и прочие предметы из металла или твердого пластика.

Требования безопасности во время занятий:

- не выполнять упражнения, удары, броски без тренера-преподавателя, а также без страховки;
- при поточном выполнении упражнений (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений;
- все команды на тренировке выполняются быстро (за 5 секунд), но выполнять их нужно осторожно и аккуратно;

- если учащийся чувствует, что какое-то упражнение ему не под силу, что оно физически для него слишком тяжёлое, он может попросить тренера-преподавателя снизить для него нагрузку;

- при отработке приёмов в парах каждый учащийся должен быть очень осторожным и внимательным, чтобы случайно не причинить боль своему партнёру;

- при отработке бросковой техники учащиеся должны знать и правильно выполнять страховку при падениях (акробатические кувырки);

- прежде чем сделать подсечку, подножку, подбив или бросок при их изучении и детальной отработке (равно как и в других ситуациях), необходимо сначала убедиться, что партнёр упадёт в безопасное место;

- при возникновении малейшей боли во время проведения болевого приёма, необходимо дать знать об этом своему партнёру, хлопая свободной рукой (или ногой) по нему, по себе или по полу. В этом случае партнёр обязан немедленно ослабить силу давления на ту часть тела, в котором возникла боль;

- учащийся должен строго и точно соблюдать правила по технике безопасности, беспрекословно и вовремя выполнять все команды тренера-преподавателя.

Запрещается:

- вести бой (поединок) в полный контакт без разрешения и контроля тренера-преподавателя;

- отрабатывать удары ногами в парах без индивидуальных защитных приспособлений – щитков на ноги (на голень и подъём стопы) во избежание травм голени;

- совершать сложные акробатические элементы (например, полёт-кувырок, сальто и им подобные) без разрешения, контроля, страховки и присутствия тренера-преподавателя.

Требования безопасности по окончании занятий:

Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения. Снять спортивную форму и спортивную обувь. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

3.5. Дистанционное обучение

Данный подраздел дополнительной общеразвивающей программы разработан на основании положения «Об организации дистанционного обучения учащихся МБУ ДО АР СШ № 1 в целях осуществления дистанционного обучения.

Дистанционное обучение — способ организации процесса обучения, основанный на использовании современных информационных и телекоммуникационных технологий, позволяющих осуществлять обучение на расстоянии без непосредственного контакта между учащимися и тренером-преподавателем.

Тренеры-преподаватели организуют образовательную деятельность через следующие формы:

- индивидуальные и групповые консультации учащихся (электронная почта, с помощью смс сообщений, мессенджеры, социальные сети, программы и др.;

- самостоятельная деятельность учащихся в дни проведения учебно-тренировочных занятий в дистанционном формате может быть оценена тренерами-преподавателями только в случае достижения учащимися положительных результатов (если работа выполнена на неудовлетворительную оценку, то тренер-преподаватель проводит консультации с целью коррекции знаний и предоставляет аналогичный вариант работы).

Блоки (задания) для учебно-тренировочных занятий
для дистанционного обучения
групп отделения «Рукопашный бой»

Блок 1 – Разминка

1. Круговые движения головой – по 5 раз в каждую сторону.
2. Круговые движения руками в плечевых суставах с подскоками – по 10 раз. Руки прямые.
3. Круговые движения руками в плечевых суставах в разные стороны – по 10 раз. Руки прямые.
4. Круговые движения туловищем в разные стороны – по 10 раз. Выполнять с максимальной амплитудой.
5. Наклон вперед, руки в стороны – «мельница» - по 10 раз. Касаться руками разноименной стопы.
6. Наклоны вперед с касанием пола ладонями – 10 раз. Ноги не сгибать.
7. Круговые движения в коленных суставах – 10 раз в каждую сторону. Выполнять с максимальной амплитудой.
8. Круговые движения в голеностопном суставе и вращения в лучезапястном суставе – 10 раз.
9. Растяжка — 10 минут по несколько подходов
10. Шпагат — 5 минут по несколько подходов
11. Мостик — 5 минут по несколько подходов
10. В конце тренировки внести в дневник всю информацию о проделанных заданиях.

Выполнение упражнений согласно видео урокам.

Блок 2 – Беговая подготовка

1. Бег в легком темпе – 10 минут.
2. Бег в легком темпе – 20 минут.
3. Бег в своем темпе – 40 минут.
4. В конце тренировки внести в дневник всю информацию о проделанных заданиях.

Блок 3 – Координационная подготовка

1. Упражнение «бабочка» - 3 серии по 20 раз. Выполнение упражнений согласно видео уроку.

2. Бег на месте или с перемещением с касанием разноименной рукой стопы - два раза спереди, два раза сзади – 3 серии по 20 раз. Выполнение упражнений согласно видео уроку.

3.1. Прыжки на месте - 3 по 20 раз.

и.п.: ноги врозь

а: прыжок – ноги скрестно правая нога впереди

б: прыжок – поворот через левое плечо на 180 градусов – ноги врозь

в: прыжок – ноги скрестно левая нога впереди

г: прыжок – поворот через правое плечо на 180 градусов – ноги врозь.

3.2. Бег на месте, высоко поднимая бедро – 4 раза; бег на месте захлестыванием голени – 4 раза - повторить 3 серии без остановки – это 1 серия. Выполнить 4 подхода.

4. Прыжки на скакалке на двух ногах – 400 раз. Если скакалки нет – прыжки на двух ногах – «сноуборд» - 200 раз. Выполнение упражнений согласно видео уроку.

5. Выпад вперед - прыжком смена положения ног, руки двигаются разноименно ногам – прыжком присед, руки согнуты впереди. В каждом движении контролировать угол в коленном суставе – 90 градусов. Количество повторений – 3 серии по 10 раз. Выполнение упражнений согласно видео уроку.

6. Жонглирование теннисными мячами.

7. Установите два предмета на расстоянии метра между ними. Стоя напротив левого предмета на левой ноге (правая согнута на весу), касаясь правой рукой предмета, выполнить прыжок на правую ногу вправо так, что бы оказаться напротив правого предмета и левой рукой коснуться его – по 10 раз в каждую сторону 3 серии.

Блок 4 – Силовая подготовка

1. Отжимания – 30 раз. Выполнение упражнений согласно видео уроку.

2. Приседания – 30 раз. Выполнение упражнений согласно видео уроку.

3. Выпады вперед – 3 серии по 20 раз. Угол в коленных суставах 90 градусов. Выполнение упражнений согласно видео уроку.

4. Выпады вперед со сменой положения ног в прыжке – 3 серии по 20 раз. Угол в коленных суставах 90 градусов. Выполнение упражнений согласно видео уроку.

5. Подтягивания – 3 серии по 20 раз. Выполнение упражнений согласно видео уроку.

6. Пресс – каждое упражнение по 20 раз. Выполнение упражнений согласно видео уроку.

7. Упражнения для мышц спины – каждое упражнение по 20 раз. Выполнение упражнений согласно видео уроку.

8. Планка на прямых руках. Опуститься на правое предплечье, на левое предплечье – планка на согнутых руках. Выпрямить и встать на правую руку, на левую руку – планка на прямых руках. Количество – 2 серии по 10 начиная опускаться с правой руки, затем 2 серии по 10 начиная с левой руки. Выполнение упражнений согласно видео уроку.

9. Лежа на спине ноги согнуты и на весу, руки вытянуты вперед относительно корпуса. Отпускать правую руку за голову и левую ногу вниз параллельно полу, тоже повторить левой рукой и правой ногой. Количество – 3 серии по 20 раз. Выполнение упражнений согласно видео уроку.

10. Упор, стоя на коленях (стоя на коленях, руки в упоре на полу, носки оттянуты; кисти расположены под плечами, бедра перпендикулярно полу). Желательно выполнять без опоры на колени. Поднимать вверх правую руку и левую ногу, до параллели с полом, затем левую руку и правую ногу. 3 серии по 20 раз.

11. Упор лежа – отжимание, перевернуться по часовой стрелке в упор лежа сзади с согнутыми ногами. Одновременно поднять правую руку и левую ногу коснуться стопы рукой, также левой рукой коснуться правой ноги. Перевернуться по часовой стрелке в упор лежа – отжимание. Перевернуться против часовой стрелки в упор лежа сзади с согнутыми ногами – выполнить аналогично предыдущему. 3 серии по 20 отжиманий.

12. Отжимания от опоры в упоре сзади. Сгибать руки до прямого угла в локтевом суставе. Количество: 3 серии по 40 раз. Выполнять согласно видео уроку.

13. Связка упражнений:

1. Прыжки с разведением ног и рук – 30 раз.

2. Упор лежа, коснуться правой кистью левого плеча, левой – правого, правой кистью коснуться левого колена (ногу притянуть к себе), левой – правого – 40 касаний.

3. Упор лежа, прыжком упор сидя – 30 раз.

Выполнить 3 серии. Согласно видео уроку.

14. Связка упражнений со скольжением:

1. Выпады назад со скольжением 20 раз на каждую ногу.

2. Отжимание, упор присев с помощью скольжения – 20 раз.

3. «Скалолаз» с помощью скольжения – 20 раз.

4. Лежа на спине ноги прямые, таз на весу (туловище). С помощью скольжения пятками притянуть ноги к себе – 20 раз.

Выполнить 3 серии, согласно видео уроку. Можно заниматься на скользкой поверхности или под ноги положить что-то скользящее по поверхности.

Блок 5 – Подготовка к сдаче нормативов

1. Прыжок в длину с двух ног с места – 3 серии по 20 раз. Выполнение упражнений согласно видео уроку.

2. Прыжок в высоту с шага для нападающего удара 3 серии по 20 раз. Контролировать правильность постановки ног, можно включить имитацию ударного движения рукой. Выполнение упражнений согласно видео уроку.

3. Челночный бег 5 раз по 6 метров – 6 ускорений. Выполнение упражнений согласно видео уроку.

Блок 6 – Антидопинг / Доклады

1. Пройти обучение.

2. Пройти тест. Фотографию сертификата (скриншот) прислать в отчете.

3. Доклад на тему – «Мой Кумир в рукопашном бое». Отчет – фотографию доклада в хорошем качестве или в электронном виде отправить тренеру. Творческий подход приветствуется.

4. Доклад на тему – «История рукопашного боя». Отчет – фотографию доклада в хорошем качестве или в электронном виде отправить тренеру. Творческий подход приветствуется. 5. Доклад на тему – «Здоровый образ жизни». Отчет – фотографию доклада, рисунка в хорошем качестве или в электронном виде отправить тренеру. Творческий подход приветствуется.

6. Доклад на тему – «Составь Сборную Мира из 7 лучших гребцов». Отчет – фотографию доклада в хорошем качестве или в электронном виде отправить тренеру. Творческий подход приветствуется.

7. Доклад на тему – «Новшества в рукопашном бое». Видео-просмотр. Игра как шоу».

8. Доклад на тему – «Почему я люблю греблю на байдарках и каноэ».

9. Придумать упражнение для развития координационных качеств, выполнить его и записать в дневнике правила выполнения. Снять видео или фото отчет.

10. Выполните шпагат поперечный и сфотографируйте наилучший результат. Отрадите в дневнике и в отчете тренеру.

11. Доклад на тему – «Идеальный образ спортсмена. Какой он: умения, черты характера, сильные и слабые стороны».

12. Доклад – «История выступлений советских, российских команд по рукопашному бою на Олимпийских играх».

14. Доклад: «История великого тренера» на выбор.

15. Доклад: «Подвиг в спорте». Выберите понравившуюся историю из жизни и опишите.

16. В конце тренировки внести в дневник всю информацию о проделанных заданиях. Не обязательно писать или печатать – схема, рисунок, презентация.

Блок 7 – Теоретическая подготовка, психологическая подготовка

1. Просмотр соревнований по рукопашному бою. Обратите внимание на движения, перемещения. Смотреть ссылку. Важно – не счет, а ваше внимание к деталям игры.

2. Изучение теоретических тем. Краткий анализ полученной информации отразить в спортивном дневнике и отправить тренеру. Смотреть ссылку.

4.1. Анатомия спортсмена: кости и мышцы.

4.2. Питание спортсмена.

4.3. История возникновения Олимпийских игр. Олимпиада и рукопашный бой.

4.4. Анатомия спортсмена: сердечнососудистая система. Понятие выносливости.

4.5. Пять физических качеств: скорость, выносливость, гибкость, координация, сила. Что это и их значимость в рукопашном бое.

4.6. Анатомия спортсмена: взаимосвязь деятельности мозга и наших движений. Глазомер, периферическое зрение.

5. В конце тренировки внести в дневник всю информацию о проделанных заданиях.

3. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

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.

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.

В воспитательной работе можно выделить следующие основные формы работы:

Информационно-познавательные: лекции, беседы, посещение музеев, исторических мест;

Идейно-художественные: тематические вечера, встречи с интересными людьми, знаменитыми спортсменами и т.д.;

Практически-действенные: проведение традиционных соревнований, мемориалов, памятных матчевых встреч, судейство соревнований.

5. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

Медико-биологический контроль связан с получением информации о функциональном и физическом состоянии спортсмена и воздействии тренировочного процесса на его организм, состоянии здоровья.

Медико-биологический контроль осуществляется на всех уровнях подготовки гребцов для определения состояния здоровья, профилактики заболеваний, перенесения тренировочных нагрузок.

Спортсмены, занимающихся рукопашным боем, проходят ВО не реже одного раза в 6 месяцев у врачей, обслуживающих данные спортивные школы. Ведущие спортсмены спортивных школ находятся под наблюдением врачебно-физкультурных диспансеров.

При углубленных медицинских обследованиях (УМО) применяется широкий круг в современных методов исследования. Эти обследования проводятся в кабинете врача и условиях спортивной деятельности.

Этапные комплексные обследования (ЭКО) используются для контроля за динамикой здоровья и тренированности, оценки эффективности занятий, контроля за выполнением рекомендаций, данных при углубленных обследованиях.

6. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Форма подведения итогов

- участие в соревнованиях по рукопашному бою;
- выполнение контрольных упражнений;
- соревнование по ОФП;
- зачетные занятия по техническим и тактическим действиям;

В ходе реализации программы основными методами мониторинга обученности являются:

- оценка успешности участия воспитанников в соревнованиях различного уровня;
- ежедневное определение состояния учащегося, его работоспособности, переносимости нагрузок, восстановления настроения, желание тренироваться, поведения и др. Осуществляется это путём опроса учеников и на основе данных самоконтроля обучающегося, а также наблюдений педагога за ходом тренировки и её результативности, сопоставления уровней работоспособности в одном и том же упражнении ежедневно и в разные дни;
- измерение уровня компонентов подготовленности (силы, быстроты, выносливости, гибкости, меткости и многих других) путём оценки выполнения контрольных упражнений, подобранных применительно к особенностям рукопашного боя.

Основные показатели для контроля результатов:

- систематичность посещения тренировочных занятий;
- положительная динамика уровня физической подготовленности;
- знание основ гигиены и самоконтроля.

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 4х20 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 насчитывается 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 проводится на дорожке стадиона; время фиксируется с точностью до 0,1с;

- поднимание туловища из положения лежа на спине, колени согнуты; разрешается использование спортивных матов; поднимание насчитывается, когда спина учащегося полностью отделится от мата, а колени коснутся груди, ноги закреплены.

7. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

7.1. Список литературы для тренеров-преподавателей

1. Акопян А.О., Долганов Д.И., Королев Г. А., и др. Рукопашный бой. Примерная программа спортивной под подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. -М.: Советский спорт, 2004. - 116 с.
2. 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.
3. 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.
4. Булкин В. А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие. - СПб.: СПбГАФК, 1996. - 47 с.
5. Бурцев Г.А. Рукопашный бой. - М., 1994. - 206 с.
6. Вайцеховский С. М. Книга тренера. - М.: ФиС, 1971. – 312
7. Иванов С. А. Методика обучения технике рукопашного боя: Автореф. дис... канд. пед. наук. - М., 1995. - 23 с.

7.2. Список литературы для учащихся

1. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры Учебник для институтов физ.культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991.-543 с.
2. Остьянов В.Н., Гайдамак И.И. Бокс (обучение и тренировка). - Киев: Олимпийская литература, 2001.
3. Севастьянов В.М. и др. Рукопашный бой (история развития, техника и тактика). - М.: Дата Стром, 1991. - 190 с.

7.3.Перечень Интернет-ресурсов

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации (Электронный ресурс). – Режим доступа <http://www.minsport.gov.ru>.
2. Официальный сайт Всероссийская федерация по рукопашному бою. (Электронный ресурс). Режим доступа <http://www.rffrb.ru>

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 645502124480540888185006450738835976348534763534

Владелец Ткаченко Юрий Александрович

Действителен с 13.02.2025 по 13.02.2026