

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД-КУРОРТ АНАПА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 4
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД-КУРОРТ АНАПА**

Принята на заседании
педагогического совета
МБУ ДО ДЮСШ № 4
от 29 мая 2023 г.
Протокол № 2

Утверждаю:

Врио директора МБУ ДО ДЮСШ № 4
Ю.А. Селедков
Приказ № 51 /од от 29 мая 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«РУКОПАШНЫЙ БОЙ»**

Уровень программы: базовый

Срок реализации программы: 1 год: 144 часа

Возрастная категория: от 6 до 18 лет

Состав группы: до 30 человек

Форма обучения: очная

Вид программы: модифицированная

ID-номер программы в Навигаторе: 18205

Автор составитель:
Таловский Александр Александрович,
тренер-преподаватель МБУ ДО ДЮСШ № 4

ПАСПОРТ
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
физкультурно-спортивной направленности «рукопашный бой»

| | |
|--|--|
| Наименование муниципалитета | Анапа |
| Наименование организации | Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования детско-юношеская спортивная школа №4 муниципального образования город-курорт Анапа |
| ID-номер программы в АИС «Навигатор» | 18205 |
| Полное наименование программы | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «рукопашный бой» |
| Механизм финансирования (ПФДО, муниципальное задание, внебюджет) | |
| ФИО автора программы | Таловский Александр Александрович |
| Краткое описание программы | Программа для ознакомления и освоения детьми базовых навыков рукопашного боя |
| Форма обучения | Очная |
| Уровень содержания | Базовый |
| Продолжительность освоения (объём) | 1 год, 144 часа |
| Возрастная категория | 6-18 лет |
| Цель программы | Подготовка спортсменов для дальнейшего обучения по предпрофессиональным программам избранного вида спорта |
| Задачи программы | Задачи программы поставлены с учетом возраста и возможностей юных спортсменов и подразделяются на образовательные (обучение основным приемам рукопашного боя; привитие навыков соревновательной деятельности с правилами по рукопашному бою; обучение правильному обращению с инвентарем и оборудованием в соответствии с правилами техники безопасности; овладение основными теоретическими знаниями по рукопашному бою; воспитательные (воспитание нравственных качеств: патриотизм, честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность; развитие самостоятельности, трудолюбия, воли, ответственности; развивающие (формирование стойкого интереса к занятиям рукопашным боем; формирование здорового образа жизни; содействие гармоническому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья обучающихся). |
| Ожидаемые результаты | Личностные (активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы); метапредметные (планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой деятельности); предметные (планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня; излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека; организовывать и |

| | |
|---|---|
| | проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство; характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств) |
| Особые условия (доступность для детей с ОВЗ) | - |
| Возможность реализации в сетевой форме | Невозможна реализация практической и теоретической частей программы в сетевой форме. |
| Возможность реализации в электронном формате с применением дистанционных технологий | Невозможна реализация практической и теоретической частей программы в электронном формате с применением дистанционных технологий. |
| Материально-техническая база | 1. Спортивный зал 2. Наличие инвентаря, из расчета на группу 30 человек: ковер для рукопашного боя (комплект), мяч футбольный (2 штуки), мяч баскетбольный (2 штуки), мяч волейбольный (2 штуки), мяч для регби (2 штуки), мяч набивной – медицинбол от 1 до 5 кг (2 комплекта), резиновые амортизаторы (10 штук), стенка гимнастическая (8 секций), турник навесной для гимнастической стенки (2 штуки), брусья навесные для гимнастической стенки (2 штуки), насос универсальный (1 штука), скакалка (30 штук), лесенка «координационная» (3 штук), конусы (10 штук), барьеры для прыжков (10 штук), канат для лазания (3 штуки), мат гимнастический (6 штук), скамейка гимнастическая (3 штуки) |

Содержание

| | | |
|-----|--|----|
| I | Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты:..... | 5 |
| 1.1 | Пояснительная записка..... | 5 |
| 1.2 | Цели и задачи программы..... | 9 |
| 1.3 | Содержание программы. Учебный план..... | 11 |
| 1.4 | Планируемые результаты..... | 14 |
| II | Комплекс организационно-педагогических условий, включающих формы аттестации:..... | 16 |
| 2.1 | Календарно-учебный график. Условия реализации программы.. | 16 |
| 2.2 | Формы контроля и аттестации. | 17 |
| 2.3 | Методическое обеспечение программы..... | 21 |
| | Список литературы. Перечень Интернет-ресурсов..... | 26 |
| | Приложение 1..... | 27 |
| | Приложение 2..... | 28 |

I. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты

1.1. Пояснительная записка

Рукопашный бой – популярный отечественный вид спорта. При систематических занятиях рукопашным боем создаются благоприятные условия не только для физического развития, но и духовного, и интеллектуального развития, творческой самореализации личности учащегося. Происходит социальное и профессиональное самоопределение. Занятия рукопашным боем можно считать и работой по профилактике асоциального поведения учащихся. Так же занятия позволяют учащимся не только укрепить здоровье, но и найти друзей среди сверстников, что создает благоприятную обстановку и атмосферу доброжелательности в коллективе.

Программа составлена в соответствии с нормативно – правовыми документами:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании Российской Федерации»;

- Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства спорта РФ от 30 октября 2015 г. № 999 "Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации";

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 21.03.2022 г № 9 «О внесении изменений в санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-2019)», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации № 16 от 30.06.2020 г..

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная правительством Российской Федерации № 678-р от 31 марта 2022 г.

- Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденная приказом Министерства просвещения Российской Федерации № 467 от 03 сентября 2019 г.

- Краевые методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (РМЦ, 2020 г.).

Направленность

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа базового уровня «Рукопашный бой» относится к физкультурно-спортивной направленности. Программа направлена на формирование и развитие творческих способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формировании культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на физическое воспитание личности, получение начальных знаний о физической культуре и спорте, выявление и поддержку детей, проявивших выдающиеся способности в избранном виде спорта, в том числе и детей находящихся в трудной жизненной ситуации.

Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность программы.

Актуальность

В настоящее время в РФ социальная политика является приоритетным направлением курса развития страны, и развитие детского и юношеского спорта - одно из таких направлений. Это связано одновременно с несколькими причинами: во-первых, со слабым здоровьем современных российских школьников, во-вторых, с необходимостью воспитывать среди нынешних детей будущих олимпийских чемпионов, а в-третьих, с потребностью современного общества в организациях, занимающихся досугом школьников в целом.

Занятия рукопашным боем позволяют воспитывать не только силу и выносливость, но развивать в детях силу воли, целеустремленность, лидерские качества, стремление побеждать и умение соперничать, сохраняя дружбу.

Новизна

В данной программе, ***новизна*** заключается в поиске педагогами новых приемов обучения основам рукопашного боя. Главным основанием для построения такой программы выступает ориентация на дифференциацию и индивидуализацию детей, что позволяет реализовать принцип личностной ориентации в образовательном процессе через определенные условия, способствующие развитию детей с разными образовательными возможностями и потребностями. Данная программа предоставляет возможность детям, не получившим ранее практики занятий избранным видом спорта, получить представление и базовые практические знания в области рукопашного боя.

Педагогическая целесообразность программы

В данной программе предусмотрены следующие основополагающие принципы:

- Комплексность – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).
- Преемственность – определяет последовательность изложения программного материала.
- Вариативность – предусматривает, в зависимости от уровня освоения программы, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

Отличительные особенности программы

Для разработки данной программы была модифицирована дополнительная общеразвивающая программа по рукопашному бою, разработанная тренерами-преподавателями по рукопашному бою ДЮСШ № 4 А.А. Таловским и Е.В. Григоренко в 2018 году. В ней был убран раздел интегральной подготовки, так как данная программа базовая общеразвивающая. Также, учитывая возраст учащихся, упрощены следующие разделы:

- изучение теории;
- освоение общей физической подготовки;
- освоение специальной физической подготовки;
- ознакомление с техникой и тактической подготовкой вида спорта рукопашный бой;
- прохождение итоговой аттестации.

Данная программа является программой базового общеразвивающего уровня, в связи с этим часы сокращены до 144 академических часов (36 недель).

Адресат, уровень, объем и сроки реализации программы

Программа рассчитана на детей в возрасте от 6 до 18 лет. Для изучения зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, имеющие разрешение врача.

Программа ориентирована на школьный возраст с 1-го по 11-ый класс. В этом возрасте дети хотят познавать, пробовать себя в разных спортивных дисциплинах. Короткий курс (144 академических часа), по 4 академических часа в неделю, дает возможность ребенку иметь больше свободного времени, для ознакомления с другими видами спорта.

Уровень программы – базовый, направленный на освоение вида спорта рукопашный бой, развитие интересов и навыков учащихся, расширение спектра специализированных занятий по рукопашному бою. В процессе обучения накапливаются базовых знаний, умений и навыков, что способствует не только

успешности обучения, но и создает возможность освоения творческо-продуктивной, проектной и практической частей программы.

В программе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и знакомство с основами теории рукопашного боя и прохождение итоговой аттестации.

На этом этапе педагог может увидеть в ребенке способности и в случае прохождения итоговой аттестации предложить продолжить занятия по программам предпрофессионального уровня.

Возрастные особенности детей и подростков

Возрастными особенностями детей и подростков являются специфические свойства личности (ее психики) закономерно изменяющиеся в процессе возрастных стадий развития под воздействием процессов воспитания и обучения. Каждый возрастной период (этап) развития личности характеризуется определенным уровнем развития ее познавательных способностей, мотивационной, эмоционально-волевой и перцептивной сферы.

Основными детскими и подростковыми возрастными периодами являются:

- младший школьный возраст - 6-11 лет;
- средний школьный возраст -12-15 лет;
- старший школьный возраст -16-18 лет.

Критерии такой периодизации включают в себя комплекс признаков, расцениваемых как показатели биологического возраста: размеры тела и органов, массу, окостенение скелета, прорезывание зубов, развитие желез внутренней секреции, степень полового созревания, мышечную силу. В этой схеме учтены особенности мальчиков и девочек. Однако вопрос о критериях биологического возраста, в том числе выявление наиболее информативных показателей, отражающих функциональные возможности организма, которые могли бы явиться основой возрастной периодизации, требует дальнейшей разработки. Каждый возрастной период характеризуется своими специфическими особенностями. Переход от одного возрастного периода к последующему обозначают как переломный этап индивидуального развития, или критический период. Продолжительность отдельных возрастных периодов в значительной степени подвержена изменениям. Как хронологические рамки возраста, так и его характеристики определяются прежде всего социальными факторами.

Младший школьный возраст - 6-11 лет. Развитие психики детей этого возраста осуществляется главным образом на основе ведущей деятельности - учения. Учение для младшего школьника выступает как важная общественная деятельность, которая носит коммуникативный характер. В процессе учебной деятельности младший школьник не только усваивает знания, умения и навыки, но и учится ставить перед собой учебные задачи (цели), находить способы усвоения и применения знаний, контролировать и оценивать свои действия. Новообразованием младшего школьного возраста являются произвольность психических явлений, внутренний план действий, рефлексия.

Подростковый возраст от 11-12 до 14-15 лет. Переход от детства к взрослости составляет главный смысл и специфическое различие этого этапа.

Подростковый период считается «кризисным», такая оценка обусловлена многими качественными сдвигами в развитии подростка. Именно в этом возрасте происходят интенсивные и кардинальные изменения в организации ребенка на пути к биологической зрелости и полового созревания. Анатомофизиологические сдвиги в развитии подростка порождают психологические новообразования: чувство взрослости, развитие интереса к противоположному полу, пробуждение определенных романтических чувств. Характерными новообразованиями подросткового возраста есть стремление к самообразованию и самовоспитанию, полная определенность склонностей и профессиональных интересов.

Старший школьный возраст – 16 - 17 лет (ранняя юность). Главное психологическое приобретение ранней юности — это открытие своего внутреннего мира, внутреннее «Я». Главным измерением времени в самосознании является будущее, к которому он (она) себя готовит. Ведущая деятельность в этом возрасте — учебно-профессиональная, в процессе которой формируются такие новообразования, как мировоззрение, профессиональные интересы, самосознание, мечта и идеалы.

Старший школьный возраст - начальная стадия физической зрелости и одновременно стадия завершения полового развития. Юношеский возраст от 14 до 18 лет. В юношеском возрасте происходит интенсивное физиологическое и психическое развития. Особое значение в юношеском возрасте приобретает моральное воспитание, основные виды деятельности — учение и посильный труд, увеличивается диапазон социальных ролей и обязательств. Психическое развитие личности в юношеском возрасте тесно связано с обучением, трудовой деятельностью и усложнением общения со взрослыми. В связи с началом трудовой деятельности отношения между личностью и обществом значительно углубляются, что приводит к наиболее четкому пониманию своего места в жизни.

1.2. Цели и задачи программы

Реализация данной программы ставит перед собой следующую **цель**: формирование у учащихся интереса, устойчивой мотивации к виду спорта рукопашный бой, освоение базовых умений и навыков, а также условий для развития физических, интеллектуальных и нравственных способностей ребенка через занятия рукопашным боем.

Задачи программы поставлены с учетом возраста и возможностей юных спортсменов и подразделяются на: образовательные, личностные и метапредметные.

Образовательные (предметные):

1. Обучить основным теоретическим знаниям по рукопашному бою.
2. Обучить основным приемам по рукопашному бою.
3. Получить опыт соревновательной деятельности, в соответствии с правилами по рукопашному бою. Развить способности и имеющийся потенциал в условиях соревновательной деятельности по рукопашному бою.
4. Обеспечить всестороннее развитие физического здоровья учащихся.

5. Обучить правильному обращению с инвентарем и оборудованием в соответствии с правилами техники безопасности.

Личностные (воспитательные):

1. Воспитать нравственные качества (патриотизм, честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность)

2. Развить самостоятельность, трудолюбие, волю к победе, ответственность.

Метапредметные (развивающие):

1. Сформировать интерес к занятиям по рукопашному бою;

2. Привить навыки здорового образа жизни;

3. Содействие гармоническому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся.

Уровни содержания программы, объемы и сроки ее реализации

Данная программа является программой базового общеразвивающего уровня, рассчитана на 1 год обучения, 144 академических часа в год, из них 136 академических часа практики и 8 академических часов теории.

Программа предусматривает обучение по 2 модулям. Первый модуль - 64 академических часа (сентябрь – декабрь). Второй модуль - 80 академических часов (январь – май).

Формы обучения

В данной программе обучение возможно по очной форме.

Режим занятий

Изучение программы предусмотрено в течение всего учебного года (36 недель), по 4 академических часа в неделю. Занятия могут проходить 4 раза в неделю по 1 академическому часу, или 2 раза в неделю по 2 академических часа, с обязательным 15 минутным перерывом.

Особенности организации образовательного процесса

Состав группы: постоянный;

Занятия: групповые. Для детей талантливых, и показывающих высокие результаты может разрабатываться индивидуальный маршрут обучения.

Виды занятий: теоретические занятия, практические занятия, соревнования.

Занятия рукопашным боем, как правило, ориентированы на практический курс, так как обучение предполагает постоянный контакт с партнером (спарринг партнером).

1.3. Содержание программы. Учебный план, модуль 1

Таблица №1

| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы аттестации/контроля |
|-------|---|------------------|----------|-----------|---------------------------|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| I | Теоретическая подготовка | 8 | 8 | | Анкетирование |
| | информирование ребенка об истории возникновения рукопашного боя | 1 | 1 | | |
| | ознакомление с историей международных соревнований, и с успехами наших соотечественников | 1 | 1 | | |
| | изучение правил безопасности на учебно-тренировочных занятиях по рукопашному бою и со спортивным инвентарем | 2 | 2 | | |
| | разъяснение правил личной гигиены, врачебного контроля и самоконтроля | 2 | 2 | | |
| | ознакомление с терминологией рукопашного боя и с правилами соревнований | 2 | 2 | | |
| II | Практические занятия: | 64 | | 64 | |
| 1 | Общая физическая подготовка | 26 | | 26 | Стартовая диагностика |
| | изучение общей строевой подготовки | 8 | | 8 | |
| | диагностика возможностей ребенка | 6 | | 6 | |
| | выполнение заданий тренера-преподавателя на увеличения общей физической подготовки | 12 | | 12 | |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 16 | | 16 | |
| | выполнение заданий тренера-преподавателя на увеличение показателей по прыгучести, скорости | 5 | | 5 | |
| | выполнение упражнений по самостраховке при падении | 5 | | 5 | |
| | участие в специальных играх | 6 | | 6 | |
| 3 | Техника и тактическая подготовка вида спорта рукопашный бой | 14 | | 14 | |
| | техника передвижения в рукопашном бою | 2 | | 2 | |
| | техника в стойке | 2 | | 2 | |
| | техника в партере | 2 | | 2 | |
| | технические действия в защите | 2 | | 2 | |
| | технические действия в нападении | 2 | | 2 | |
| | учебные поединки в партере и в стойке | 4 | | 4 | |
| | Итого: | 64 | 8 | 56 | |

Содержание первого модуля программы:

I. Теоретическая подготовка

- информирование ребенка об истории возникновения рукопашного боя;
- ознакомление с историей международных соревнований, и с успехами наших соотечественников;
- изучение правил безопасности на учебно-тренировочных занятиях по рукопашному бою и со спортивным инвентарем;
- разъяснение правил личной гигиены, врачебного контроля и самоконтроля;
- ознакомление с терминологией рукопашного боя и с правилами соревнований.

II. Практические занятия.

1. Общая физическая подготовка

- изучение общей строевой подготовки (построение, строй, колонны, шеренга, расчет, повороты влево, вправо, кругом);
- диагностика возможностей ребенка. Анализируются его общефизические способности, скоростные и координационные способности, при выполнении простейших заданий;
- выполнение заданий тренера-преподавателя на увеличения общей физической подготовки, увеличений скоростных способностей, упражнений на гибкость и ловкость.

2. Специальная физическая подготовка

- выполнение заданий тренера-преподавателя на увеличение показателей по прыгучести, простейшей акробатики (кувырки вперед, назад, колесо);
- выполнение упражнений по самостраховке при падении вперед, назад, через правое и левое плечо;
- участие в специальных играх, развивающих ловкость, быстроту (вышибалы, гандбол, регби на коленях, «флажки»).

3. Техника и тактическая подготовка вида спорта рукопашный бой

- техника передвижения в рукопашном бою;
- техника в стойке (удары ногами, руками, захваты, выведения из равновесия, основные броски со стойки);
- техника в партере (удержания, болевые);
- технические действия в защите;
- технические действия в нападении;
- учебные поединки в партере и в стойке.

| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы аттестации/ контроля |
|---------------|--|------------------|--------|-----------|----------------------------|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| I | Практические занятия: | 80 | | 80 | |
| 1 | Общая физическая подготовка | 38 | | 38 | Стартовая диагностика |
| | изучение общей строевой подготовки | 12 | | 12 | |
| | диагностика возможностей ребенка | 12 | | 12 | |
| | выполнение заданий тренера-преподавателя на увеличения общей физической подготовки | 14 | | 14 | |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 8 | | 8 | |
| | выполнение заданий тренера-преподавателя на увеличение показателей по прыгучести, скорости | 3 | | 3 | |
| | выполнение упражнений по самостраховке при падении | 3 | | 3 | |
| | участие в специальных играх | 2 | | 2 | |
| 3 | Техника и тактическая подготовка вида спорта рукопашный бой | 30 | | 30 | |
| | техника передвижения в рукопашном бою | 5 | | 5 | |
| | техника в стойке | 5 | | 5 | |
| | техника в партере | 5 | | 5 | |
| | технические действия в защите | 5 | | 5 | |
| | технические действия в нападении | 5 | | 5 | |
| | учебные поединки в партере и в стойке | 5 | | 5 | |
| 4 | Итоговая аттестация | 4 | | 4 | Сдача нормативов |
| Итого: | | 80 | | 80 | |

Содержание второго модуля программы:

1. Практические занятия.

1. Общая физическая подготовка

- изучение общей строевой подготовки (построение, строй, колонны, шеренга, расчет, повороты влево, вправо, кругом);
- диагностика возможностей ребенка. Анализируются его общефизические способности, скоростные и координационные способности, при выполнении простейших заданий;

- выполнение заданий тренера-преподавателя на увеличения общей физической подготовки, увеличений скоростных способностей, упражнений на гибкость и ловкость.

2. Специальная физическая подготовка

- выполнение заданий тренера-преподавателя на увеличение показателей по прыгучести, простейшей акробатики (кувырки вперед, назад, колесо);
- выполнение упражнений по самостраховке при падении вперед, назад, через правое и левое плечо;
- участие в специальных играх, развивающих ловкость, быстроту (вышибалы, гандбол, регби на коленях, «флажки»).

3. Техника и тактическая подготовка вида спорта рукопашный бой

- техника передвижения в рукопашном бою;
- техника в стойке (удары ногами, руками, захваты, выведения из равновесия, основные броски со стойки);
- техника в партере (удержания, болевые);
- технические действия в защите;
- технические действия в нападении;
- учебные поединки в партере и в стойке.

4. Итоговая аттестация

- анкетирование учащихся по теоретической части (Приложение № 1);
- выполнение контрольных нормативов по оценочным показателям (Приложение № 2).

1.4. Планируемые результаты

У учащихся по программе детей появляется интерес к занятиям рукопашным боем.

Предметные результаты.

По окончании обучения по программе, учащиеся будут **знать**:

- простейшие элементы базовой техники;
- навыки правильных позиций и видов перемещений, устойчивости, координации движений;
- тренировочные упражнения основного комплекса;
- о рукопашном бое, как о виде спорта;
- правила поведения на занятиях и на спортивных мероприятиях;
- овладеют основными теоретическими знаниями по рукопашному бою.

По окончании обучения по программе, учащиеся будут **уметь**:

- выполнять основные упражнения по рукопашному бою;
- ориентироваться в пространстве спортивного зала;

- выполнить основные приемы рукопашного боя;
- строить отношения со сверстниками;
- получат навыки соревновательной деятельности, ознакомятся с правилами по рукопашному бою;
- правильно обращаться с инвентарем и оборудованием в соответствии с правилами техники безопасности.

Личностные:

- у учащихся формируются нравственные качества (патриотизм, честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность);
- развивается сосредоточенность, внимание, трудолюбие, усидчивость, терпение, аккуратность, культура общения;
- воспитывается позитивное отношение, уважение к окружающим;
- вырабатывается настойчивость и самодисциплина.

Метапредметные:

- учащиеся испытывают стойкий интерес к спорту и здоровому образу жизни;
- гармонично развиты, всесторонне физически подготовлены.

II. Комплекс организационно-педагогических условий, включающих формы аттестации.

Для реализации данной программы для каждой группы пишется свой календарный учебный график по представленному ниже образцу:

2.1. Календарно-учебный график

Таблица №3

| № | Наименование раздела | Месяц | | | | | | | | | | часы | | | | | | | | | |
|----|---|----------|----|----|----|----------|----|----|----|----|--|------|--|--|--|--|--|--|--|---|-----|
| | | 1 модуль | | | | 2 модуль | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | | | | | | | | | | |
| I | Теоретическая подготовка | 4 | 4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | 8 |
| II | Практические занятия: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Общая физическая подготовка | 8 | 5 | 5 | 8 | 6 | 8 | 10 | 14 | | | | | | | | | | | | 64 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | | 6 | 5 | 5 | 2 | 6 | | | | | | | | | | | | | | 24 |
| 3 | Техника и тактическая подготовка вида спорта рукопашный бой | | 3 | 6 | 5 | 5 | 2 | 7 | 6 | 10 | | | | | | | | | | | 44 |
| 4 | Итоговая аттестация | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 4 | 4 |
| | Всего часов | 12 | 18 | 16 | 18 | 13 | 16 | 17 | 20 | 14 | | | | | | | | | | | 144 |

Таблица № 4

| Календарный учебный график | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------|-------|-------|-------|-------|---------|-------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|-------|---------|-------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|-------|---------|-------|------------|--|--|-------|
| сентябрь | | | | | октябрь | | | | | ноябрь | | | | | декабрь | | | | | январь | | | | | февраль | | | | | |
| 1-3 | 4-10 | 11-17 | 18-24 | 25-01 | 2-8 | 9-15 | 16-22 | 23-29 | 30-05 | 06-12 | 13-19 | 20-26 | 27-03 | 04-10 | 11-17 | 18-24 | 25-31 | 01-07 | 08-14 | 15-21 | 22-28 | 29-04 | 05-11 | 12-18 | 19-25 | 26-03 | | | | |
| | | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | | | |
| март | | | | | апрель | | | | | май | | | | | июнь | | | | | июль | | | | | август | | | | | всего |
| 04-10 | 11-17 | 18-24 | 25-31 | 01-07 | 08-14 | 15-21 | 22-28 | 29-05 | 06-12 | 13-19 | 20-26 | 27-02 | 03-09 | 10-16 | 17-23 | 24-30 | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | | | | | | | | | | | | | | | | 36/ 144 | | | |

Условия реализации программы

Реализация данной программы возможна только при выполнении следующих требований:

Материально-техническое обеспечение:

1. Наличие спортивного зала и татами, отвечающим требованиям безопасности и требованиям СанПиН;

2. Наличие инвентаря, из расчета на группу 30 человек: татами (комплект), мяч футбольный (2 штуки), мяч баскетбольный (2 штуки), мяч волейбольный (2 штуки), мяч для регби (2 штуки), мяч набивной - медицинбол от 1 до 5 кг (2 комплекта), резиновые амортизаторы (10 штук), стенка гимнастическая (8 секций), турник навесной для гимнастической стенки (2 штуки), брусья навесные для гимнастической стенки (2 штуки), насос универсальный (1 штука), скакалка (30 штук), лесенка «координационная» (3 штук), конусы (10 штук), барьеры для прыжков (10 штук), канат для лазания (3 штуки), мат гимнастический (6 штук), скамейка гимнастическая (3 штуки)

Кадровое обеспечение:

Наличие педагогов дополнительного образования (тренеров-преподавателей) имеющих квалификацию соответствия занимаемой должности, первую или высшую квалификационные категории.

2.2. Формы контроля и аттестации

Программа предполагает проведение вводного и итогового контролей.

Вводный контроль учащихся процедура, проводимая в начале обучения по общеобразовательной общеразвивающей программе с целью определения физических возможностей учащихся. Вид, форма и содержание вводного контроля – тренерский просмотр (стартовая диагностика).

Методика проведения диагностического тестирования физической подготовленности занимающихся.

Реализация образовательной программы по ОФП предусматривает диагностическое тестирование физической подготовленности занимающихся.

На начальном стартовом этапе педагог проводит тестирование физической подготовленности занимающихся детей и заносит его результаты в таблицу.

Данные таблицы отражают индивидуальную динамику физической подготовленности в течение учебного года и дают возможность педагогу корректировать свою деятельность, дифференцированно работать над повышением уровня физической подготовленности каждого занимающегося.

Протоколы тестов используются для информации и анализа на педагогических советах и родительских собраниях. Результаты тестирования помогают при разработке содержания домашних заданий, а также рекомендаций для дополнительных занятий (учащимся с высоким уровнем физической подготовленности предоставляется индивидуальный образовательный маршрут).

Для определения физической подготовленности учащихся, таких как:

бег 30 м, челночный бег 3 x 10 м, непрерывный бег в свободном темпе, подтягивания на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, подъем туловища в положении лежа, прыжок в длину с места.

Комплекс тестов показателей уровня физической подготовленности взяты из «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1 - 11 классов общеобразовательной школы» (1992 г.).

Тесты по возможности проводятся всегда в одно и то же время. Занимающиеся предварительно обучаются правильной технике выполнения контрольных тестов.

Тест - диагностирующий один из показателей физического развития.

Частота сердечных сокращений (пульс).

Методика выполнения

Определяется пальпаторно до и после нагрузки (20 приседаний). Пульс прослушивают в нижней части предплечья (в углублении на лучевой кости) тремя пальцами (указательным, средним и безымянным) в течение 15с. Чтобы определить пульс за 1 мин, надо полученную цифру умножить на 4.

Перед тем как приступить к тестированию занимающихся, необходимо провести разминку. Это предупредит возможные травмы (растяжение) мышц, излишняя усталость, вследствие неподготовленности мышечно-связочного аппарата и улучшит показатели, где результат очень зависит от проявления гибкости, скорости, силы и прыгучести.

Разминка включает в себя упражнения, близкие по структуре к упражнениям теста.

Бег. В течение 30 с. бег на носках в спокойном темпе.

Наклоны. В течение 30 с. наклоны вперед, к правой и левой ноге.

Приседания. В течение 30 с. пружинящие приседания с полной амплитудой.

Растяжка. В течение 30с, стоя в глубоком выпаде в сторону, выполнять растяжку, поочередно пружиня на правой и левой ноге.

Прыжки. В течение 30 с. прыжки на месте: на правой, на левой, на обеих ногах.

Повороты. В течение 30 с. повороты направо и налево.

Тестирование физической подготовленности

Предварительно подготовиться к проведению тестовых заданий.

1. Бег на 30 м

Методика выполнения. В забеге принимают участие не менее двух человек. Бег выполняют из положения высокого старта. По команде «На старт!» участники забега подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание!» вес тела переносится на впереди стоящую ногу. Затем судья подает команду «Марш!» и резко опускает флажок вниз. Судьи на финише по первому движению флажка пускают секундомеры. Время определяется с точностью до 0,1 с.

2. Челночный бег 3 x 10 м

Тест позволяет оценить быстроту и ловкость, связанную с изменением направления движения и чередованием ускорения и торможения.

Методика выполнения. В зале на расстоянии 10 м друг от друга чертятся две параллельные линии. В забеге участвуют не менее 2-ух человек. На 1-й линии у каждого лежат 2 кубика размером 70x70 мм. По команде «Марш!» участник стартует от 1-й линии, взяв кубик, добегают до 2-й, положив за нее кубик, возвращается к 1-й за 2-ым кубиком, чтобы быстрее принести его на 2-ую линию (финиш). Во время движения не допускаются остановки и смена направления; время засекается с точностью до 0,1 с. в момент пересечения линии финиша.

3. Непрерывный бег в свободном темпе. Методика выполнения. Бег выполняют из положения высокого старта. По команде «На старт!» участники забега подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание!» вес тела переносится на впереди стоящую ногу. Затем судья подает команду «Марш!» и резко опускает флажок вниз. Судьи на финише по первому движению флажка пускают секундомеры. Время определяется с точностью до 0,1 с.

4. Подтягивание на перекладине

Тест позволяет оценить силовую выносливость мышц рук и плечевого пояса.

Методика выполнения. В висе на перекладине (руки прямые) выполнить возможно большее число подтягиваний. Подтягивание считается выполненным правильно, когда руки сгибаются, затем полностью разгибаются, подбородок выше перекладины, ноги не сгибаются в коленных суставах, движения выполняются без рывков и махов. Подтягивания, выполненные с неполным сгибанием рук, не засчитываются.

5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

Тест позволяет оценить силовую выносливость мышц рук и плечевого пояса.

Методика выполнения. Используя скамью, занять исходное положение: упор лежа о скамью, руки прямые на расстоянии ширины плеч, туловище не сгибается в тазобедренном суставе, отжимания считаются выполненными правильно, когда руки сгибаются до 90 градусов, затем полностью разгибаются. Оценивается максимально возможное количество за 60 с. Отжимания, выполненные со сгибанием туловища в тазобедренном суставе, не засчитываются.

6. Подъем туловища в положении лежа

Тест предназначен для измерения силы мышц-сгибателей туловища.

Методика выполнения. Упражнение выполняется на гимнастическом мате или ковре. И.п. — лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах под углом 90°, руки скрестно на груди (пальцы касаются лопаток). Партнер прижимает ступни ног к полу. По команде «Марш!» энергично согнуться до касания локтями бедер; обратным движением вернуться в И.п. Засчитывается количество сгибаний за 60 с.

7. Прыжок в длину с места.

Методика выполнения. Провести на полу линию и перпендикулярно к ней положить сантиметровую ленту, закрепив ее с обоих концов. Учащийся встает около линии, не касаясь ее носками, слегка сгибает ноги в коленях и, оттолкнувшись обеими ногами, прыгает вперед. Расстояние измеряется от начальной отметки до пяток. Даются три попытки.

Статистическая система оформления результатов тестирования.

1. Результаты каждого тестирования заносятся в сводные электронные протоколы. В протоколах указывается результат и уровень физической подготовленности учащихся (высокий, средний, низкий) исходя из сопоставления результатов тестирования с показателями сводной таблицы нормативных оценок таблицы.

2. На основании данных об уровне физической подготовленности учащихся, полученных в начале учебного года (сентябрь), педагог разрабатывает специальные двигательные режимы и методические приемы для коррекции или профилактики отклонений, характеризующих низкий или средний уровень физической подготовленности. Процесс реализации образовательной программы подлежит корректировке, если в группах выявлено свыше 15% учащихся с низким уровнем развития одного или нескольких физических качеств. При высоком уровне развития физических качеств применяются учебно-тренировочные модели по их дальнейшему развитию.

В конце учебного года педагог проводит повторное тестирование. Показатели физической подготовленности занимающихся заносятся в протоколы итоговой аттестации.

Итоговая аттестация показывает уровень освоения учащимися дополнительной образовательной программы. Контроль и оценка результатов обучающихся проходит по двум направлениям: **теоретическому и практическому.**

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

- показательные выступления;
- открытая тренировка;
- участие в спортивно-массовых мероприятиях.

В теоретической части обучающиеся проходят тестирование, в виде анкетирования по виду спорта рукопашный бой (Приложение № 1). Результат выполнения теста должен составлять не ниже 75%.

Для прохождения практической части, обучающиеся должны выполнить нормативы, представленные в приложении № 2.

Оценочные материалы

Оценка результатов достижений учащихся, осуществляется педагогом, в рамках реализации данной программы. Для более четкого представления о достижениях учащихся, оценка результатов деятельности учащихся происходит

два раза за учебный цикл, на начало учебного года (стартовая диагностика) и по окончании учебного года (итоговая аттестация).

Основным показателем результатов достижения учащихся, является сдача анкетирования по виду спорта рукопашный бой, результат выполнения теста должен составлять не ниже 75% (Приложение №1), и выполнение контрольных нормативов. Выполнение нормативов оценивается отлично (5), хорошо (4), удовлетворительно (3) (Приложение №2).

Дети, показавшие наивысшие спортивные результаты, по итогам сдачи нормативов, могут претендовать на возможность занятий по индивидуальным учебным планам и переходу на предпрофессиональную программу.

2.3. Методическое обеспечение программы

Формы организации учебных занятий: беседа, практическое занятие, игра, эстафета, соревнование, видеозанятия (онлайн занятия в дистанционной форме на возможный период повышенной готовности), при наличии у обучающихся мобильного устройства и выхода в интернет.

Методы организации учебно-воспитательного процесса:

1. *словесный* (устное изложение, беседа, анализ текста и т.д.)
2. *наглядный* (показ (исполнение) педагогом техники, видеоматериалов, наблюдение и др.)
3. *практический* (тренинг, упражнения и др.)

Педагогические технологии, применяемые тренером на занятиях:

1. Индивидуально-дифференцированные технологии
2. Личностно-ориентированные технологии
3. Игровые технологии
4. Групповые технологии
5. Здоровьесберегающие технологии

Исходя из выбора методов и технологий организации учебного процесса, можно выделить следующие формы организации деятельности учащихся на занятии:

1. *фронтальная* - одновременная работа со всеми учащимися
2. *коллективная* - организация проблемно-поискового или творческого взаимодействия между всеми детьми
3. *индивидуально-фронтальная* - чередование индивидуальных и фронтальных форм работы
4. *групповая* - организация работы по малым группам (от 2 до 7 человек)
5. *коллективно-групповая* - выполнение заданий малыми группами, последующая презентация результатов выполнения заданий и их обобщение
6. *в парах* - организация работы по парам
7. *индивидуальная* - индивидуальное выполнение заданий, решение проблем.

На протяжении спортивно оздоровительного этапа обучения учащиеся познакомятся с техникой избранного вида спорта. Насыщенный двигательный режим в спортивно-оздоровительных группах даст благоприятные изменения в состоянии здоровья и адаптации организма детей к физическим нагрузкам, значительно повысит их интерес к занятиям спортом.

Основные методы выполнения упражнений: игровой; повторный; равномерный; круговой; соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях).

Основные направления тренировки. Спортивно-оздоровительный базовый этап подготовки необходим для создания предпосылок для последующей успешной спортивной специализации. Здесь происходит отбор детей для дальнейших занятий рукопашным боем, поскольку именно в это время закладывается основа предпосылок овладения спортивным мастерством в дальнейшем. На данном этапе подготовки существует опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. Поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно. Особенно это относится к упражнениям с отягощениями. Так, детям с 6 лет доступны упражнения с весом, равным около 20% собственного веса. Упражнения скоростно-силового характера следует давать небольшими дозами (по 5-8 мин) с чередованием промежутков активного отдыха.

Основные средства и методы тренировки. Главное средство в занятиях с детьми на этом этапе - подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки учащихся лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений. Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Их применяют в начале основной части занятия после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества. Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы, используют во второй половине занятия, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляются соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями. В спортивно-оздоровительных группах большое внимание необходимо уделять элементам акробатики, направленных на развитие координационных способностей и вестибулярного аппарата. Обучение технике рукопашного боя на этом этапе подготовки носит базовый характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам.

Особенности обучения. Обучение осуществляется на основе общих методических принципах. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений - игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение - простым. Тренеру-преподавателю нецелесообразно подробно анализировать детали. Учащимся необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, бросить в кольцо, прыгнуть через препятствие. Методика контроля уже на этом этапе тренировки включает использование комплекса методов: педагогических,

медико-биологических и пр. Комплекс методик позволит определить: состояние здоровья юного спортсмена; показатели телосложения; степень тренированности; уровень подготовленности; величину выполненной тренировочной нагрузки.

Тренировочный процесс должен проводиться с учетом важнейших педагогических закономерностей, на основе общих дидактических принципов (научность обучения, связь теории с практикой, воспитывающее обучение, сознательность и активность, наглядность, доступность, систематичность и последовательность, прочность и индивидуальный подход к учащимся при работе в коллективе).

Принцип научности обучения. Передачу общих и специальных знаний строить на основе современных достижений науки и передовой практики. Изучать главные факты и закономерности, связанные с достижениями теории и практики физического воспитания, в частности в боксе, с анализом техники, тактики и важнейших положений физиологии, психологии, гигиены, педагогики, биохимии и других дисциплин, добиваясь сознательного их усвоения и применения в практике рукопашный бой. Тренеру-преподавателю постоянно изучать развитие науки и практики в области специализации, быть всегда в курсе достижений и знакомить с ними обучающихся.

Принцип связи теории с практикой. Научить детей творчески применять теорию в практике воспитания и обучения. Добиваться от обучающихся применения своих знаний, навыков и умений не только в спортивной, но и в общественно-трудовой деятельности и в быту. Овладевать техникой приемов в соответствии с тактикой их применения, на основе тактического смысла технического действия. Приучать учащихся к систематическому чтению специальной литературы, анализу теории и практики проведенных боев.

Принцип воспитывающего обучения. Стремиться к всестороннему развитию личности каждого из них, учитывать необходимость взаимосвязи физического воспитания с умственным, нравственным, эстетическим и идейно-политическим. Подавать личный пример добросовестного отношения к труду и общественной деятельности, воспитанности, такта и чуткого отношения к людям. Приводить примеры и разъяснять дела и поступки лучших спортсменов и тренеров в труде, в быту и на спортивных соревнованиях. Приучать каждого учащегося к самосовершенствованию, правдивости, честности, вежливости, опрятности, самокритичному отношению к своим поступкам и соблюдению спортивной этики. Сплачивать дружный коллектив, так как в коллективе формируются индивидуальность человека, его положительные качества и привычки (товарищество, взаимопомощь и др.) Добиваться бережного отношения к оборудованию, спортивному инвентарю и снаряжению.

Принцип сознательности и активности. Вести тренировочный процесс таким образом, чтобы обучающиеся понимали смысл и значение тех действий, которыми надо овладеть, и активно участвовали в обучении. Они должны ясно представлять конечную цель занятий, знать, что нужно, чтобы достичь цели. Воспитывать активность, трудолюбие и интерес к рукопашному

бою, без которого немислимо сознательное отношение к выполняемым на тренировках упражнениям. Прививать навыки самостоятельной работы. Воспитывать инициативу и самостоятельность обучающихся в решении технико-тактических задач (принцип активности).

Принцип наглядности. Широко использовать различные формы наглядного обучения, такие как просмотр кинофильмов, посещение спортивных соревнований, где выступают рукопашники высокого класса. Кинофильмы демонстрировать неоднократно, обращая внимание на передвижение, тактику, на броски и др.

Принцип доступности. Всякий учебный материал может быть освоен, если он доступен для учащихся. Доступность учебного материала включает преодоление посильных трудностей. Попытки выполнить непосильное упражнение могут привести к искажению техники, а во время напряженных тренировок — к функциональным отрицательным сдвигам. Непосильные действия могут подорвать веру в свои силы, кроме того, привести к травмам. Только преодоление посильных трудностей, чередование легких упражнений со сложными, дают эффект в обучении и тренировке.

Принцип систематичности и последовательности. Всю систему подготовки рукопашников строить на систематичности и последовательности овладения техникой, тактикой, развития физических и морально-волевых качеств (регулярность занятий, чередование нагрузок с отдыхом и соответствующая последовательность занятий в зависимости от их направленности и содержания). Только регулярные занятия дают эффект в обучении и тренировке, так как предусматривают непрерывность в развитии различных физических качеств (выносливости, быстроты, ловкости), технико-тактических навыков и морально-волевых качеств.

Принцип прочности знаний и навыков. Овладевать и совершенствовать технику при помощи многократного осмысленного повторения движений, внося тактические замыслы в их выполнение. Это способствует рациональному применению техники, ликвидации излишних напряжений, выработыванию экономных и эффективных движений.

Принцип индивидуального подхода к учащимся при работе в коллективе. Обеспечить возможность каждому обучающемуся сохранить и развивать свою индивидуальность, исходя из единства интересов личности и коллектива. Между методическими принципами обучения и тренировки существует тесная взаимосвязь. Ни один из них не может быть реализован, если игнорируются другие. Все принципы отражают отдельные стороны и закономерности одного и того же тренировочного и воспитательного процесса. На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных. Оздоровительные и воспитательные задачи проходят через весь процесс физического воспитания и решаются на каждом занятии.

Для одарённых, мотивированных обучающихся в ходе реализации программы акцент ставится не на занятия с группой, а на достижение конкретного результата конкретным учащимся. Занятия при таком подходе, с

учетом психофизических особенностей, учащихся следует проводить индивидуально или в группах, численность которых не должна превышать 6 –7 человек, иначе, организация и контроль деятельности становятся практически невозможны или крайне затруднительны.

Структура занятия

Тренировочное занятие строится по типу, типовой структуры занятий.

Подготовительная часть. Данная часть тренировочного занятия вводит детей в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между детьми и преподавателем. Организм спортсмена подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузке, т.е. к выполнению более сложных упражнений основной части урока. Для содержания первой части урока характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и другие. Главная задача этой части занятия – чёткая организация детей, приобретение ими навыков коллективного действия; эти упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и другие. Главная задача этой части занятия – чёткая организация детей, приобретение ими навыков коллективного действия; эти упражнения воспитывают дисциплину, повышают внимание. Не стоит в один урок включать много строевых упражнений и нельзя давать всё время одни и те же движения.

Основная часть. Задача основной части занятия – овладение главными, жизненно-необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению спортивного вида – рукопашный бой. Также предусматривает развитие, и совершенствование ориентировки во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств. Наиболее характерны для этой части урока не только такие традиционные упражнения как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, упражнения для развития быстроты и точности, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, применяются упражнения, развивающие творческое мышление.

Заключительная часть. Задачи этой части занятия – завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное состояние. Основные средства – медленная ходьба, упражнения на восстановление дыхания.

Список литературы:

1. Блажко Ю. И. Рукопашный бой / Ю. И. Блажко. - Л. : ВДКИФК, 1986. -Ч. 2.
2. Дорофеев В. А. Специальная физическая подготовка / В. А. Дорофеев.
3. Акопян А.О., Долганов Д.И. Примерная программа рукопашного боя для ДЮСШ.-М.: 2004г.
4. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: ФиС, 2003г.
5. Хартманин Ю., Тюннеманн Х. Современная силовая тренировка. - Берлин: Шпортферлаг, 2006г.
6. Юшков О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств.- М.: МГИУ, 2001
7. Краевые методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (автор-составитель: Рыбалёва И.А., канд. Пед. Наук, доцент, заведующая кафедрой дополнительного образования ГБОУ ДО «Институт развития дополнительного образования» Краснодарского края 2016г.
8. Проектирование и экспертирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ: требование и возможность вариативности: учебно – методическое пособие / И.А. Рыбалева. – Краснодар: Просвещение-Юг, 2019. – 138 с.

Перечень Интернет-ресурсов

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)
2. Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края (<http://www.kubansport.ru/>)
3. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
4. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
7. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>)
5. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)

Итоговая аттестация по ДООП «РУКОПАШНЫЙ БОЙ».
Анкета «Теоретический курс ДООП «РУКОПАШНЫЙ БОЙ»
Выбрав правильный вариант ответа, обозначь его галочкой V.

| № | Вопрос | Ответ | | |
|----|--|---|---|---|
| 1 | Рукопашный бой это....? | универсальная система обучения приёмам защиты и нападения(ударная техника руками, ногами, головой...) | японское боевое искусство, философия и спортивное единоборство без оружия | бразильское национальное боевое искусство, сочетающее в себе элементы танца, акробатики |
| 2 | В каком году прошли первые соревнования по армейскому рукопашному бою? | 1979 | 1900 | 2020 |
| 3 | Из – за чего могут дисквалифицировать спортсмена? | выполнение травмоопасных приёмов, с целью навредить сопернику | выполнение приёма, проведённого с отрывом соперника от ковра | выполнение приёма, проведённого без отрыва соперника от ковра |
| 4 | Что нужно для занятий рукопашным боем? | перчатки, шлем, защита голени, кимоно | кимоно | Кроссовки, трусы, майка |
| 5 | Сколько минут чистого времени составляет продолжительность боя у мужчин на соревнованиях? | 60 | 3 | 30 |
| 6 | Какие удары разрешается проводить в поединке по рукопашному бою? | разрешается проводить любые удары, кроме ударов в область паха | разрешается проводить любые удары, броски, болевые приёмы | разрешается проводить только контролируемые удары |
| 7 | Действие бойца, в результате которого противник теряет равновесие и падает, касаясь поверхности ковра какой-либо частью тела, кроме ступней ног-это? | болевой приём | бросок | запрещенный приём |
| 8 | Захват руки или ноги противника, который позволяет провести: перегибание (рычаг), вращение в суставе (узел), ущемление или растяжение сухожилий или мышц и вынуждает противника признать себя побеждённым – это? | удержание | болевой приём | контролируемый захват |
| 9 | Момент окончания боя определяется | По свистку рефери | По сигналу гонга | По команде "СТОП" |
| 10 | В поединке запрещена ударная техника | Удары в область паха | Удары руками в голову | Удары ногой в голову и по ногам |

Нормативы итоговой аттестации по ДООП «Рукопашный бой»

| Развиваемое физическое качество | Упражнения | контрольные нормативы | |
|---------------------------------|---|-----------------------|------------------|
| | | М | Д |
| Скоростные качества | 1. Бег, 30м | не более 5,6с | не более 6,2с |
| Координация | 2. Челночный бег, 3x10 м | не более 16с | не более 16с |
| Выносливость | 3. Непрерывный бег в свободном темпе | 10 мин | 8 мин |
| Сила | 4. Подтягивание на перекладине | не менее 5 раз | не менее 2 раз |
| | 5. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа | не менее 15раз | не менее 8раз |
| | 6. Подъем туловища в положении лежа | не менее 15 раз | не менее 13 раз |
| Скоростно-силовые качества | 7. Прыжок в длину с места | не менее 120 раз | не менее 110 раз |