

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа № 41

Принято на заседании
Педагогического совета
От 30.08.2023
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАОУ СОШ № 41
О.И. Гоголина
приказ № 368 от « 30 » 08 2023



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«Рукопашник»

Возраст обучающихся:
8-14 лет

Составитель:
Кухарук Юрий Николаевич

г. Екатеринбург
2023

аздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»

1.1 Пояснительная записка

Программа по рукопашному бою (далее РБ) составлена в соответствии с:

- Федеральным законом от 04.12.2007г № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" № 273-ФЗ
- СанПин 2.4.4.3172-14 от 04.07.2014
- Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки от 24.10.12г № 325;
- Федерального государственного стандарта по виду спорта рукопашный бой; Приказ Минспорта РФ № 1062 от 24.12.14г.
- Приказом от 12.09.2013 N 730 "Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам" (зарегистрирован Минюстом России 02.12.2013, регистрационный N 30530);
- Приказом от 12.09.2013 N 731 "Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта" (зарегистрирован Минюстом России 02.12.2013, регистрационный N 30531);
- Приказом от 27.12.2013 N 1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта" (зарегистрирован Минюстом России 05.03.2014, регистрационный N 31522).
- Типовым положением о дополнительном образовании детей (Приказ Минобрнауки РФ от 26.06.2012 г № 504)

Рукопашный бой – популярный отечественный вид спорта. Правила и терминология составлены на русском языке, основами методик тренировок и соревнований являются отечественные научно обоснованные школы борьбы и бокса.

Привлекательными факторами является зрелищность соревнований, многообразие технических приемов и действий, в сочетании с обеспечением необходимого уровня безопасности для здоровья спортсменов.

Рукопашный бой представлен в Единой Всероссийской спортивной классификации в разделе "Виды спорта, не вошедшие в программу Олимпийских игр".

Данный вид спортивного единоборства является неотъемлемой частью физической подготовки военнослужащих и сотрудников правоохранительных органов России, поэтому знакомство с ним служит военно-патриотическому воспитанию молодежи, подъему престижа военной и государственной службы.

Развитием рукопашного боя в России занимается Общероссийская общественная организация "Федерация рукопашного боя". В настоящее время она объединяет в себе региональные отделения в 52 субъектах Российской Федерации. Ежегодно проводятся Чемпионат и Кубок России, Первенства среди юниоров и юношей, Чемпионаты и Первенства Федеральных округов, международный и Всероссийские турниры, Чемпионаты министерств и ведомств.

Рукопашный бой является одним из самых сложных видов спортивных единоборств, так как включает в себя технический арсенал практически всех видов единоборств. При этом рукопашный бой — это комплексный вид единоборства.

Особенностями рукопашного боя как вида спорта являются:

- разносторонние требования к физической, технической и тактической подготовленности спортсменов;
- высокая динамика и разнообразная вариативность ситуаций в ходе поединков;

- высокие требования к уровню психической готовности спортсменов (стремлению упорно биться за победу, уверенностью в силах, уравновешенностью и стабильностью эмоций, умению регулировать психическую напряженность и поведение).

Новизна данной программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта спортсмена, его морально-волевых и нравственных качеств перед работой, направленной на освоение предметного содержания.

В программу включены воспитательные мероприятия, целью которых является формирование навыков и понятий здорового образа жизни, принятие семейных ценностей; знание; уважение к себе и к другому человеку; сплочение коллектива.

Новизна также заключается и в применении большой игровой практики (см. Приложение 1).

Данная образовательная программа педагогически целесообразна, т.к. при ее реализации в учреждении, каждый воспитанник формирует свои личностные качества, такие как: воля, характер, воспитание патриотизма, физическое развитие и всестороннее оздоровление организма.

Правильно выбранные формы, методы и средства образовательной деятельности показывают свою практическую значимость в спортивных мероприятиях.

При систематических занятиях рукопашным боем создаются благоприятные условия, для развития обучающегося, развивается мотивация к познанию и творчеству. Обеспечивается эмоциональное благополучие ребенка. Идет приобщение детей к общечеловеческим ценностям. Ребенок получает не только физическое, но духовное и интеллектуальное развитие. Ведется работа с родителями и профилактика асоциального поведения обучающегося.

Данная общеразвивающая образовательная программа дополнительного образования детей строится на таких основных принципах обучения как:

- индивидуальность
- доступность
- преемственность
- результативность

Дополнительная образовательная программа по направленности является физкультурно-спортивной; по функциональному предназначению – специальной; по форме организации – индивидуально-ориентированной и групповой; предназначена для занимающихся в МАУ ДО ЦРТДиЮ «Бригантина» города Тюмени.

1.2 Цель программы: *Создание условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей, обучающихся посредством систематических занятий рукопашным боем.*

Задачи

Образовательные

- познакомить с историей возникновения рукопашного боя;
- обучить технике выполнения физических упражнений и освоение техники подвижных игр;
- обучить базовой технике рукопашного боя;

Развивающие

- развить физические качества: гибкость, выносливость, координацию, правильную осанку;
- прививать интерес к занятиям рукопашным боем;
- развить двигательные навыки.

Воспитательные задачи:

- развить коммуникативные навыки;
- воспитать чувство ответственности и трудолюбия, силы воли, нравственных качеств;
- создать творческую атмосферу для самовыражения личности;

- формировать духовно-нравственные ценности и патриотические чувства у подрастающего поколения.

1.3. Содержание программы

Возраст обучающихся 7-17 лет.

В спортивно-оздоровительные (СО) группы принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий рукопашным боем.

Срок реализации составляет 3 года.

Учебный план программы рассчитан на 42 учебных недели, 4 недели - в условиях оздоровительного лагеря или по индивидуальным планам. Учебно-тематический план первого года обучения таблица № 1, второго и третьего года обучения таблица № 2.

Учебно-тематический план (4 ЧАСА В НЕДЕЛЮ)

Таблица № 1

№	Название раздела\темы\ учебный элемент (УЭ)	Форма проведения занятий	Количество часов			Формы аттестации\ контроля
			всего	теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	Словесный, рассказ, беседа	6	6	-	Наблюдение, зачет
1.1	<i>Вводное занятие. Проведение инструктажей. Меры безопасности на занятиях рукопашным боем. Правила личной гигиены.</i>	Словесный, рассказ, беседа	2	2	-	Наблюдение, зачет
1.2	<i>Меры безопасности на занятиях рукопашным боем. История развития рукопашного боя.</i>	Словесный, рассказ, беседа	2	2	-	Наблюдение, зачет
1.3	<i>Понятие о дисциплине. Общая характеристика спортивной тренировки.</i>	Словесный, рассказ, беседа	2	2	-	Наблюдение, зачет
2	Общая физическая подготовка	Словесный, рассказ, наглядный практический	74	2	72	Наблюдение, зачет
2.1	<i>Развитие основных качеств (силы, скорости, скоростно- силовых качеств, гибкости, выносливости).</i>	Словесный, рассказ, наглядный практический	56	1	55	Наблюдение, зачет
2.2	<i>Акробатическая подготовка (кувырки, перевороты, прыжки, сальто).</i>	Словесный, рассказ, наглядный практический	18	1	17	Наблюдение, зачет
3	Специальная физическая подготовка	Словесный, рассказ, наглядный практический, игровой	33	3	30	Наблюдение, зачет
3.1	<i>Страховка и само страховка. Стойки и перемещения.</i>	Словесный, рассказ, наглядный практический, игровой	10	1	9	Наблюдение, зачет
3.2	<i>Подвижные игры- задания по освоению противоборства в</i>	Словесный, рассказ,	12	1	11	Наблюдение, зачет

	<i>различных стойках.</i>	наглядный практический, игровой				
3.3	<i>Отработка ударов по снарядам, тренировка с резиновыми эспандерами и гантелями.</i>	Словесный, рассказ, наглядный практический	10	1	9	Наблюдение, зачет
4	Технико-тактическая подготовка	Словесный, рассказ, наглядный практический	45	5	40	Наблюдение, зачет
4.1	<i>Техника ударов руками и ногами, защита.</i>	Словесный, рассказ, наглядный практический	15	1	14	Наблюдение, зачет
4.2	<i>Техника борьбы в положении лежа</i>	Словесный, рассказ, наглядный практический	12	2	10	Наблюдение, зачет
4.3	<i>Техника борьбы в положении стоя</i>	Словесный, рассказ, наглядный практический	12	2	10	Наблюдение, зачет
4.4	<i>Учебные поединки</i>	Словесный, рассказ, наглядный практический	6		6	Наблюдение, зачет
5	Контрольно-переводные испытания, аттестация	Словесный, рассказ, беседа, наглядный практический	3		3	Наблюдение, зачет
6	Участие в соревнованиях	Словесный, рассказ, беседа, наглядный практический, игровой	6		6	Наблюдение, зачет
7	Инструкторская и судейская практика	Словесный, рассказ, беседа, наглядный практический	-	-	-	Наблюдение, зачет
8	Восстановительные мероприятия	Словесный, рассказ, беседа, практический, игровой	-	-	-	Наблюдение
9	Медицинское обследование	Практический	1	-	1	Справка
10	Воспитательная работа	Словесный, рассказ, беседа	В процессе занятий			Наблюдение
Всего за год			168	16	152	

В структуру образовательной программы входят 8 образовательных блоков, каждый из которых реализует отдельную задачу. Все образовательные блоки предусматривают не только усвоение теоретических знаний, но и формирование деятельностно-практического опыта.

1. Практические занятия (общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, технико-тактическая подготовка):

ОФП - упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, вращение и повороты головы, повороты, круговые движения туловищем, поднимание ног в положении лежа на спине.

Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, из различных исходных положений (в стойке, на коленях, сидя, лежа); движения руками – сгибание и разгибание, вращения, махи,

отведение и приведение, рывки.

Упражнения для мышц ног: приседания, выпрыгивания, подскоки из различных положений, прыжки, пружинистые покачивания в выпадах, маховые движения ногами.

Упражнения с партнером в сопротивлении, переноске, на гимнастической скамейке и стенке.

Упражнения с предметами: резиновый жгут, набивной мяч, гантели (0,5 кг), скакалки.

Упражнения на боксерских мешках, лапах, макиварах.

Элементы акробатики и самостраховка.

Легкая атлетика: бег на короткие дистанции- 30, 60 м, кроссы, прыжки в высоту и длину с разбега и без него, метание ядра.

Спортивные игры: футбол, регби на коленках, настольный теннис.

Подвижные игры: перестрелка, мяч по кругу, третий лишний, пятнашки (руки и ноги), мяч на ловле. Эстафета с преодолением препятствий, передачей мяча, различными способами передвижения и др.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

Броски набивного мяча (1 – 2 кг) одной и двумя руками из различных положений. В упоре лежа сгибание и разгибание рук (с хлопками перед грудью, над головой, за спиной).

Приседания и выпрыгивание из положения боевой стойки. Различные упражнения в челноке. Прыжки на одной и двух ногах, тоже, но в полуприсяде.

Упражнения для развития быстроты:

Бег с ускорением 30 м. Бег с изменением скорости и направления движения. Бег с низкого и высокого старта (20м). Рывки, скоростные движения на определенный сигнал. Челночный бег 3 x 10 м.

Упражнения для развития ловкости:

Элементы акробатики. Эстафеты с включением элементов, требующих проявления ловкости и координации движений.

Упражнения для развития гибкости.

Маховые движения ногами и руками, наклоны, круговые движения туловищем, пружинистые покачивания в выпаде, растяжка ног в парах и по одному (динамическая, статическая, изометрическая, на тренажерах), шпагаты.

Упражнения для развития выносливости:

Многократные повторения различных нападающих и защитных действий, работа с легкими весами с многократным выполнением действия, бег на длинные дистанции.

Изучение и совершенствование техники и тактики:

Понятие о технике и тактике. Связь техники и тактики в обучении, тренировке и соревнованиях. Значение своевременного усвоения основ техники. Боевая стойка: левосторонняя, правосторонняя, положение ног и рук, центр тяжести. Шаги вперед, назад, сохранение равновесия и боевой стойки после шагов. Двойные шаги, челнок. Вход и выход из атаки, положение рук и ног при этом. Скорость входа и выхода из атаки.

Простейшие удары руками (верхний, средний, нижний уровни): передняя, задняя рука. Правило выполнения «реверса» при ударах рукой и ногой. Правильное положение кисти и сжатого кулака при ударах. Сочетание длины атаки с дистанцией до противника.

Удержание сбоку и верхом. Защита от удержаний сбоку и верхом.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Быстрота, ловкость, сила, специальная выносливость, гибкость – качества необходимые спортсмену, занимающимся в РБ.

2. Теоретические занятия:

Заниматься на тренировках по рукопашному бою можно только тем ученикам, которые имеют разрешение врача по состоянию своего здоровья и соответствующую медицинскую справку, разрешение на посещение тренировок своих родителей или опекунов.

Приступать к занятиям ученик может только после того, как ознакомится со всеми

Правилами для занимающихся рукопашным боем, в том числе и с настоящей *Инструкцией по технике безопасности на занятиях по рукопашному бою*, и поставит свою подпись о своём согласии и готовности их не нарушать.

1.0 Каждый ученик должен подготовиться к тренировке заранее: Нельзя есть и пить за 1,5 – 2 часа до начала занятия, тренироваться на полный желудок очень вредно для организма. Обязательно нужно сходить в туалет до тренировки, случайный удар в полный мочевого пузыря может быть исключительно опасным. Необходимо также высморкаться, чтобы ничто не мешало правильному и свободному дыханию. Во избежание травм, на руках и ногах ногти должны быть аккуратно подстрижены.

2.0 Запрещается входить в зал без разрешения тренера, самостоятельно брать и пользоваться без разрешения спортивным, специальным или другим инвентарём, кувыряться на матах, залезать и прыгать вниз со скамеек, подоконников, «Шведских лестниц» и спортивных снарядов. Нельзя открывать окна и двери одновременно, если в зале находятся люди, чтобы не допустить сквозняка. Нельзя баловаться светом и электроприборами.

3.0 Запрещается пользоваться в здании и около него открытым огнём. В случае пожара необходимо немедленно сообщить об этом тренеру и быстро, но, не создавая паники, покинуть помещение или здание, уйти в безопасное место (на улицу) и помочь это сделать тем, кто самостоятельно передвигаться не в состоянии.

4.0 При малейшем недомогании ученик должен отпроситься у тренера с тренировки домой или попросить разрешения просто посидеть в зале. При очень плохом самочувствии для оказания ему первой помощи или экстренного вызова скорой медицинской помощи – сообщить об этом своему тренеру. Все ученики всегда должны немедленно сообщать тренеру, если кому-то из товарищей на тренировке стало плохо, тем более, если больной сам этого сделать стесняется или не в состоянии.

5.0 Никто не должен приходить в зал на тренировку, если он болен простудными, инфекционными или другими опасными для окружающих заболеваниями. При появлении у ученика высокой температуры, обнаружении у него грибковых заболеваний ног, неизвестном высыпании на коже или других опасных заболеваниях, занимающийся самостоятельно (если он в состоянии) должен немедленно покинуть зал и отправиться домой для принятия экстренных мер, предупредив об этом тренера-преподавателя.

6.0 Все команды на тренировке выполняются быстро (за 5 секунд), но выполнять их нужно осторожно и аккуратно. Занимая своё место в общем строю, не толкаться, чтобы не сбить своих товарищей с ног.

7.0 Соблюдать определённый тренером-преподавателем интервал и дистанцию между занимающимися, чтобы случайно не задеть соседа во время занятия, выполняя упражнения, махи или удары руками и ногами во все стороны. Сосед также не должен никого ударить, случайные столкновения могут привести к травме.

8.0 Если ученик 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 (хотя в рукопашном бое это не принято, а нагрузка на занятиях для каждой конкретной группы учеников даётся допустимая).

9.0 При отработке приёмов в парах, каждый ученик должен быть очень осторожным и внимательным, чтобы случайно не причинить боль своему партнёру. Особенно контролировать свои действия необходимо при изучении запрещённой техники, или опасных для здоровья приёмов, способных привести к вывихам суставов, растяжениям сухожилий и связок, трещинам или переломам костей, удушениям и так далее.

10.0 При отработке бросковой техники каждому нужно хорошо знать и правильно выполнять страховку при падениях (акробатические кувырки). Выполняя данную технику, всегда в первую очередь необходимо думать о безопасности своего партнёра и его страховке, обеспечивая ему максимальную безопасность при падении. Прежде, чем сделать подсечку, подножку, подбив или бросок при их изучении и детальной отработке (равно как и в других

учебных ситуациях), необходимо сначала убедиться, что партнёр упадёт в безопасное место. Надо быть уверенным в правильности выполнения подобных приёмов прежде, чем их выполнять, и знать последствия неправильного их выполнения. Если ученик в чём-то не совсем уверен – необходимо лишний раз проконсультироваться у своего тренера-преподавателя, не стесняться и попросить у него дополнительных объяснений.

11.0 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.

12.0 При нанесении партнёром сильных ударов или выполнении им болевых приёмов, при которых он не контролирует себя, необходимо его об этом предупредить. Если он это делает сознательно – немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю. При умышленном причинении своему партнёру или кому-то другому боли, виновный отстраняется от тренировки, отжимается в наказание по правилам рукопашного боя от пола на кулаках и садится на «штрафную скамью», повторно изучая настоящие Правила по технике безопасности на занятиях по рукопашному бою до конца занятия.

13.0 Ношение очков разрешается, однако во время боёв их необходимо снимать или заменять контактными линзами.

14.0 Все ученики обязаны соблюдать правила личной гигиены. На тренировке находиться в чистом и отглаженном кимоно, с чистыми ногами и шеей. После тренировки принять душ (смыть с себя мылом пот) и сменить нижнее бельё. Кимоно аккуратно дома развесить сушиться, стирать и гладить его сразу по мере загрязнения.

15.0 На занятиях по рукопашному бою строго запрещается:

- Вести бой (поединок) в полный контакт без разрешения и контроля тренера-преподавателя или в его отсутствие, особенно с девочками, или более слабыми учениками, или младшими по возрасту, стажу занятий и квалификации, или меньшими по росту и весу, или с целью выяснения «Кто сильнее?», или с целью демонстрации своей силы.

- Отрабатывать удары ногами в парах без индивидуальных защитных приспособлений – щитков на ноги (на голень и подъём стопы) во избежание травм голени. Вести контактный бой с партнёром руками без протекторов на руки (перчатки или накладки на кулаки) для страховки рёбер и головы напарника. Кроме того, во время поединков рекомендуется использовать защиту для головы от случайных сильных ударов («Шлем»), защиту на грудь («Защитный жилет») и пах («Раковина»).

- Надевать и носить во время тренировки драгоценности или металлические предметы: серьжки, цепи, перстни, кольца, браслеты, брошки, цепочки, часы, значки, булавки, заколки и прочие колющие и режущие предметы, способные нанести ранения и травмы себе и партнёру.

- Экспериментировать со своим партнёром: как долго он может пробыть без дыхания при выполнении удушающих приёмов, выдерживать болевой приём, сможет ли он выдержать сильный удар и какой эффект получится от этих и подобных действий. Нельзя такие эксперименты ставить и на себе – это опасно для жизни и здоровья.

- При работе с партнёром выполнять в очень быстром темпе (с большой скоростью) любые опасные для жизни и здоровья удары, боевые связки и приёмы.

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

- Выполнять бросковую технику без разрешения, контроля и присутствия тренера-преподавателя, так же, как и без знания страховки при падениях.

16.0 Каждый ученик должен строго и точно соблюдать Правила по технике безопасности, беспрекословно и вовремя выполнять все команды тренера-преподавателя, и не делать ничего такого, что опасно для жизни и здоровья, и могло бы привести его самого, его партнёра или окружающих товарищей к травме.

17.0 Ученик, нарушивший Правила по технике безопасности, или намеренно

нанёсший ущерб здоровью кого-либо, несет персональную ответственность за вытекаемые из его действий последствия.

18.0 На занятиях по рукопашному бою необходимо помнить, что жизнь и здоровье всегда стоит на первом месте, и каждый ученик хочет, должен и обязан вернуться домой в целостности и сохранности.

ГИГИЕНА. РЕЖИМ И ПИТАНИЕ СПОРТСМЕНА. ЗАКАЛИВАНИЕ

Личная гигиена. Гигиена одежды, снаряжения. Гигиена жилищ и мест занятий. Гигиеническое значение водных процедур. Вредное влияние на организм курения и употребление спиртных напитков. Режим учебы и отдыха. Питание спортсмена. Значение витаминов и других питательных веществ для организма. Питьевой режим во время и после тренировок и соревнований. Гигиена сна. Механизм закаливания. Методика закаливания.

ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ

Понятие о тактических действиях. Правила выполнения атак, защит и других действий. Запрещенные действия. Оценивающие действия. Площадка и ее разметка. Судейство. Термины судьи. Требования к спортивной форме (кимоно).

Практические занятия: Определение правомерности в атаке. Правильность выполнения атакующих и защитных действий. Судейство с применением терминологии.

ОСНОВЫ ФИЗИОЛОГИИ ЧЕЛОВЕКА

Влияние физических упражнений на организм занимающегося. Краткие сведения о строении организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о сердечнососудистой системе. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на деятельность опорно-двигательного аппарата, сердечнососудистой системы, дыхания и т.д.

3. Инструкторская и судейская практика

Все занимающиеся должны усвоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований. Самостоятельно организовать занятия и комплексы тренировочных заданий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной части. Принимать участие в судействе соревнований в роли судьи, рефери, секретаря.

По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки;

- уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении;
- уметь составить конспект и провести разминку в группе;
- уметь выявлять и исправить ошибку в выполнении приемов у товарища;
- провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера;
- уметь провести подготовку учащихся своего класса к соревнованиям;
- уметь руководить командой на соревнованиях.

Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся должен освоить следующие навыки:

- уметь составить положение для проведения первенства учреждения по РБ;
- уметь вести протокол поединков;
- участвовать в судействе учебных поединков совместно с тренером;
- судейство учебных поединков (самостоятельно);
- участие в судействе официальных соревнований в роли бокового судьи на площадке и в составе секретариата;
- уметь судить поединки при проведении соревнований в качестве рефери.

Выпускник учреждения должен выполнить программу подготовки для присвоения звания «инструктор по РБ» и «судья по РБ».

4. Контрольно-переводные испытания и квалификационные экзамены

Тестирование ОФП, СФП и технико-тактической подготовленности осуществляется 3 раза в год – в начале, в середине и конце учебного года.

Нормативы по ОФП при поступлении в группы СОГ, промежуточной и итоговой аттестации, можно увидеть в таблицах № 3-5.

Комплекс контрольных упражнений по ОФП включает в себя следующие тесты:

- бег 30 м с низкого старта (сек). Проводится на стадионе в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих зависит от количества дорожек. После 10-15 мин. разминки дается старт. Разрешается только одна попытка.

- челночный бег 3 по 10 м (сек). Тест проводят в спортивном зале. Отмеряют 10-метровый отрезок, начало, и конец которого отмечают линией. За каждой чертой – 2 полукруга радиусом 50 см. спортсмен становится за ближней чертой линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты: обегает полукруг и возвращается к линии старта. Затем также обегает другой полукруг и возвращается обратно.

- прыжок в длину с места (см). Выполняют толчком двух ног от линии и края доски на покрытии.

- подтягивание в висе на перекладине (количество раз). Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища.

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз). И.П. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимания производятся на кулаках. Засчитывается отжимание, когда обучающийся коснувшись грудью пола, вернулся в исходное положение. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах

- поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты (количество раз). И.П. сед на матах. Руки сцеплены в «замке» за головой. Колени согнуты. Выполнять упражнение следует, опуская спину до касания поверхности мата и вернуться в И.П., Обязательное условие - коснуться грудью колен. При выполнении упражнения запрещено разрывать руки за головой и отрывать ноги от пола.

- Бег на 1000 м, мин. Проводиться на дорожке стадиона. Время фиксируется с точностью до 0,1 сек.

- Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин. или 12 мин. Проводиться на дорожке стадиона. Время фиксируется с точностью до 0,1 сек.

КОМПЛЕКС КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПО ТЕСТИРОВАНИЮ УРОВНЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ (СФП)

- суммарное время 6-и прямых ударов руками, сек. Спортсмен, из фронтальной стойки, наносит поочередно (левой и правой рукой) 6 прямых ударов в мешок. Фиксируется время от команды «Марш», до 6-го удара по мешку.

- суммарное время 6-и боковых ударов ногами, сек. Спортсмен, из фронтальной стойки, наносит поочередно (левой и правой ногой) 6 боковых ударов в мешок. Фиксируется время от команды «Марш», до 6-го удара по мешку.

- суммарное время 6-ти «входов», сек. Спортсмен, из своей боевой стойки, делает выпад вперед впереди стоящей ногой с ударом задней рукой в область туловища и возвращается в ИП. Фиксируется время от команды «Марш», до 6-го удара по мешку.

- выполнение бросковой техники в течение 30 сек. Бросковая техника выполняется в парах. Как правило, спортсмены выполняют 3 разновидности бросков (результат по лучшему). Все броски выполняются как из правосторонней стойки, так и из левосторонней.

Квалификационный экзамен проводится в конце учебного года обучения для оценки мастерства владения приёмами рукопашного боя, согласно требованиям поясной системы аттестации бойцов Международной федерацией рукопашного боя (МФРБ) с присвоением уровня квалификации «Ученик». Итоговый контроль проводится с целью: определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

**Текущий контроль (входной) по ОФП и ТП
для зачисления в группы СОГ**

Таблица № 3

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,7 с)	Бег на 30 м (не более 6,8 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10,0 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,4 с)
Выносливость	Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с) (не более 6.40)	Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с) (не более 7.05)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 8 раз)
	Поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты, кол-во раз за 1 мин. (не менее 30 раз)	Поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты, кол-во раз за 1 мин. (не менее 30 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места, см (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места, см (не менее 115 см)
Техническая подготовка	Владение техникой страховки при падении.	

Промежуточный контроль по ОФП и ТП

Таблица № 4

Контрольные упражнения	Низкая	Средняя	Высокая
Бег 60 м с низкого старта, с	11,9	11,5	10,4
Прыжок в длину с места, см	130	140	160
Метание мяча весом 150 г. (м)	19	22	27
Подтягивание на перекладине, раз	5	7-11	13
Бег на 1000 м, сек	6.10	5.50	4.50
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	10	15	25
Поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты, кол-во раз за 1 мин.	30	35	45
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+2	+4	+8
Техническая подготовка	Квалификационный экзамен на ученический ранг согласно требованиям поясной системы аттестации бойцов Международной федерацией рукопашного боя (МФРБ).		

Итоговый контроль по ОФП и ТП

Таблица № 5

Контрольные упражнения	Низкая	Средняя	Высокая
Бег 60 м с низкого старта, с	10,9	10,4	9,5
Прыжок в длину с места, см	150	160	180
Метание мяча весом 150 г. (м)	24	26	33
Подтягивание на перекладине, раз	3	4	7
Бег на 1500 м, сек	8.20	8.05	6.50
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	15	25	30
Поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты, кол-во раз за 1 мин.	35	40	50
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+3	+5	+9

Техническая подготовка	Квалификационный экзамен на ученический ранг согласно требованиям поясной системы аттестации бойцов Международной федерацией рукопашного боя (МФРБ).
------------------------	--

5. Соревновательная практика

Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На данном этапе тренировки значительно увеличивается число не только соревновательных упражнений (игровые комплексы), но и участие в городских соревнованиях.

6. Восстановительные мероприятия

Основные причины – локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями. Во избежание травм рекомендуется:

- выполнять упражнения только после разминки с достаточно разогретыми мышцами;
- надевать тренировочный костюм в холодную погоду;
- не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы;
- не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям;
- прекращать нагрузку при появлении боли в мышцах;
- применять упражнения на расслабление и массаж;
- освоить упражнения на растягивание – «стретчинг»;
- применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету врача.

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия. В РФ разработана система восстановительных мероприятий при тренировках с высокими нагрузками для спортсменов высокой квалификации. Отдельные положения этой системы могут быть использованы при организации восстановительных мероприятий в учреждении.

Восстановительные средства делятся на 4 группы:

- педагогические
- психологические
- гигиенические
- медико-биологические

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла. Специальные психологические воздействия, обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют спортивные психологи. Однако в спортивных школах возрастает роль тренера в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. Особенно важное значение имеет выявление психической совместимости спортсменов.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, тренировок, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю. Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физиотерапевтические средства восстановления.

При организации питания на сборах следует руководствоваться рекомендациями

спортивной медицины, в основу которых положены принципы сбалансированного питания. Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в период напряженных тренировок. Во избежание интоксикации, дополнительный прием витаминов целесообразно назначать в дозе, не превышающей половины суточной нормы.

Рациональное применение физиотерапевтических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа, души, ванны, сауна, локальные физиотерапевтические воздействия, электростимуляция и т.д. Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более 1 процедуры. В течение дня желательно ограничиться одним сеансом. Средства общего воздействия (массаж, сауна, ванны) следует назначать по показаниям, но не чаще 1-2 раз в неделю. Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением. Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

7. Медицинское обследование за юными спортсменами предусматривает:

- медицинское обследование в начале учебного года;
- медицинское обследование перед соревнованиями;
- педагогические наблюдения в процессе УТЗ, санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением рекомендаций врача к состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

8. Воспитательная работа ведется во время тренировочного процесса и направлена на (см. приложение 2):

- гражданско-патриотическое воспитание;
- учебно-познавательную деятельность;
- физическое воспитание и безопасность жизнедеятельности;
- психолого-педагогическое сопровождение;
- работу с родителями.

1.4 Планируемые результаты

Результаты освоения содержания программы определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать спортсмены по завершению обучения. Требования к результатам изучения программы предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым спортсменом, оканчивающим обучение. Результаты освоения программы оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах

спортсменов, которые приобретаются в процессе освоения программы. Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении обучающихся к занятиям рукопашным боем, накоплении необходимых знаний для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в рукопашном бою.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями рукопашного боя и физической подготовленности;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перетренированности;
- владение знаниями начальной подготовки по рукопашному бою, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий рукопашным боем, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные спортивные мероприятия, принимать участие в их проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных тренировок и соревнований, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития технических приемов, обобщать, анализировать и применять полученные знания в соревнованиях;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области рукопашного боя:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, кувырки и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения приемов рукопашного боя, технико-тактических действий, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по рукопашному бою.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания программы, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни спортсмена.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание рукопашного боя как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

- понимание рукопашного боя как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование тренировок для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области рукопашного боя:

- владение широким арсеналом двигательных действий из рукопашного боя, активное их использование в соревновательной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных тренировок.

Предметные результаты характеризуют опыт спортсменов в двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения программы. Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях их применять при решении практических задач.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории возникновения рукопашного боя;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте рукопашного боя в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу на занятиях рукопашным боем, доброжелательно и уважительно относиться к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- способность обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- способность самостоятельно подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о рукопашном бое, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

- способность осуществлять судейство соревнований, владеть информационными жестами судьи.

В области рукопашного боя:

- способность отбирать технические приемы по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для ведения поединка;

- способность регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач соревнований и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить новые двигательные действия, контролировать и анализировать их эффективность.

Планируемые результаты изучения учебного курса

Знания о рукопашном бое

Выпускник научится:

- рассматривать рукопашный бой как явление культуры, выделять исторические этапы его развития, характеризовать основные направления и формы его организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины рукопашного боя, применять их в процессе совместных тренировок со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать исторические вехи развития отечественного вида единоборств: рукопашного боя, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния рукопашного боя на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной деятельности

Выпускник научится:

- использовать тренировки, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить разминку, анализировать особенности её выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельной физической подготовки;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- проводить разминку с использованием оздоровительной ходьбы и бега, обеспечивать её оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной

деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять самостраховку;
- выполнять основные технические действия и приемы рукопашного боя;
- выполнять основные технические действия и приемы спортивной игры;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы силовых упражнений;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по рукопашному бою;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия по рукопашному бою.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 10485556620218183357344113440560018432977890917

Владелец Гоголина Ольга Ивановна

Действителен с 14.05.2024 по 14.05.2025