

**Аннотация:** программа является нормативным документом, регламентирующим деятельность тренеров-преподавателей по рукопашному бою в системе дополнительного образования. Актуальность программы обусловлена решением проблем физического и личностного развития ребенка, а также формирования навыков здорового образа жизни у обучающихся на основе применения физкультурно-спортивных и спортивно-оздоровительных технологий. В программе представлены средства физической, психологической подготовки, изучение основ техники и тактики рукопашного боя, основ инструкторской и судейской практики, разработаны нормативы общей физической подготовки.

**Исходные данные:**  муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования "Детско-юношеская спортивная школа № 3"

 адрес: 654038, г. Новокузнецк, Кемеровская обл., ул. Климасенко, 16/4

 телефон: 53-50-36

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |
| --- |
| Нормативно-правовое обеспечение программы…………………………….5**I. Уровневая дифференциация программы**………………………………6**II. Комплекс основных характеристик программы:**2.1.Пояснительная записка ………….………………………........................62.2. Цель и задачи программы………………………………………………...7 |
| 2.3. Содержание программы ……………………………………………….....8 |
| - Учебно-тематические планы по годам обучения (УТП)…………………..9 - Содержание программы по годам обучения в соответствии с УТП…….122.4. Планируемые результаты………………………………………………..20**III**. **Комплекс организационно-педагогических условий:**3.1. Календарный учебный график………………………………………….223.2. Условия реализации программы………………………………………..233.3. Формы аттестации……………………………………………………….233.4. Оценочные материалы…………………………………………………..233.5. Методическое обеспечение программы………………………………..23 **Список литературы**…………………………………………………………28Приложение 1……………………………………………………………........28Приложение 2…………………………………………………………………35Приложение 3…………………………………………………………………35 |

**Нормативно-правовое обеспечение программы:**

* Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года №273-ФЗ (далее – ФЗ № 273 «Об образовании в РФ»);
* Закон «Об образовании в Кемеровской области» в редакции от 03.07.2013 года №86-ОЗ;
* Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04. 12. 2007 года № 329-ФЗ (далее - № 329-ФЗ);
* Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 года №1726-р);
* Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
* Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 года №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
* Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 года «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;
* Письмо Министерства спорта РФ от 12.05.2014 года № ВМ-04-10/2554 «О направлении Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в РФ»;
* Письмо Комитета образования и науки от 02.07.2019 года № 2028 «О методических рекомендациях по разработке и оформлению общеобразовательных общеразвивающих программ»;
* Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско - юношеская спортивная школа № 3»

**I. Уровневая дифференциация дополнительной общеразвивающей программы**

***Уровень освоения программы:***

- *стартовый* для *первого* года обучения, так как обучающиеся знакомятся с особенностями фикультурно-спортивной подготовки по избранному виду спорта – рукопашному бою. В результате выявления потенциальных способностей и предпочтений, с учетом индивидуальных интересов и способностей, обучающийся продолжит занятия рукопашным боем на уровне профессионально ориентированной подготовки;

*- базовый* для 2 и 3 годов обучения*,* так как у обучающихся формируются знания, умения и навыки, способствующие профессиональной ориентации в рукопашном бое и успешной адаптации к жизни в обществе.

**II. Комплекс основных характеристик программы**

**II.1. Пояснительная записка**

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

***Актуальность программы*** обусловлена интересом детей к боевым искусствам, частично решающих одну из насущных проблем современного общества, которой является проблема выживания человека и существующий в последние годы кризис общественного сознания молодежи.

*Отличительная особенность* программы от программ спортивной подготовки по рукопашному бою заключается в массовом занятии детей и подростков доступными для каждого из них средствами, так как предпочтение отдается применению специализированных игровых комплексов для освоения технико-тактических действий рукопашного боя. Двигательные навыки у обучающихся формируются параллельно с развитием физических качеств. С самого начала занятий обучающимся необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях с применением подвижных игр. Начинающие юные спортсмены должны познакомиться с техниками нескольких видов спорта: легкой атлетики, акробатики, специализированных подвижных игр, спортивных игр и единоборств, особое внимание необходимо уделять акробатике, направленной, с одной стороны, на координационные, специфические требования выполнения технических действий, с другой – на обеспечение определенных навыков самостраховки при обучении и выполнении технических действий.

 В основу программы положены ведущие ***идеи и* *принципы*** образования:

- гуманизма — отношение педагога к воспитанникам как к ответственным субъектам собственного развития; осуществление целостного подхода к воспитанию;

- природосообразности — соответствие содержания образования возрастным особенностям обучающихся, формирование у них ответственности за развитие самих себя и социально-приемлемых интересов и потребностей;

- культуросообразности – воспитание на общечеловеческих ценностях в соответствии с нормами национальной культуры и региональными традициями; воспитание разносторонней личности, руководствующейся в своей деятельности высокими нравственными принципами жизни;

- принцип эффективности социального взаимодействия – осуществление воспитания личности будущего спортсмена в системе образования средствами физкультуры и спорта, что в целом формирует навыки социальной адаптации и самореализации в будущем.

***Программа адресована*** обучающимся 6 – 18 лет, для которых она является средством разностороннего физического и личностного развития, укрепления здоровья, приобретения теоретических знаний, умений и навыков двигательной деятельности. Количество детей в группе определяется из расчета 4 кв. метра площади зала на одного ребенка: минимальное – 10, оптимальное – 15-20, максимальное – 25-30.

 ***Объем и срок освоения программы.*** Программа рассчитана на три года обучения; количество часов в год – 216; количество учебных недель – 36.

 ***Основными формами*** обучения являются групповые учебно-тренировочные занятия, где используются физические упражнения, подвижные и спортивные игры, тестирование и анкетирование, самостоятельная деятельность обучающихся, участие в соревнованиях.

***Режим занятий:*** количество занятий в неделю – 3; количество часов в неделю – 6; продолжительность одного занятия – 2 часа.

**II.2. Цель и задачи программы**

**Основная цель программы –** привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом, воспитание нравственно и физически здоровой личности, обеспечение отбора обучающихся для освоения последующих этапов подготовки в рукопашном бое.

Реализация основной цели осуществляется через ряд **задач**:

 - развитие основных и специальных физических качеств;

 - овладение основами техники и тактики рукопашного боя;

 - укрепление здоровья, формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, гигиенической культуры;

 - освоение теоретических знаний сферы физической культуры и рукопашного боя;

 - развитие творческих способностей, формирование личностных и морально-волевых качеств обучающихся.

**II.3. Содержание программы**

Содержание программывключает разделы теоретической, практической, контрольной и соревновательной деятельности обучающихся.

*Теоретический материал* ориентирован на освоение знаний техники безопасности на занятиях, формирование позитивного, целостного отношения к физической культуре и спорту, основам гигиены, здоровому образу жизни человека; получение теоретических сведений о физической культуре, рукопашном бое.

*Практический материал* ориентирован на развитие физических качеств обучающихся с помощью общеразвивающих и специальных упражнений, которые подбираются тренером в соответствии с учебными и оздоровительными целями занятия в зависимости от условий их реализации, а также включено обучение основам техники и тактики рукопашного боя.

*Способы самостоятельной деятельности* соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за собственным физическим развитием и физической подготовленностью.

*Психологическая подготовка* акцентируется на развитии морально-волевых качеств обучающихся, особенно в процессе подготовки к соревнованиям, где требуются проявление воли к победе, выдержка, преодоление неуверенности в себе, решительность в действиях.

*Воспитательная работа* с обучающимися осуществляется тренером в ходе учебно-тренировочного процесса, на соревнованиях. Тренером составляется план воспитательной работы, основной целью которого является формирование у обучающихся положительных личностных качеств: дисциплинированность, ответственность, взаимопомощь, смелость и упорство, патриотизм и т.д.

*Основы инструкторской и судейской практики* заключается в умении обучающихся построить группу, подавать основные команды, провести разминку. В более старших группах необходимо освоение обучающимися правил соревнований и основных методических положений судейства.

*Соревнования*по рукопашному бою состоят из двух туров:

- *первый тур* – демонстрация владения техникой рукопашного боя;

- *второй тур* – поединки, в которых разрешается проводить контролируемые удары, броски, удержания, болевые и удушающие приемы в определенных положениях бойцов. Подготовка обучающихся 6-18 лет предусматривает обучение и проведение соревновательных упражнений, применение игровых соревновательных методов (специализированные игровые комплексы).

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (УТП)**

**I год обучения (1 модуль)**

| № п/п | Перечень разделов и тем | Количество часов |
| --- | --- | --- |
| Всего | Теория | Практика |
| **1.** | **Теоретические основы** **физического воспитания** | 10 | 10 | - |
| 1.1. | Физическая культура человека и общества | 2 | 2 | - |
| 1.2. | Гигиенические требования к занимающимся спортом. | 2 | 2 | - |
| 1.3. | Режим и питание. | 2 | 2 | - |
| 1.4. | Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. | 2 | 2 | - |
| 1.5. | Основные теоретические сведения по рукопашному бою | 2 | 2 | - |
| **2.** | **Физическое совершенствование обучающихся**  | 190 | - | 190 |
| 2.1. | Общая физическая подготовка. | 120 | - | 120 |
| 2.2. | Специальная физическая подготовка. | 25 | - | 25 |
| 2.3. | Технико-тактическая подготовка. | 35 | - | 35 |
| 2.4. | Психологическая подготовка. | в сетку часов не входит |
| 2.5. | Основы инструкторской и судейской практики. | 10 | - | 10 |
| **3.** | **Способы самостоятельной деятельности обучающихся***-* самостоятельныезанятия, способы организации и контроляза собственным физическим и личностным развитием | 10 |  | 10 |
| **4.** | **Участие обучающихся в соревнованиях** | в сетку часов не входит |
| **5.** | **Аттестация. Контрольные испытания.**-тестирование теоретической и физической подготовленности | 6 | - | 6 |
|  | **Итого:** | 216 | 10 | 206 |

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**II год обучения (2 модуль)**

| № п/п | Перечень разделов и тем | Количество часов |
| --- | --- | --- |
| Всего | Теория | Практика |
| **1.** | **Теоретические основы** **физического воспитания** | 10 | 10 | - |
| 1.1. | Физическая культура человека и общества | 2 | 2 | - |
| 1.2. | Гигиенические требования к занимающимся спортом. | 2 | 2 | - |
| 1.3. | Режим и питание. | 2 | 2 | - |
| 1.4. | Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. | 2 | 2 | - |
| 1.5. | Основные теоретические сведения по рукопашному бою. | 2 | 2 | - |
| **2.** | **Физическое совершенствование обучающихся**  | 180 | - | 180 |
| 2.1. | Общая физическая подготовка. | 100 | - | 100 |
| 2.2. | Специальная физическая подготовка. | 30 | - | 30 |
| 2.3. | Технико-тактическая подготовка. | 40 | - | 40 |
| 2.4. | Психологическая подготовка. | в сетку часов не входит |
| 2.5. | Основы инструкторской и судейской практики. | 10 | - | 10 |
| **3.** | **Способы самостоятельной деятельности обучающихся***-* самостоятельныезанятия, способы организации и контроляза собственным физическим и личностным развитием | 20 |  | 20 |
| **4.** | **Участие обучающихся в соревнованиях** | в сетку часов не входит |
| **5.** | **Аттестация. Контрольные испытания.**-тестирование теоретической и физической подготовленности | 6 | - | 6 |
|  | **Итого:** | 216 | 10 | 206 |

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**III год обучения (3 модуль)**

| № п/п | Перечень разделов и тем | Количество часов |
| --- | --- | --- |
| Всего | Теория | Практика |
| **1.** | **Теоретические основы** **физического воспитания** | 10 | 10 | - |
| 1.1. | Физическая культура человека и общества | 2 | 2 | - |
| 1.2. | Гигиенические требования к занимающимся спортом. | 2 | 2 | - |
| 1.3. | Режим и питание. | 2 | 2 | - |
| 1.4. | Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. | 2 | 2 | - |
| 1.5. | Основные теоретические сведения по рукопашному бою. | 2 | 2 | - |
| **2.** | **Физическое совершенствование обучающихся**  | 175 | - | 175 |
| 2.1. | Общая физическая подготовка. | 75 | - | 75 |
| 2.2. | Специальная физическая подготовка. | 35 | - | 35 |
| 2.3. | Технико-тактическая подготовка. | 55 | - | 55 |
| 2.4. | Психологическая подготовка. | в сетку часов не входит |
| 2.5. | Основы инструкторской и судейской практики. | 10 | - | 10 |
| **3.** | **Способы самостоятельной деятельности обучающихся***-* самостоятельныезанятия, способы организации и контроляза собственным физическим и личностным развитием | 25 |  | 25 |
| **4.** | **Участие обучающихся в соревнованиях** | в сетку часов не входит |
| **5.** | **Аттестация. Контрольные испытания.**-тестирование теоретической и физической подготовленности | 6 | - | 6 |
|  | **Итого:** | 216 | 10 | 206 |

## Содержание программы В СООТВЕТСТВИИ С УТП

**1. Теоретические основы физического воспитания**

| ***Наименование разделов, тем и средств подготовки*** | ***Годы обучения*** |
| --- | --- |
| ***1*** | ***2*** | ***3*** |
| **1.1.Физическая культура человека и общества:**Понятие физической культуры. Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. | + |  |  |
| История физической культуры России. Физическая культура в системе образования. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной классификации. Спортивные разряды и звания, порядок их присвоения. |  | + |  |
| Достижения российских спортсменов, история развития спорта в России. Права и обязанности спортсмена. Олимпийское движение, история олимпийских игр, достижения российских спортсменов на олимпийских играх. |  |  | + |
| **1.2. Гигиенические требования к занимающимся спортом:**Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообмена человека. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма человека. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Максимальное потребление кислорода. Аэробные и анаэробные энергообеспечения. Гигиенические требования к одежде и обуви юного спортсмена. | + | + | + |
| Личная гигиена юного спортсмена. Предметы гигиены. Уход за телом. Значение естественных сил природы для закаливания организма человека. Средства закаливания. Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. Функции пищеварительного тракта, особенности пищеварения при мышечной работе. | + | + | + |
| Сердечно-сосудистая система человека. Частота сердечных сокращений (ЧСС) как показатель напряженности работы сердца. Объем крови и его перераспределение при мышечной работе. Гигиеническое значение кожи. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Значение сна, утренней гимнастики в режиме для юного спортсмена. Врачебный контроль и самоконтроль. |  |  | + |
| Понятие здорового образа жизни. Профилактика вредных привычек и др. | + | + | + |
| **1.3. Режим и питание:**Общий режим дня. Режим учебы и отдыха, двигательный режим, его значение. Режим питания, регулирование веса. Пищевые отравления, их профилактика. | + | + | + |
| Требования к режиму дня юного спортсмена. Примерные нормы пищевых продуктов для суточного рациона спортсмена. Требования к режиму дня юного спортсмена. Примерные нормы пищевых продуктов для суточного рациона спортсмена. Значение витаминов и минеральных веществ, их нормы. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. | + | + | + |
| Правильный режим дня спортсменов. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Рациональное питание спортсмена, контроль веса. Влияние «вредных» привычек (курение, алкоголь) на здоровье спортсмена, их профилактика. | + | + | + |
|  **1.4. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте:**Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общие понятия об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Травматизм в спорте. Меры личной и общественной профилактики заболеваемости и травматизма. | + | + | + |
| Техника безопасности на занятиях | + | + | + |
| Понятие патологического состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Оказание первой помощи при несчастных случаях. |  | + | + |
| Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям. Меры личной и общественной профилактики травматизма. |  | + | + |
|  **1.5. Основные теоретические сведения по** **рукопашному бою:**История развития боевых искусств | + | + |  |
| История развития рукопашного боя | + | + |  |
| Тренировочный зал и его оборудование | + | + | + |
| Одежда, снаряжение и материальное обеспечение спортсменов | + | + | + |
| Этика рукопашного боя | + | + | + |
| Техника и тактика ведения борьбы |  | + | + |
| Структура тела и жизненно важные центры человека |  | + | + |
| Основные термины в рукопашном бое | + | + | + |
| Основная классификация приемов | + | + | + |
| Специальные показательные упражнения |  | + | + |
| Правила проведения соревнований по рукопашному бою |  | + | + |
| Спортивный массаж. Закаливание организма.Общая характеристика и основные средства спортивной тренировки в рукопашном бое. |  | + | + |
| Физическая подготовка спортсмена - рукопашника. | + | + |  |
| Основные сведения о единой всероссийской классификации (ЕВСК). |  | + | + |

**2. Физическое совершенствование обучающихся – практический раздел**

***Физическая подготовка*** обучающихся (***общая и специальная***) совершенствуется по годам обучения посредством изменений в компонентах нагрузки, это:

* + интервалы отдыха
	+ характер отдыха
	+ количество повторений
	+ продолжительность нагрузки
	+ интенсивность нагрузки.

| ***Наименование разделов, тем и средств подготовки*** | ***Годы обучения*** |
| --- | --- |
| ***1*** | ***2*** | ***3*** |
| **2.1.Общая физическая подготовка** |
| ***Сила*** |
| упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук | + | + | + |
| переталкивание, перетягивание, переноска партнера на спине | + | + | + |
| игры с элементами сопротивления  | + | + | + |
| *- с набивными мячами (1-2 кг):*броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы, снизу | + | + | + |
| подбрасывание мяча вверх и ловля его, то же с поворотом на 1800 | + | + | + |
| наклоны и повороты туловища в сочетании с различными положениями и движениями рук с мячом | + | + | + |
| перекатывание мяча друг другу ногами в положении сидя | + |  |  |
| передача мяча из одной руки в другую сзади туловища и между ног | + |  |  |
| в положении лежа на спине поднимание и опускание ног с зажатым между ступнями мячом  | + |  |  |
|  *- упражнения в висах и упорах*из виса хватом сверху подтягивание (два подхода по 3-5 раз) | + | + | + |
|  из упора лежа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук (два подхода по 3-5 раз) |  |  | + |
| прыжки с места и с разбега (в длину и высоту) | + | + | + |
| метания малого мяча в цель, на дальность | + |  |  |
| толкание набивного мяча | + | + | + |
| ***Ловкость*** |
| кувырки вперед с шага |  | + | + |
| кувырки из стойки на руках |  | + | + |
| длинный кувырок через веревочку (высота – 80 см) с места и с 2-3 шагов разбега |  | + | + |
| кувырок вперед из стойки на голове  |  |  | + |
| перекаты вперед и назад в положении лежа, прогнувшись | + | + |  |
| перекаты в стороны | + | + |  |
| комплексы упражнений для плечевого пояса, туловища, ног и развития координационных способностей | + | + |  |
| «мост» из положения лежа на спине, «полушпагат» |  | + |  |
| из упора присев перекатом назад в стойку на лопатках |  | + |  |
| стойка на голове из упора присев толчком двух ног |  | + |  |
| стойка на руках толчком одной и махом другой ноги |  | + | + |
| кувырок вперед через стойку на руках |  |  | + |
| упражнения для самостраховки при падении |  |  |  |
| упражнения в положении на мосту | + | + | + |
| упражнения в равновесии | + | + | + |
| упражнения в метании и ловле | + | + | + |
| прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч | + | + | + |
| прыжки вверх с места и с разбега, выполняя удары по мешку и т.п. | + | + | + |
| эстафеты с элементами акробатики | + | + | + |
| подвижные и спортивные игры | + | + | + |
| ***Гибкость*** |
| упражнения с максимальной амплитудой | + | + | + |
| шпагаты, полушпагат | + | + | + |
| упражнения в висах и упорах | + | + | + |
| ***Быстрота*** |
| бег с ускорением до 60 м, 100 м, (и на скорость) | + | + | + |
| повторный бег до 6×30 м, 5×60 м, 4×50 м, 5×80 м, 3×100 м | + | + | + |
| рывки из различных исходных положений по сигналу на 5-10 м стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии из приседа, широкого выпада, седа | + | + |  |
| челночный бег |  | + | + |
| бег по уклону, прыжками, с ускорениями, с изменением направления |  | + | + |
| ***Выносливость*** |
| медленный бег от 20 до 30 минут | + | + | + |
| ***Скоростно-силовые качества*** |
| подскоки и прыжки на одной и на двух ногах с продвижением, с преодолением препятствий;  | + | + | + |
| подскоки и прыжки после приседаний с отягощением и без отягощений |  | + | + |
| эстафеты с прыжками и переносом тяжестей | + | + | + |
| упражнения в поднимании и переноске груза |  |  | + |
| Игры и эстафеты с мячом | + | + |  |
| **2.2. Специальная физическая подготовка** |
| ***Скоростная выносливость*** |
| интервальная тренировка средствами рукопашного боя | + | + | + |
| ***Скоростно-силовая подготовка*** |
| упражнения с отягощениями и с собственным весом в высоком темпе | + | + | + |
| ***Взрывная сила*** |
| прыжки, выпрыгивания, упражнения на снарядах | + | + | + |
| ***Гибкость*** |  |  |  |
| упражнения для растягивания мышц (стретчинг) | + | + | + |
| наклоны, выпады, шпагаты, полушпагаты, махи, выкруты  | + | + | + |
| упражнения с максимальной амплитудой | + | + | + |
| ***Сила*** |
| упражнения с отягощением (в том числе изометрические) | + | + | + |
| упражнения с собственным весом | + | + | + |
| упражнения с сопротивление  | + | + | + |
| сгибание, разгибание рук в упоре лежа, ноги разведены в стороны | + | + | + |
| ***Ловкость*** |
| *Специализированные игровые комплексы:*комплекс игр-заданий по освоению единоборства в различных стойках | + | + |  |
| игры-задания по освоению захватов различной плотности и активности |  |  | + |
| игры-задания по освоению блокирующих действий |  |  |  |
| игры-задания по освоению теснений по площади поединка |  |  | + |
| игры-дебюты | + | + | + |
| **2.3.Технико-тактическая подготовка** |
| *Техническая подготовка* |
| ***Стойки*** |
| нормальная стойка  | + | + | + |
| стойка с носками врозь | + | + | + |
| параллельная открытая стойка | + | + | + |
| стойка с выставленной вперед ногой | + | + | + |
| равновесие в различных стойках | + | + | + |
| обычная стойка (стойка готовности). | + | + | + |
| ***Передвижения и повороты*** |
| для начинающих – передвижения вперед, назад  | + | + |  |
| ***Техника боя в стойке*** |
| подножки | + | + | + |
| зацепы | + | + | + |
| броски | + | + | + |
| подхваты | + | + | + |
| выведение из равновесия | + | + | + |
| обхваты с захватами ноги | + | + | + |
| защита от выведения из равновесия, бросков | + | + | + |
| комбинации бросков, выведений из равновесия, зацепов и др. | + | + | + |
| перевороты, в том числе бросковые | + | + | + |
| ***Техника боя лежа*** | + | + | + |
| удержания различными способами: сбоку, с захватом рук, со стороны ног и др. | + | + | + |
| уходы от удержаний | + | + | + |
| переходы от одного технического действия к другому | + | + | + |
| выведение из равновесия | + | + | + |
| узлы, рычаги, переворачивания, захваты  | + | + | + |
| ущемления ахиллова сухожилия | + | + | + |
| защита от узла ноги, рычага локтя и др. | + | + | + |
| комбинации технических действий | + | + | + |
| ***Удары*** |
| прямой удар в подбородок | + | + | + |
| круговой удар кулаком сбоку  |  | + | + |
| удар вперед перевернутым кулаком  |  | + | + |
| правый и левый удары перевернутым кулаком  |  |  | + |
| удары (боковые, прямые) ногами с разворотами в сторону и наружу |  |  | + |
| одиночные прямые удары руками и ногами |  |  | + |
| прямые удары | + | + | + |
| двойные прямые удары | + | + | + |
| комбинации и серии прямых и двойных ударов руками и ногами в туловище и голову | + | + | + |
| атаки и контратаки прямыми ударами |  | + | + |
| боковые удары руками и ногами: в голову и туловище и защита от ударов различными способами |  |  | + |
| атаки и контратаки боковыми ударами |  |  | + |
| удары руками снизу |  |  | + |
| удары правой и девой руками снизу в туловище, голову и защита от ударов подставкой ладоней и контратаки снизу правой (левой) рукой в туловище, голову |  |  | + |
| атаки двумя ударами правой-левой руками снизу в голову, туловище, защита подставками ладоней и локтей |  |  | + |
| удары правой и девой руками снизу  |  |  | + |
| ***Блокирование*** |
| верхний блок предплечьем  |  |  | + |
| средний блок предплечьем изнутри наружу  |  |  | + |
| средний блок предплечьем снаружи внутрь  |  |  | + |
| нижнее парирование предплечьем  |  |  | + |
| средний блок изнутри наружу и нижнее парирование предплечьем |  |  | + |
| ***Тренировочные схватки*** |
| трехступенчатый тренировочный бой: работа рук в атаке, блоке и контратаке |  |  | + |
| работа ног в атаке, работа рук или ног в контратаке |  |  | + |
| одноступенчатая тренировочная схватка  |  |  | + |
| свободная тренировочная схватка | + | + | + |
| освоение последовательности обучения приемам рукопашного боя |  | + | + |
| *Тактическая подготовка* |
| ***Оценка соперника*** |
| физическое состояние, психологическое состояние | + | + | + |
| *действий соперника*: идет напролом, избегает боя, хуже реагирует на что-либо, предпочитает то или иное | + | + | + |
| *оценка самого себя:* физическое состояние (сильный, слабый, болен, отдохнувший, усталый), психологическое состояние, волевые качества | + | + | + |
| ***Принципы тактических действий*** |  |  |  |
| *ситуаций:*неудобные положения соперника при выполнении атаки (провалы, открытая стойка, падение) | + | + | + |
| избежание боя | + | + | + |
| тактика взрыва и скорострельности | + | + | + |
| силовое воздействие | + | + | + |
| психическая атака | + | + | + |
| *прогноза и провоцирования:*активный(умение с помощью стоек, движений, ударов открывать те или иные части тела для провоцирования атаки противника) |  | + | + |
| интуитивный (умение предугадать действия противника по глазам, дыханию, мимике лица) |  | + | + |
| *обманных действий:*качающие движения тела |  | + | + |
| перемещения по площадке |  | + | + |
| обманные атакующие удары и броски |  | + | + |
| *переключения:*скорость защитных и атакующих действий (одиночные и серийные удары и броски, перемещения) | + | + |  |
| *дистанций:*дальняя дистанция: зона досягаемости противника ногой | + | + |  |
| средняя дистанция: основная для ведения боя | + | + |  |
| ближняя дистанция: дистанция, определяемая согнутой рукой, в зоне досягаемости локтей, предплечий, коленей (акцентирующие удары локтем и предплечьем по корпусу противника с обязательным включением вращательного и вращательно-поступательного движения туловища | + | + |  |
| чередование атакующих действий с защитными движениями туловища (отрывы, нырки, уклоны) | + | + |  |
| *перемещений (игра ног)* | *+* | *+* |  |
| *атак:*спланированная атака | + | + |  |
| *защит:*бесконтактная защита | + | + | + |
| контактная защита | + | + | + |
| *разведки* |  | + |  |
| ***Индивидуальная манера ведения тренировочного боя****:* силовая, скоростная, универсальная |  | + | + |
| **2.4. Психологическая подготовка обучающегося** |
| ***Общая психологическая подготовка*** |
| формирование личности юного спортсмена развитие спортивного интеллекта | + | + | + |
| развитие специализированных психических функций | + | + | + |
| развитие психомоторных качеств | + | + | + |
| развитие волевых и нравственных качеств | + | + | + |
| формирование способности к самоконтролю и саморегуляции | + | + | + |
| ***Психологическая подготовка к соревнованиям*** |
| формирование предсоревновательной и соревновательной эмоциональной устойчивости | + | + | + |
| формирование способности к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке | + | + | + |
| **2.5. Основы инструкторской и судейской практики** |
| ***Инструкторские навыки*** |
| умение построить группу и подавать основные команды для расчета группы |  | + | + |
| умение составить конспект занятия под наблюдением педагога и провести разминку |  |  | + |
| умение определить и исправить ошибку в выполнении упражнений у товарища по команде |  |  | + |
| самостоятельное проведение с группой обучающихся теоретической беседы на заданную тему |  |  | + |
| ***Судейские навыки*** |
| освоение правил соревнований и основных методических положений судейства |  | + | + |
| **3. Способы самостоятельной деятельности обучающихся** |
| Разработка режима дня обучающегося | + | + | + |
| Освоение комплекса общеразвивающих упражнений | + | + | + |
| Освоение комплекса коррегирующих упражнений | + | + | + |
| Освоение комплекса силовых упражнений | + | + | + |
| Закаливание организма | + | + | + |
| Освоение правил гигиены и приобретение навыков гигиены | + | + | + |
| Самоконтроль (ведение дневника самоконтроля) | + | + | + |
| Освоение правил безопасности на занятиях | + | + | + |
| Измерение показателя частоты сердечных сокращений (ЧСС) | + | + | + |
| Освоение правил и приобретение навыков оказания первой медицинской помощи при травмах |  | + | + |
| Измерение антропометрических данных | + | + | + |
| Самостоятельное выполнение комплекса разминки |  | + | + |
| Самостоятельное проведение одной из частей занятий |  |  | + |
| **4. Участие в соревнованиях** |
| участие в соревновательных играх, тренировочных и контрольных поединках и др. |  |  | + |
| **5. Аттестация. Контрольные испытания** |
| выполнение контрольных нормативов для обучающихся проводятся два раза в год (сентябрь, май).  | + | + | + |

**II.4. *Прогнозируемые результаты***:

* *стартовый уровень:*

- сформированность устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом, рукопашным боем в частности;

- приобретение начальных умений и навыков ОФП и рукопашного боя;

- выявление и отбор обучающихся, мотивированных и способных к занятиям рукопашным боем.

* *базовый уровень:*

- сформированность физических и личностных качеств;

- сформированность морально-волевых качеств, коллективизма и др.;

- знание теоретического материала, правил техники безопасности, гигиены и санитарии;

- приобретение навыков и умений рукопашного боя;

- привитие навыков гигиены и привычек здорового образа жизни;

- сохранение и улучшение функционального состояния организма;

- привитие навыков соревновательной деятельности.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного процесса, обучающиеся **1-го** **года** должны

**Знать**:

- об истории развития физической культуры, ее значении в жизни человека;

- требования к технике безопасности на занятиях;

- об особенностях одежды, снаряжения, терминологии рукопашного боя;

- о значении режима дня, сочетании труда и отдыха, питании и регулировании веса;

- о профилактике простудных заболеваний, значении закаливания организма;

- правила оказания первой медицинской помощи при травмах в сочетании с правилами безопасности на занятиях.

**Уметь:**

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений;

- выполнять комплексы коррегирующих упражнений;

- выполнять комплексы специальных упражнений для развития быстроты и скоростно-силовых качеств;

**2-го года обучения** должны **знать**:

- об участии российских спортсменов в соревнованиях различного уровня (областных, региональных, всероссийских, международных);

- об истории развития боевых искусств и рукопашного боя в частности;

- о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;

- правила использования закаливающих процедур;

- правила личной гигиены, ухода за телом и предметы гигиены;

- правила техники безопасности и основная классификация приемов рукопашного боя.

**Уметь:**

- выполнять комплексы специальных упражнений для развития быстроты и скоростно-силовых качеств;

- выполнять специальные упражнения для пальцев рук, ног, голеностопного сустава, коленей, бедер, спины и др.

- вести наблюдение за собственным физическим развитием и физической подготовленностью;

- выполнять комплексы специальных упражнений.

**3-го года обучения** должны **знать**:

- об олимпийском движении в России;

- правила проведения соревнований по рукопашному бою;

- о значении техники выполнения упражнений, критериях освоения техники;

- правила техники безопасности, их правильное использование во время соревнований по рукопашному бою;

- об организации двигательных действий во время поединка;

- об особенностях снаряжения и этики рукопашного боя;

- о правах и обязанностях спортсмена;

- о существующих течениях боевых искусств;

- о рациональном питании спортсмена;

- правила техники безопасности и правила соревнований.

**Уметь:**

- выполнять технически грамотно различные технические действия;

- выполнять комплексы специальных упражнений и технических приемов во время контрольных поединков;

- самостоятельно поддерживать необходимые антропометрические параметры.

**III. Комплекс организационно-педагогических условий**

***3.1. Календарный учебный график***

Режим организации занятий по данной дополнительной общеобразовательной программе определяется календарным учебном графиком и соответствует нормам, утвержденным «СанПин к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» № 41 от 04.07.2014 (СанПин 2.4.43172 -14, пункт 8.3, приложение №3)

Начало учебных занятий – 1 сентября

Окончание учебных занятий – 31 мая

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Год обучения****(модуль)** | **Объем****учебных часов****в год** | **Всего****учебных недель****в учебном году** | **Режим****работы** | **Количество****учебных****часов****в неделю** |
| 1 | три года обучения (три модуля) | 216 | 36 | 3 занятия в неделю по 2 часа | 6 |

***3.2. Условия реализации программы***

Условия реализации программы ориентированы на разностороннее развитие обучающихся. Материально-техническая база включает спортивный (татами) и тренажерный залы, восстановительно-оздоровительный центр, специальный инвентарь (боксерские мешки, перчатки, шлемы и др.).

***3.3. Формы аттестации***

1. Отслеживание результатов и эффективности деятельности обучающихся осуществляется в начале и окончании учебного периода - ***промежуточная аттестация*,** в конце третьего года обучения – ***итоговая аттестация*** *и проводятся в форме* (приложение 1):

- ***тестирование теоретических знаний*** обучающихся;

- ***тестирование и оценка показателей развития физических качеств*** - сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке на основе комплекса стандартных упражнений;

- ***оценка* *индивидуального развития обучающегося*** – на основании карты критериев развития личностных и морально-волевых качеств с помощью метода педагогического наблюдения;

***- самооценка*** обучающегося функционального состояния организма.

***3.4. Оценочные материалы***

 Результаты аттестации заносятся в журнал учебных занятий на основании тестирования теоретических знаний и практических умений, а также обучающийся ведет дневник самоконтроля для самооценки функционального состояния организма:

***- тесты теоретической подготовки -*** выбор правильного ответа из представленных тренером тестов по проверке знаний основных понятий физического воспитания и избранного вида спорта;

- ***результаты контрольных нормативов*** по общей физической подготовкена основании оценки тренера по пятибалльной шкале;

- ***карта индивидуального развития ребенка*** на основании показателей оценки тренером по трехбалльной шкале динамики личностных качеств обучающихся;

- ***дневник самоконтроля*** на основании показателей самооценки уровня функционального состояния организма обучающегося;

### **3.5. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИпо реализации программы**

**– краткое описание методики работы**

Методическое обеспечение программы включает материал по основным видам подготовки обучающихся, его распределение по годам обучения; рекомендуемые объемы учебно-тренировочных нагрузок; планирование спортивных результатов по годам обучения; организацию и проведение врачебно-педагогического и психолого-педагогического контроля; рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований. В учреждении имеется специальная методическая литература, программы, пособия по обучению рукопашному бою в условиях учреждения.

Учебный материал содержит теоретическую и практическую подготовку обучающихся и распределен на каждый год обучения. Количество учебных часов по теоретической подготовке составляет 10 часов в год, практической — 206 часов в год. Учебный материал, предусмотренный настоящей программой, распределен в соответствии с последовательным и постепенным расширением теоретических знаний, практических умений и навыков в соответствии с общей подготовленностью обучающихся. Теоретическую подготовку необходимо планировать и проводить в соответствии с содержанием практических занятий. Изучение теоретического материала программы осуществляется в форме 15-20-минутных бесед, которые проводятся в начале занятий как часть комплексного занятия. В старших объединениях длительность беседы может быть увеличена до 30 минут или проведено самостоятельное теоретическое занятие до 45 минут. При изучении теоретического материала следует широко использовать наглядные пособия, видеозаписи, учебные фильмы, в конце занятия рекомендовать обучающимся литературу для самостоятельного изучения.

Практические занятия предусматривают общую физическую подготовку, которая направлена на развитие физических способностей организма и специальную физическую подготовку, которая направлена на развитие качеств и функциональных возможностей, специфичных для рукопашного боя. Цель специальной физической подготовки – достичь выполнения важных технических приемов, развития морально-волевых качеств личности, необходимо создать у учащихся правильные представления изучаемого приема.

На практических занятиях необходимо уделять внимание развитию физических качеств обучающегося: силовая выносливость, координация движений, ловкость, гибкость, так как занятия рукопашным боем направлены на развитие физических возможностей организма, овладение техникой выполнения базовых и специфичных упражнений. В группах с ориентацией на рукопашный бой большое внимание необходимо уделять акробатике, направленной, с одной стороны, на координационные, специфические требования выполнения технических действий, с другой – на обеспечение определенных навыков самостраховки, при обучении и выполнении технических действий.

Увеличение физической нагрузки достигается за счет большего количества повторений технических приемов упражнений. Интенсивность и объем упражнений должны возрастать по мере улучшения физической подготовленности обучающихся. Учебный материал по специализации должен даваться в группах 1 и 2 годов обучения в пределах 20-30%; 40-50% - в группах третьего года обучения к общему объему годовой учебной нагрузки. Силовые упражнения чередуются с упражнениями на гибкость и расслабление (стретчинг). Упражнения динамичного характера следует выполнять в различном темпе, целесообразно применять соревновательно-игровой метод. На учебных занятиях изучаются различные элементы основной техники, приемы в движении, проводятся тренировочные поединки, отрабатывается специальная техника, исправляются ошибки, закрепляются знакомые двигательные действия, осваивается новый учебный материал. Для определения уровня физического развития обучающихся проводится сдача контрольных нормативов два раза в год (сентябрь, май).

В программе используются методы, приемы и формы, характерные для учреждений физкультурно-спортивной направленности.

***Методы обучения:***

* словесный (рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение своих действий и действий соперника и др.);
* наглядность упражнений (показ отдельных упражнений, учебные фильмы, видеофильмы и др.);
* методы практических упражнений:

- методы, направленные на освоение спортивной техники (разучивание упражнения в целом и по частям);

- методы, направленные на развитие двигательных качеств (повторный, переменный, интервальный, игровой, соревновательный и т.д.);

* метод контроля: врачебный, самоконтроль, контроль успеваемости и качества усвоения программы, динамики физического развития;
* метод комплексного подхода к образованию и воспитанию, предлагающий единство нравственного, физического, эстетического и других форм воспитания;
* метод самореализации через творческие дела (участие в соревнованиях, культурно - и спортивно-массовых мероприятиях).

 ***Методы воспитания*:**убеждающие, направляющие, двигательные, поведенческо-организующие, социально-организующие, способствующие формированию нравственной и физически развитой личности.

***Методы контроля:***

* визуальный контроль тренера за обучающимися (карта индивидуального развития ребенка), уровень динамики личностного развития;
* контроль динамики развития физических качеств посредством тестирования физической подготовленности (контрольные нормативы) и динамики теоретических знаний.

***Методические рекомендации по организации учебно-тренировочного занятия.***

Практические занятия по рукопашному бою проводятся в форме групповых занятий по общепринятой методике, подразделяются на части:

- в ***подготовительной части*** занятия выполняются упражнения в среднем темпе, подготавливающие опорно-двигательный аппарат для дальнейшей нагрузки.

- в ***основной части*** занятия выполняются упражнения, соответствующие теме занятия, и могут включать в себя как упражнения на развитие физических качеств, так и на освоение технических и тактических приемов.

- ***заключительная часть*** занятия включает расслабляющие упражнения с элементами стретчинга, применением игр на расслабление, дыхательных упражнений, способствующих восстановлению организма.

При проведении занятий тренер должен контролировать функциональное состояние организма обучающихся, прежде всего по их самочувствию и пульсу, ориентируясь на внешние признаки (цвет кожи, потоотделение, дрожание конечностей, настроение, мимика) и на показатель ЧСС в минуту. Для определения уровня физического развития и двигательных навыков обучающихся производится сдача контрольных нормативов на основе комплексов стандартных упражнений и характерных для баскетбола тестов.

 **1.** В учреждении используется в основном ***очная форма*** обучения, так как спортивная деятельность связана с практическими методами обучения, воспитания и контроля.

 **2.** ***Очно-заочно*** организуются домашние задания обучающихся в целях самостоятельного освоения режима занятий спортом, организации своего личного времени, освоения комплексов упражнений, правил соревнований и др.

 **3.** ***Дистанционно*** возможна проверка теоретических знаний обучающихся, в условиях сетевого взаимодействия - возможна рекомендация тренера (ссылки на сайты) для изучения и освоения особенностей вида спорта, правил соревнований, анализа возможных ошибок в сравнении с правилами, характеристик личностных качеств спортсмена в целях совершенствования собственных и др.

 **4.** ***Форма организации образовательного процесса*** для физкультурно-спортивного учреждения в основном групповая, возможны фронтальная и поточная для организации воспитательно-досуовой деятельности, для подготовки к соревнованиям - возможна как индивидуально-групповая, так и индивидуальная.

 **5.** Для физкультурно-спортивных учреждений характерны ***педагогические технологии***, направленные на воспитание нравственной (морально-волевой), физически развитой и здоровой личности:

- ***физкультурно-спортивные*** технологии способствуют физическому развитию детей и молодежи, укреплению здоровья, воспитывают целеустремленность, коллективизм, дисциплинированность, морально-волевые качества, устойчивость в экстремальных ситуациях и др.;

- ***здоровьесберегающие*** технологии – используются на основании СанПин-ов: устанавливаются рациональные требования к учебно-тренировочному процессу (нагрузки, время и др.), спортивному инвентарю и оборудованию, наполняемости спортивного зала, освещенности и др.;

***- личностно-ориентированные*** технологии используются на основании инновационных практик тренеров-преподавателей по видам спорта - способствуют индивидуальному развитию личности, самостоятельности мышления, самовоспитанию;

***-воспитательно-развивающие*** технологии формируют разносторонне развитую личность, способствуют духовно-нравственному развитию, правильной организации досуга, приобретению навыков здорового образа жизни, развитию ответственности за себя и за коллег в команде. С помощью культурно - и спортивно-массовых мероприятий воспитываются и развиваются физические и морально-волевые качества, осуществляется приобщение к волонтерскому движению, показательным выступлениям и акциям и др.;

- ***игровые*** технологии способствуют повышению эффективности образовательного процесса: за счет использования подвижных игр непринужденно и легко осваиваются детьми трудные технико-тактических действия и физические упражнения, формируются личностные качества – коммуникативность, коллективизм, стремление к успеху.

Основными формами образовательного процесса в учреждении являются групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, где используются тестирование и анкетирование обучающихся, участие в соревнованиях, подвижные и спортивные игры и др.

Дидактический материал соответствует тематике занятий, подбирается тренером индивидуально в соответствии с целями и задачами обучения.

Техническое оснащение занятий осуществляется в соответствии со спецификой физических упражнений в период практической подготовки обучающихся.

Диагностика эффективности образовательного процесса осуществляется с помощью различных приемов и методов на определенных этапах: тестирование обучающихся для оценки показателей развития физических качеств и двигательных способностей на основе комплекса стандартных и специальных упражнений, разработаны контрольные нормативы по оценке физической подготовленности обучающихся и тесты для оценки теоретических знаний. Воспитательная работа с обучающимися диагностируется с помощью методов педагогического наблюдения, опроса, анкетирования, создания педагогических ситуаций.Контрольный материал позволяет объективно и дифференцировано оценить тренером результаты образовательной, воспитательной, развивающей и оздоровительной деятельности.

**СПИСОК** **ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Акопян А.О., Долганов Д.И. Рукопашный бой. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2004. 116 с.

 2.Вайцеховский С. М. Книга тренера. - М.: ФиС, 1971. - 312 с.

3.Верхошапский Ю.В. Основы специальной физической подготов­ки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 331 с.

5. Восточные единоборства. – Мн.: Харвест, М.: ООО «Издательство АСТ», 2002. – 352 с. – (Самоучитель).

4.Иванов С. А. Методика обучения технике рукопашного боя: Ав­тореф. дис.... канд. пед. наук. - М., 1995. -23 с.

5. Оранский, И. Восточные единоборства / И. Оранский – М.: Советский спорт, 1990. – 80 с.

6.Чихачев Ю.Т.Рукопашный бой. - Воениздательство, 1979.-86с.

**П Р И Л О Ж Е Н И Я**

**Приложение 1**

**Диагностика образовательного процесса**

***1. Диагностика учебного процесса***

**Тестирование физической подготовленности обучающихся**

Диагностика учебного процесса (*промежуточная и итоговая аттестации*) осуществляется в соответствии с установленными требованиями к уровню физической подготовленности обучающихся по возрастам.

Оценка уровня развития физических качеств и двигательных способностей проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений:

1. Бег 30 м со старта
2. Челночный бег 3 х 10 м
3. Прыжок в длину с места
4. Подтягивание из виса
5. Бросок набивного мяча, 2 кг

***Организация и проведение тестирования***

Тестирование физического развития обучающихся проводится 2 раза в год (сентябрь, май). Результаты тестирования заносятся педагогом в журнал учета групповых занятий, служат основанием для перевода на следующий год. Обязательным является выполнение 5 контрольных нормативов по общей физической подготовке.

**Нормативные требования к оценке общей физической**

**подготовки обучающихся**

Таблица № 1

| ***Упражнение*** | баллы | 6-7 лет | 8 лет | 9 лет | 10 лет |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. Бег 30 м, с | 54321 | 6,06,26,46,66,8 | 5,86,06,26,46,6 | 5,65,86,06,26,4 | 5,45,65,86,06,2 |
| 2. Челночный бег, 3 х 10, с | 54321 | 8,68,89,09,29,4 | 8,48,68,89,09,2 | 8,28,48,68,89,0 | 8,08,28,48,68,8 |
| 3. Прыжок в длину с места, см | 54321 | 13512011510595 | 150135120110100 | 160145135120110 | 165155145130120 |
| 4. Подтягивание из виса на перекладине, кол-во раз | 54321 | 54321 | 764-532 | 97-85-643 | 1097-85-64 |
| 5. Бросок набивного мяча 2 кг, см | 54321 | 550525500475450 | 575550525500475 | 600575550525500 | 625600575550525 |

Таблица № 2

| ***Упражнение*** | баллы | 11-12 лет | 13-14 лет | 15-16 лет | 17-18 лет |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. Бег 30 м, с | 54321 | 5,25,45,65,86,0 | 5,05,25,45,65,8 | 4,85,05,25,45,6 | 4,64,85,05,25,4 |
| 2. Челночный бег, 3 х 10, с | 54321 | 7,88,08,28,48,6 | 7,67,88,08,28,4 | 7,47,67,88,08,2 | 7,27,47,67,88,0 |
| 3. Прыжок в длину с места, см | 54321 | 170160150140130 | 180170160150140 | 190180170160150 | 200190180170160 |
| 4. Подтягивание из виса на перекладине, кол-во раз | 54321 | 1110987 | 12111098 | 131211109 | 1413121110 |
| 5. Бросок набивного мяча 2 кг, см | 54321 | 630610590570550 | 650630610590570 | 670650630610590 | 700670650630610 |

***Описание контрольных упражнений по общей физической подготовке***

*Бег 30 м с высокого старта, с.* Проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов.

Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. После 10-15 минутной разминки дается старт.

2. *Челночный бег 3 х 10 м, с.* Тест проводят в спортивном зале на ровной дорожке, длиной не менее 12-13 м. Отмеряют 10-меторовый участок, начало и конец которого отмечают линией (стартовая и финишная черта). За каждой чертой – два полукруга радиусом 50 см с центром на черте. На дальний полукруг за финишной линией кладут деревянный кубик (5 см3). Спортсмен становится за ближней чертой на линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты; обегает полукруг, берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик (бросать не разрешается) в полукруг на стартовой линии и снова бежит к дальней финишной черте, пробегая ее. Учитывают время выполнения задания от команды «марш» и до пересечения линии финиша.

3. *Прыжок в длину с места, см.* Выполняют толчком двух ног от линии и края доски на покрытие, исключающее жесткое приземление. Измерение дальности прыжка осуществляется стальной рулеткой.

*4. 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.

5. *Бросок набивного мяча весом 2 кг вперед из-за головы, см.* Выполняют из положения сидя ноги врозь, мяч в вытянутых руках над головой. Перед бро­ском спортсмен занимает у линии старта положение, при котором тазовый угол, образуемый при разведении ног, не выходит за стартовую линию. Дальность броска измеряют рулеткой.

**ТЕСТИРОВАНИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКИХ ЗНАНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

**1. Что такое здоровый образ жизни?**

1) Занятия физическими упражнениями;

2) Режим дня;

***3) Всё вместе: закаливание, режим, смена труда и отдыха, движение, отказ от вредных привычек.***

**2. Каковы причины возникновения вредных привычек:**

1) Недостаточно сформированные волевые качества, необходимые для разрешения возникающих трудностей;

2) Болезни и заболевания, психические и функциональные расстройства человека;

***3) Отсутствие интересов и увлечений в жизни, потребностей в активной созидательной деятельности.***

**3. Дыхание - это:**

***1) Потребление кислорода и выделение углекислого газа;***

2) Потребление воды;

3) Звук издаваемый из горла человека.

**4. Питание спортсменов должно быть:**

1) 2-х разовое;

***2) 4-х разовое;***

3) 3-х разовое.

**5. Чередование работы и отдыха позволяет:**

1) Выполнить большее количество дел;

***2) Сохранить здоровье и работоспособность;***

3) Соблюсти режим дня.

 **6. Сосуды, которые несут кровь от сердца, называются:**

1) Венами;

***2) Артериями.***

**7. Утренняя зарядка должна длиться:**

***1) 12-15 минут;***

2) 1 час;

3) 2-3 минуты.

**8. Могут ли «вредные» привычки влиять на спортивные результаты:**

1) Нет;

***2) Да.***

**9. Что такое техническая подготовка спортсмена?**

1) Развитие физических качеств

***2) Система рациональных, целенаправленных движений, состоящих из отдельных приемов, необходимых для избранного вида спорта***

**10. Самые важные приемы технической подготовки «рукопашника»**

1) Прыжки-подскоки, круговые движения туловищем

***2) удары, зацепы, захваты***

**11. Тактическая подготовка – это?**

1) развитие ловкости

***2) система рациональных, целенаправленных комбинаций, состоящих из отдельных приемов, необходимых для избранного вида спорта***

**12. Оценка технической подготовленности, это:**

1) оценка количественной и качественной сторон выполнения физических упражнений

***2) оценка количественной и качественной сторон двигательных действий спортсмена при выполнении соревновательных и тренировочных упражнений***

**13. Что означает психологическая подготовка спортсмена?**

1) Воспитание морально-волевых качеств спортсмена

 ***2)*** *В****оспитатель­ный процесс, направленный на развитие личности путем форми­рования соответствующей системы отношений***

**14. Сколько секунд длится полное «удержание» соперника в положении лежа на спине?**

***1) 20***

2) 10

3) 5

**15. Сколько раундов в рукопашном бое?**

***1) 1***

2) 2

3) 3

**16. В каком положении можно проводить удушающий (болевой) прием?**

***1) в партере***

2) в стойке

**17. Какой цвет пояса применяется в поединке рукопашного боя?**

***1) Синий и красный***

2) Зеленый и желтый

3) Коричневый и черный

**18. Какое количество предупреждений допустимо о нарушении правил рукопашного боя в течение поединка?**

***1) 4 (замечание, 3 предупреждения – за 3-е предупреждение – дисквалификация***

2) 3

3) 2

**19. В какие части тела допустимо бить ногами соперника-рукопашника?**

***1) Голова, туловище***

2) Бедра

3) Голень

**20. В течение поединка каждый борец имеет право на:**

 1) На один медицинский осмотр;

 ***2) На два медицинских осмотра;***

 3) На три медицинских осмотра.

**Ответы: 1**- 3; **2** - 3; **3** - 1; **4** - 2; **5** - 2; **6** - 2; **7** - 1; **8** -2; **9** - 1; **10** - 2; 11- **2**; 12 – **1**.**13**- 2; **14** - 1; **15** - 2; **16** - 1; **17** - 2; **18**- 2; **19** - 2; **20** -2;

**2. Диагностика воспитательного процесса**

***Оценка индивидуального (личностного) развития ребенка*.**

 С помощью оценки качеств личности обучающегося в соответствии с картой индивидуального развития ребенка можно наблюдать положительную (или отрицательную) динамику наличия (или отсутствия) развития исследуемых качеств.

В процессе физкультурно - спортивной деятельности осуществляется воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений в спортивной группе. Поэтому для тренера очень важно использовать методы и средства психолого-педагогического воздействия на обучающихся: *убеждающие, направляющие, двигательные, поведенческо-организующие, социально-организующие.* На основании полученных данных педагогического наблюдения анализируется полученный результат воспитательной работы в процессе физического воспитания.

**Карточка индивидуального развития ребенка**

 Фамилия, имя \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 Возраст \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 Группа \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 Руководитель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 Дата начала наблюдения \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Блоки качеств** | **Качества** | **Оценка качеств (в баллах)** **во времени** |
| **Исходное состояние** | **Через полгода** | **Через год** | **Через 1,5 года** | **Через 2 года** |
| 1. Психофизические  | Физическая активность |  |  |  |  |  |
| Психическая активность |  |  |  |  |  |
| Ведущий тип мышления:наглядно-действенноенаглядно-образноелогическое |  |  |  |  |  |
| 2. Организационно-волевые | Терпение |  |  |  |  |  |
| Воля |  |  |  |  |  |
| Самоконтроль |  |  |  |  |  |
| 3. Ориентационные  | Тип установки:на процессна результат |  |  |  |  |  |
| Тип самолюбия (через уровень гордости) |  |  |  |  |  |
| Интерес к занятиям |  |  |  |  |  |
| 4. Поведенческие | Уровень конфликтности  |  |  |  |  |  |
| Тип сотрудничества |  |  |  |  |  |

**Расчет бальной оценки индивидуальных качеств**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Блок*** | ***Качества*** | ***Степень выраженности*** | ***Кол-во баллов*** |
| I блок - психофизические | Физическая активность | Внешне побуждаемая  | 3 |
| Стихийная | 4 |
| Самоуправляемая | 5 |
| Психическая активность | Внешне побуждаемая  | 3 |
| Стихийная | 4 |
| Самоконтролируемая | 5 |
| Ведущий тип мышления | Обозначается знаком «+» в соответствующей графе |
| II блок – организационно-волевые | Терпение | Меньше, чем на ползанятия | 3 |
| Больше, чем на ползанятия | 4 |
| На все занятие  |  |
| Воля | Постоянно побуждается  | 3 |
| Иногда внутренними усилиями | 4 |
| Всегда внутренними усилиями | 5 |
| Самоконтроль | Контроль постоянно извне | 3 |
| Периодически сам | 4 |
| Постоянно сам | 5 |
| III блок ориентационные | Тип установки | На процесс | «+» или «0» |
| На результат | «+» или «0» |
| Тип самолюбия (определяется через уровень гордости) | Завышенный | 3 |
| Заниженный | 4 |
| Нормальный | 5 |
| Интерес к занятиям | Навязан извне | 3 |
| Иногда поддерживает сам ребенок | 4 |
| Поддерживается самостоятельно | 5 |
| IV поведенческие | Уровень конфликтности | Провоцирует конфликты | 3 |
| Не участвует в конфликтах | 4 |
| Старается улаживать конфликты | 5 |
| Тип сотрудничества | Избегает участия в общем деле | 3 |
| Участвует при побуждении извне | 4 |
| Инициативен в общих делах | 5 |

**Приложение 2**

**Перечень дополнительных методических материалов,**

**используемых в процессе реализации программы**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. | Врачебный контроль и самоконтроль в процессе физического воспитания. |
| 2. | Питание спортсмена. |
| 3. | Словарь терминов. |
| 4. | Структура тела и жизненно важные центры. |
| 5. | Технические приемы и тренировочная система. |
| 6.7.8. | Стретчинг.Специализированные игровые комплексы и содержание средств подготовки.Содержание психологической подготовки. |

 ***Содержание указанных материалов представлено отдельно в брошюре «Методическое обеспечение».***

**Приложение 3**

**Примерные формы дневника самоконтроля**

Форма № 1

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***№ п/п*** | ***Объективные и******субъективные данные*** | ***Дата*** |
| ***00.00.00*** | ***00.00.00*** | ***00.00.00*** |
| 1. | Самочувствие |  |  |  |
| 2. | Сон |  |  |  |
| 3. | Аппетит |  |  |  |
| 4. | Масса тела (кг) |  |  |  |
| 5. | Пульс (уд./мин):лежа/стояразницадо тренировкипосле тренировки |  |  |  |
| 6. | Тренировочные нагрузки |  |  |  |
| 7. | Нарушение режима |  |  |  |
| 8.  | Болевые ощущения |  |  |  |
| 9. | Спортивные результаты |  |  |  |

Форма № 2

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Критерии самооценки | ***Содержание*** ***самоконтроля*** | ***Месяц*** |
| ***Дни месяца (1-31)*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Тренировка УчебаРежим дняРежим питания |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Причины снижения самооценки |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Форма № 3

|  |  |
| --- | --- |
| ***Содержание самоконтроля***  | ***Месяц*** |
| ***Дни месяца (1-31)*** |
| настроение до тренировки |  |
| настроение на тренировке |  |
| травмы |  |
| питание |  |
| аппетит |  |
| самочувствие  |  |
| боли |  |
| головокружение |  |
| перетренированность |  |
| восстановление |  |
| психологический настрой |  |
| желание тренироваться |  |
| сон |  |
| пульс (ЧСС) утром |  |
|  до тренировки |  |
|  вечером |  |
| вес до тренировки |  |
| вес после тренировки |  |