

Рабочая программа к дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе «Рукопашный бой»

Пояснительная записка

Рукопашный бой – популярный отечественный вид спорта. 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.

Рукопашный бой – это комплексный вид единоборства.

Особенностями рукопашного боя как вида спорта являются:

- разносторонние требования к физической, технической и тактической подготовленности занимающихся данным видом спорта;
- высокая динамика и разнообразная вариативность ситуаций в ходе поединков;
- уверенность в своих силах, уравновешенность и стабильность эмоций, умение регулировать психическую напряженность и поведение.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень освоения программы: общекультурный.

Цель: Создание оптимальных условий для формирования здорового образа жизни подростка посредством овладения навыками самообороны на основе рукопашного боя.

Первый год обучения по программе «Рукопашный бой» - достаточно важный этап, поскольку именно на нем закладывается основа дальнейшего овладения мастерством в данном виде спорта. На первом году обучения, акцент занятий делается в основном на общую физическую подготовку.

Адресат программы: программа рассчитана на мальчиков и девочек от 12 до 17 лет, годных по состоянию здоровья к занятиям физической культурой и имеющих, соответствующую справку от терапевта

Задачи первого года обучения :

Обучающие:

- обучить основам техники различных видов двигательной деятельности; а также приемам страховки при выполнении приемов самообороны;
- закреплять и совершенствовать умения и навыки, полученные на уроках физической культуры;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Развивающие:

- развивать морально-волевые и физические качества: общую физическую выносливость, координацию, гибкость;

- развивать уверенность в себе и принятия себя;
- развивать технические приемы, необходимые для совершенствования функциональных возможностей организма, повышения уровня физической подготовленности обучающихся, улучшения показателей их физического развития, укрепления мышечного тонуса путём постепенного увеличения физической нагрузки на скелетную мускулатуру.

Воспитательные:

- воспитывать ответственность за свое здоровье, умение заботиться о собственном здоровье и телесном благополучии;
- прививать морально-этические и волевые качества: дисциплинированность и организованность, старательность, стойкость и мужество, целеустремленность и принципиальность.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ **Первый год обучения**

1. История развития рукопашного боя в России

Теория: История возникновения и развития рукопашного боя в России, основоположники этого вида единоборства. Взаимосвязь с единоборствами других стран.

2. Техника безопасности

Теория: Правила поведения в спортивном зале, в раздевалках, требования к спортивной форме, правила обращения со снарядами и инвентарём. Запрет на наличие металлических изделий в одежде и нательных украшениях.

3. Основы личной гигиены

Теория: Требования к спортивной форме, правила личной гигиены.

4. Режим питания спортсмена

Теория: Организация личного режима питания, рекомендуемые продукты, информация о простейшей спортивной фармакологии.

5. Общефизическая подготовка

Теория: Названия упражнений, техника их выполнения.

Практика: Отжимания от пола, от скамейки, волной. Подтягивания на низкой и высокой перекладинах. Приседания: с выпрыгиванием, на одной ноге («пистолетики»). Упражнения на пресс: подъём корпуса, ног, «книжечка». Беговая подготовка.

6. Специальная физическая подготовка

Теория: Названия упражнений, техника их выполнения.

Практика: Упражнения на специальную выносливость, работа со скакалкой, работа с резиновыми бинтами.

7. Приёмы страховки

Теория: Названия приёмов и способов страховки, техника их выполнения.

Практика: Страховка при падении на спину, с помощью одной и двух рук. Страховка при падении вперёд.

8. Основы акробатики

Теория: Названия простейших акробатических элементов, техника их выполнения.

Практика : Кувырки вперед, назад, «борцовский кувырок», колесо, стойка на руках.

9. Ударная техника

Теория: Названия основных ударов, техника их выполнения.

Практика: Боевая стойка, прямые удары руками: впередистоящей и дальнестоящей рукой. Удары ногами: удар коленом, прямой удар ногой, короткий боковой удар ногой.

10. Бросковая техника

Теория: Названия основных бросков, техника их выполнения.

Практика: Бросок с захватом двух ног (с растягиванием ног в стороны, со скидыванием вбок, с высоким отрывом), задняя подножка, передняя подножка, бросок через бедро.

11. Зачетные испытания

Теория: Контрольный опрос по темам. Тест.

Практика: Соревнования.

Планируемые результаты первого года обучения:

предметные:

- сформировать знания, умения и навыки физической культуры тела, на основе овладения приемами рукопашного боя;
- познакомиться с различными видами приемов рукопашного боя;

метапредметные:

- развить физические данные;
- развить мотивацию на физическое совершенствование;

личностные:

- приобщаться к физической культуре и спорту;
- сформировать ценностные ориентиры для адаптации в жизни в обществе;
- сформировать мотивацию на ведение здорового образа жизни.

Способы проверки планируемого результата:

- тестирование (выполнение контрольных упражнений на владение техникой движений).
- участие в соревнованиях разного уровня: школьных, районных, городских.

Календарно-тематическое планирование

1 год обучения

№	Тема занятия	Всего часов	Планируемая	Фактическая
			дата проведения	дата проведения
1.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях	2		
2.	Техника и методика обучения приемам рукопашного боя.	2		
3.	Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль	2		
4.	ОФП	2		

5.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.	2		
6.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.	2		
7.	СФП	2		
8.	ОФП	2		
9.	ОФП	2		
10.	СФП	2		
11.	ОФП	2		
12.	СФП	2		
13.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.	2		
14.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.	2		
15.		2		
16.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.	2		
17.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.	2		
18.	ОФП	2		
19.	История развития единоборств. Физическая культура и спорт в России	2		
20.	СФП	2		
21.	ОФП	2		
22.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.	2		
23.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.	2		
24.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.	2		
25.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.	2		

26.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.	2		
27.	ОФП	2		
28.	ОФП	2		
29.	ОФП	2		
30.	СФП	2		
31.	ОФП	2		
32.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.	2		
33.	ОФП	2		
34.	ОФП	2		
35.	СФП	2		
36.	ОФП	2		
37.	ОФП	2		
38.	ОФП	2		
39.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.	2		
40.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.	2		
41.	ОФП	2		
42.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.	2		
43.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.	2		
44.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.	2		
45.	ОФП	2		
46.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.	2		
47.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.	2		
48.	Техника и методика обучения	2		

	приёмам рукопашного боя.			
49.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.	2		
50.	ОФП	2		
51.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.	2		
52.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.	2		
53.	ОФП	2		
54.	СФП	2		
55.	ОФП	2		
56.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях	2		
57.	СФП	2		
58.	ОФП	2		
59.	ОФП	2		
60.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.	2		
61.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.	2		
62.	Соревнования	2		
63.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.	2		
64.	История развития единоборств. Физическая культура и спорт в России	2		
65.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.	2		
66.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.	2		
67.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.	2		
68.	Техника и методика обучения	2		

	приёмам рукопашного боя.			
69.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.	2		
70.	ОФП	2		
71.	ОФП	2		
72.	ОФП	2		
73.	ОФП	2		
74.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.	2		
75.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.	2		
76.	ОФП	2		
77.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.	2		
78.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.	2		
79.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.	2		
80.	ОФП	2		
81.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.	2		
82.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.	2		
83.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.	2		
84.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.	2		
85.	ОФП	2		
86.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.	2		
87.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.	2		
88.	ОФП	2		

89.	СФП	2		
90.	ОФП	2		
91.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях	2		
92.	СФП	2		
93.	ОФП	2		
94.	ОФП	2		
95.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.	2		
96.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.	2		
97.	Соревнования	2		
98.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.	2		
99.	История развития единоборств. Физическая культура и спорт в России	2		
100.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.	2		
101.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.	2		
102.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.	2		
103.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.	2		
104.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.	2		
105.	ОФП	2		
106.	ОФП	2		
107.	Соревнования	2		
108.	Резервное занятие	2		

Второй год обучения по программе «Рукопашный бой» - основывается на совершенствовании мастерства в данном виде спорта, акцент занятий делается в основном на специальную физическую подготовку.

Задачи:

Обучающие:

- обучить основам техники различных видов двигательной деятельности; а также приемам страховки при выполнении приемов самообороны;
- закреплять и совершенствовать умения и навыки, полученные на уроках физической культуры;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Развивающие:

- развивать морально-волевые и физические качества: общую физическую выносливость, координацию, гибкость;
- развивать уверенность в себе и принятие себя;
- развивать технические приемы, необходимые для совершенствования функциональных возможностей организма, повышения уровня физической подготовленности обучающихся, улучшения показателей их физического развития, укрепления мышечного тонуса путём постепенного увеличения физической нагрузки на скелетную мускулатуру.

Воспитательные:

- воспитывать ответственность за свое здоровье, умение заботиться о собственном здоровье и телесном благополучии;
- прививать морально-этические и волевые качества: дисциплинированность и организованность, старательность, стойкость и мужество, целеустремленность и принципиальность.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Второй год обучения

1. Техника безопасности

Правила поведения в спортивном зале, в раздевалках, требования к спортивной форме, правила обращения со снарядами и инвентарём. Запрет на наличие металлических изделий в одежде и нательных украшениях.

2. Основы личной гигиены

Требования к спортивной форме, правила личной гигиены.

3. Режим питания спортсмена

Организация личного режима питания, рекомендуемые продукты, информация о простейшей спортивной фармакологии.

4. Общефизическая подготовка

Названия упражнений, техника их выполнения.

Отжимания от пола, от скамейки, волной. Подтягивания на низкой и высокой перекладинах.
Приседания: с выпрыгиванием, на одной ноге («пистолетки»). Упражнения на пресс: подъём корпуса, ног, «книжечка».
Беговая подготовка.

5. Специальная физическая подготовка

Названия упражнений, техника их выполнения.

Упражнения на специальную силовую выносливость, на специальную скоростную выносливость, упражнения с лежащими на полу обручами, работа со скакалкой, работа с резиновыми бинтами.

6. Приёмы страховки

Названия приёмов и способов страховки, техника их выполнения.

Страховка при падении на спину, с помощью одной и двух рук. Страховка при падении вперёд. Отработка приёмов страховки на скорость.

7. Основы акробатики

Названия простейших акробатических элементов, техника их выполнения.

Кувырки вперед: длинный, высокий, кувырок назад с выходом в стойку, «борцовский кувырок», колесо, стойка на руках.

8. Ударная техника

Названия основных ударов, техника их выполнения.

Боевая стойка, прямые удары руками: впередистоящей и дальнестоящей рукой. Боковые удары руками.

Удары ногами: прямой удар ногой, короткий боковой удар ногой. Длинный боковой удар ногой, удар ногой с разворота.

9. Бросковая техника

Названия основных бросков, техника их выполнения.

Бросок с захватом двух ног (с растягиванием ног в стороны, со скидыванием вбок, с высоким отрывом), задняя подножка, передняя подножка, бросок через бедро, боковой и передний перевороты, посадка, раскрутка, зацепы.

10. Тактическая подготовка

Знание основных тактик ведения боя.

Просмотр видеоматериалов с последующим разбором. Упражнения на формирование собственной манеры ведения боя.

11. Подготовка и участие в соревнованиях

Правила соревнований, правила использования экипировки.

Основные понятия психологической подготовки к соревнованиям.

Участие в соревнованиях категории «В», «С».

12. Зачетные испытания

Планируемый результат:

Личностные:

- установка на безопасный, здоровый образ жизни;
- потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению окружающих;
- ценностные ориентиры для адаптации в жизни в обществе;

Метапредметные:**Регулятивные УУД:**

- понимать и принимать учебную задачу, сформулированную педагогом;
- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности.

Познавательная УУД:

- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;
- проявлять индивидуальные творческие способности.

Коммуникативные УУД:

- работать в группе, учитывать мнение партнеров;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- слушать собеседника;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению;
- осуществлять взаимный контроль;

Предметные:

- знаниями, умениями и навыками физической культуры тела, на основе овладения приемами рукопашного боя;

Способы проверки планируемого результата:

- тестирование (выполнение контрольных упражнений на владение техникой движений).
- участие в соревнованиях разного уровня: школьных, районных, городских.

Календарно-тематическое планирование**2 год обучения**

№	Тема занятия	Всего часов	Планируемая дата проведения	Фактическая дата проведения
1.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях. ОФП	2		
2.	Техника и методика обучения приемам рукопашного боя. СФП	2		
3.	Техника и методика обучения приемам рукопашного боя. ОФП, СФП	2		
4.	Техника и методика обучения приемам рукопашного боя. ОФП	2		
5.	Техника и методика обучения приемам рукопашного боя. СФП	2		
6.	История развития единоборств.	2		

	Физическая культура и спорт в России. ОФП			
7.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя. ОФП	2		
8.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя. СФП	2		
9.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.	2		
10.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.	2		
11.	ОФП	2		
12.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.	2		
13.	Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль. ОФП	2		
14.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.	2		
15.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.СФП	2		
16.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.	2		
17.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.	2		
18.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.СФП	2		
19.	ОФП	2		
20.	ОФП	2		
21.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.	2		
22.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.	2		
23.	СФП	2		

24.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.СФП	2		
25.	ОФП	2		
26.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя	2		
27.	СФП	2		
28.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.	2		
29.	ОФП	2		
30.	Гигиена закаливание, режим дня, врачебный контроль. Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.	2		
31.	ОФП	2		
32.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.	2		
33.	ОФП	2		
34.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.	2		
35.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.	2		
36.	СФП	2		
37.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.	2		
38.	СФП	2		
39.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.	2		
40.	ОФП	2		
41.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.	2		
42.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.	2		
43.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.	2		

44.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.	2		
45.	ОФП	2		
46.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.	2		
47.	ОФП	2		
48.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.	2		
49.	СФП	2		
50.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.	2		
51.	ОФП	2		
52.	соревнование	2		
53.	соревнования	2		
54.	ОФП	2		
55.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.	2		
56.	Соревнования	2		
57.	Соревнования	2		
58.	ОФП	2		
59.	ОФП	2		
60.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.	2		
61.	ОФП	2		
62.	ОФП	2		
63.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.	2		
64.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.	2		
65.	ОФП	2		
66.	ОФП	2		
67.	Техника и методика обучения	2		

	приёмам рукопашного боя.			
68.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.	2		
69.	Соревнования	2		
70.	Соревнования	2		
71.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.	2		
72.	Соревнования	2		
73.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.	2		
74.	СФП	2		
75.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.	2		
76.	ОФП	2		
77.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.	2		
78.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.	2		
79.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.	2		
80.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.	2		
81.	ОФП	2		
82.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.	2		
83.	ОФП	2		
84.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.	2		
85.	СФП	2		
86.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.	2		
87.	ОФП	2		
88.	соревнование	2		

89.	соревнования	2		
90.	ОФП	2		
91.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.	2		
92.	Соревнования	2		
93.	Соревнования	2		
94.	ОФП	2		
95.	ОФП	2		
96.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.	2		
97.	ОФП	2		
98.	ОФП	2		
99.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.	2		
100.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.	2		
101.	ОФП	2		
102.	ОФП	2		
103.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.	2		
104.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.	2		
105.	Соревнования	2		
106.	Соревнования	2		
107.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.	2		
108.	Соревнования	2		

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Входная диагностика проводится в сентябре с целью выявления первоначального уровня знаний и умений, возможностей детей и определения природных физических качеств.

Формы:

- Педагогическое наблюдение
- Выполнение практических заданий педагога

Диагностика физических качеств проводится с каждым ребенком индивидуально. Во время проведения входной диагностики педагог заполняет Информационную карту

«Определение уровня физических качеств учащихся»

Оценка параметров	Уровень по сумме баллов
Начальный уровень 1 балл	Начальный уровень 5-10 баллов
Средний уровень 2 балла	Средний уровень 11-20 баллов
Высокий уровень 3 балла	Высокий уровень 21-30 баллов

Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств учащихся.

Формы:

- Педагогическое наблюдение
- Опрос на выявление профильных умений
- Выполнение тестовых заданий на знание теоретических основ разделов программы
- Анализ педагогом и учащимися качества выполнения практических нормативов по разделам программы

Промежуточный контроль предусмотрен 2 раза в год (декабрь, май) с целью выявления уровня освоения программы учащимися и корректировки процесса обучения.

Формы:

- Устный и письменный опрос
- Выполнение тестовых заданий
- Выполнение практических нормативов по разделам программы

Итоговый контроль проводится в конце обучения по программе.

Формы:

- открытое занятие для педагогов и родителей
- зачет
- анализ участия в соревнованиях, конкурсах, фестивалях
- участие в соревнованиях.

Диагностика уровня личностного развития учащихся проводится по следующим параметрам: умение слушать и выделять главные аспекты, умение планировать, умение самостоятельно ставить задачи, умение самостоятельно решать поставленные перед собой задачи, самоконтроль, мотивация, коммуникативные навыки.

Итоги диагностики педагог заносит в информационную карту

«Определение уровня развития личностных качеств учащихся»

Оценка параметров	Уровень
Начальный уровень 1 балл	Начальный уровень 10-14 баллов
Средний уровень 2 балла	Средний уровень 15-25 баллов
Высокий уровень 3 балла	Высокий уровень 26-35 баллов

Описание контрольных тестов – упражнений по рукопашному бою.

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности.

1. **Челночный бег 3*10 м.** В забеге могут участвовать один или два учащихся. Перед началом на линию старта кладут два кубика. По команде «На старт» участник подходит к линии старта. По команде «Внимание» наклоняется вперед и берет один кубик. По команде «Марш» бежит к линии финиша, кладет кубик за черту, возвращается быстро за вторым и кладет его также за линию финиша. Секундомер включается по команде «Марш» и выключается в момент касания пола вторым кубиком. Бросать кубики не разрешается. Результат фиксируется с точностью до 0,1 сек.
2. **Прыжки в длину с места.** Проводятся на нескользкой поверхности. Учащийся встает у стартовой линии в И.п., ноги параллельно и толчком двумя ногами и взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.
3. **Сгибание рук в упоре лежа.** Выполняется максимальное количество раз. И.п. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляет единую линию. Отжимание засчитывается, когда учащийся, коснувшись грудью пола, возвращается в И.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.
4. **Толчок набивного мяча руками из** положения боевой стойки сильнейшей и слабейшей рукой, толчок выполняется с места.

Контрольные нормативы

по общей и специальной физической подготовке по рукопашному бою

Контрольные упражнения (единицы измерения)	1 год		2 год
	зачисление	перевод	зачисление
Челночный бег 3 *10 метров	11	10	10
Прыжки в длину с места	100	110	110
Сгибание и разгибание рук в	25	27	27

упоре лежа			
толчок набивного мяча - сильнейшей рукой	2,5	3,0	3,0
- слабой рукой	2,0	2,5	2,5

При выполнении контрольных нормативов по общей физической подготовке необходимо придерживаться следующих рекомендаций.

Сгибание рук в упоре лёжа (отжимание). Исходное положение упор лежа. Упражнение выполняется под счет. Засчитанным считается упражнение, выполненное при полном сгибании и разгибании рук при ровном положении туловища и ног.

Подъем корпуса лёжа на спине (пресс) Упражнение выполняется из исходного положения лёжа на спине, ноги зафиксированы, руки в замке за головой. Упражнение выполняется под счет.

Упражнение считается выполненным при подъеме туловища в вертикальное положение (угол между туловищем и ногами не более 90°).

Приседание. Упражнение выполняется из положения стоя прямо, ноги на ширине плеч.

Упражнение выполняется без счета в произвольном темпе. Контроль производится в течение 30 сек. Упражнение считается выполненным при полном сгибании и разгибании ног.

«Складка». Упражнение выполняется из положения стоя прямо, ноги вместе. Выполняющий упражнение осуществляет захват руками за пятки. По команде необходимо выпрямить ноги в коленных суставах, головой коснуться колен. Упражнение считается выполненным, если учащийся в течение контрольного времени смог простоять в данном положении.

«Шпагат». Учащийся должен выполнить один из трёх видов шпагатов (прямой, правый или левый поперечный). Расстояние измеряется от пола до промежности.

Методическое обеспечение дополнительной программы

№	Тема программы	Формы занятий	Техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
1.	История развития рукопашного боя в России	Беседа	Фотографии	Опрос
2.	Техника безопасности	Беседа Инструктаж	Инструкции	Опрос
3.	Основы личной гигиены	Беседа Обсуждение Дискуссия	Презентация Плакаты	Опрос
4.	Режим питания спортсмена	Рассказ, обсуждение Дискуссия	Таблица Памятки	Опрос
5.	Общефизическая подготовка	Практические занятия Эстафета Игра	Турники Скамейки Шведская стенка Канат	Тестирование
6.	Специальная физическая подготовка	Беседа Практические занятия Игра	Скакалки Резиновые бинты Обручи Боксёрские лапы Макивары Индивидуальная защитная экипировка	Тестирование
7.	Приёмы страховки	Беседа Практические занятия Игра	Борцовские маты	Тестирование Игра-испытание
8.	Основы акробатики	Беседа Практические занятия Игра	Гимнастические или борцовские маты Инструкции	Открытое занятие для родителей
9.	Ударная техника	Беседа Практические занятия	Боксерские лапы, макивары, индивидуальная защитная экипировка, шлемы, боксерские груши	Контрольное занятие, открытое занятие
10.	Бросковая техника	Комбинированное Практическое занятие	Гимнастические или борцовские маты, эспандер борца	Контрольное занятие, открытое занятие для родителей
11.	Подготовка и участие в соревнованиях	Тренинг Соревнования	индивидуальная защитная экипировка	Соревнования, самоанализ

В образовательном процессе используются две большие группы методов – это общепедагогические и практические.

Общепедагогические:

- Словесные методы (рассказ, объяснение, беседа, анализ, обсуждение);
- Наглядные методы (показ упражнения, демонстрация учебных фильмов, применение простейших ориентиров, использование звуковых, световых и механических устройств позволяющих спортсмену получить информацию о темпированных, пространственных и динамических характеристиках движения).

Практические:

- Методы строго регламентированного упражнения (позволяют осуществить двигательную деятельность по твердо предписанной программе).

Методы обучения двигательным действиям:

- Метод целостно-конструктивного упражнения;
- Расчленено-конструктивный метод;
- Метод сопряженного воздействия.

При применении целостного и расчлененного методов большая роль отводится подводящим и имитационным упражнениям, которые обеспечивают условия, облегчающие освоение двигательных действий.

Методы воспитания физических качеств:

- Равномерный метод, характеризуемый постоянной интенсивностью учебно-тренировочного и воспитательного процессов;
- Повторный метод, характеризуемый повторением одних и тех же упражнений с интервалами для отдыха.

Игровой метод позволяет совершенствовать такие способности как ловкость, быстрота, находчивость, самостоятельность и др. высокая эффективность метода объясняется положительным эмоциональным фоном, которым сопровождается участие в играх.

Соревновательный метод стимулирует учебно-тренировочный процесс, воспитывает волю, черты самостоятельности и ответственности перед коллективом. соревновательный метод проявляется в виде официальных соревнований различного уровня и как элемент организации тренировочного процесса.

Воспитательные средства:

- Личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- Высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- Атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, товарищества;
- Дружный коллектив;
- Система морального стимулирования;
- Наставничество опытных спортсменов (выпускников школы, учеников педагога)

Виды контроля:

1) Входной контроль

Входной контроль используется для оценки уровня физического и технического развития, и его соответствии намеченным целям и задачам. Он должен быть своевременным и основываться на качественных и количественных критериях оценки. В качестве наиболее приемлемой формы контроля следует использовать тестовые испытания по общефизической и специальной подготовке. При этом следует руководствоваться следующими рекомендациями:

- тестовые испытания необходимо проводить в течение дня;
- при проведении контрольных испытаний необходимо стараться соблюдать одинаковые условия: время суток, климатические и температурные условия, арсенал вспомогательных средств, место проведения упражнений, предшествующая нагрузка и т.д.
- следует придерживаться определенной последовательности в тестовых испытаниях, вначале выполняются специальные упражнения на технику, затем на гибкость, скорость и силу.

2) Текущий контроль.

Предусматривает сдачу воспитанниками контрольно-зачетных нормативов по общей и специальной физической подготовке. Проводиться в течение года обучения.

3) Итоговый контроль

Предусматривает проведение итоговых соревнований в конце года обучения. Выявляет уровень тактико-технических навыков и физического развития.

Соревновательная практика:

Предусматривается участие спортсменов в двух-трех соревнованиях невысокого уровня в целях приобретения соревновательного опыта, более глубокого изучения правил соревнований практической реализации приобретенных тактико-технических навыков, а также воспитания духа состязательности, коллективизма и взаимоуважения.

Годичный цикл учебного процесса делиться на подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

Подготовительный период направлен на становление спортивной формы, подготовка к основным соревнованиям, совершенствования различных сторон подготовленности.

Соревновательный период характеризуется стабилизацией спортивной формы, проводится непосредственная подготовка к основным соревнованиям и участие в них.

Переходный период направлен на восстановление физического и психического потенциала после тренировочных и соревновательных нагрузок, подготовку к очередному циклу.

**Информационные источники
для педагога:**

1. Бокс. Программа для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ. М., 1985.
2. Волков Л.В. Теория и методика детско-юношеского спорта. Киев, 2002.
3. Вольная борьба. Примерные программы для дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР. М.: Советский спорт, 2003.
4. Дзюдо. Примерные программы для дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР. М.: Советский спорт, 2003.
5. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. М.: ФИС, 1977.
6. Рукопашный бой. Примерные программы для дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР. М.: Советский спорт, 2004.
7. Спортивная борьба: Учебник для ИФК/ Под ред. А.П. Купцова. М.: ФИС, 1978.
8. Теория и методика физической культуры. Учебное пособие/ под ред. Ю.Ф. Курамшина, Санкт-Петербург, 1999.

**Информационные источники
для учащихся:**

1. Боевые единоборства народов мира, Г.В.Попов, М., Международные отношения, 160 стр., 1993.
2. Искусство рукопашного боя, Н.Н.Ознобишин Россия Москва, ГРАНД, Фаир пресс, 2005.
3. Спортивный рукопашный бой. Техника совершенствования. С. Иванов-Катанский, Т. Касьянов, М., ФАИР-Пресс, 2005.
4. Рукопашный бой: История развития, техника и тактика / Севостьянов В., М., Бурцев Г.А., Пшеницын А.В. - М.: Дата Стром, 1991.
5. Черный пояс. Навыки и техника дзюдо, Оленкамп, Россия, М., Фаир-Пресс, 2007.