

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ИВАШКИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА»

Принято педагогическим  
Советом Директор МБОУ

Протокол № 23  
от «23» 01 2020 г.

*Дир. - по числ  
Р. Волф / Волфская Р.В.*

Согласовано:  
Зам. директора МБОУ

«Ивашкинская СШ»  
*Тряченко И.А.*

Приказ №       
от «23» 01 2020 г.

Утверждено:  
Директор МБОУ  
«Ивашкинская СШ»

Приказ № 30  
от «25» 01 2020 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ПО РУКОПАШНОМУ БОЮ**

Программа ориентирована на детей от 7 до 17 лет  
Срок реализации – 3 года

**Составитель:**

Пономарев Кирилл Александрович  
Тренер-преподаватель

Количество часов в неделю: 6

с. Ивашка – 2021 год

## 1.0 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Образовательная программа дополнительного образования детей по **направленности** является **физкультурно-спортивной**; по **функциональному назначению** – **специальной**; по **форме организации** – **индивидуально-ориентированной и групповой**;

Программа по рукопашному бою (далее РБ) является модифицированной (Типовая: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР, М.: Советский спорт, 2004г под редакцией Акопян А.О., Долганов Д.И., Королев Г.А., Найденов М.И., Супрунов Е.П., Харитонов В.И.) и составлена в соответствии с:

- Законом РФ «Об образовании»
- Федеральный закон от 04.12.2007г № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказом от 12.09.2013 N 730 "Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам" (зарегистрирован Минюстом России 02.12.2013, регистрационный N 30530);
- Приказом от 12.09.2013 N 731 "Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта" (зарегистрирован Минюстом России 02.12.2013, регистрационный N 30531);
- Приказом от 27.12.2013 N 1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта" (зарегистрирован Минюстом России 05.03.2014, регистрационный N 31522).
- Типовым положением о дополнительном образовании детей (Приказ Минобрнауки РФ от 26.06.2012г № 504)

### 1.1 Характеристика вида спорта: рукопашный бой

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

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

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

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

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

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

Особенностями рукопашного боя как вида спорта являются:

- разносторонние требования к физической, технической и тактической подготовленности спортсменов;
- высокая динамика и разнообразная вариативность ситуаций в ходе поединков;
- высокие требования к уровню психической готовности спортсменов (стремлению упорно биться за победу, уверенностью в силах, уравновешенностью и стабильностью эмоций, умению регулировать психическую напряженность и поведение).

## **1.2 Характеристика общеразвивающей программы**

Программа по рукопашному бою (далее – РБ) направлена на отбор одаренных детей, создание условий для их физического образования, воспитания и развития, формирование знаний, умений, навыков в области физкультуры и спорта, подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, подготовку к поступлению в организации, реализующие предпрофессиональные образовательные программы в указанной сфере, организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

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

### **Основные задачи обучения:**

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей
- формирование интереса к занятиям спортом
- овладение основами техники выполнения комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр
- воспитание трудолюбия
- развитие и совершенствование общих физических качеств
- предварительный отбор детей для занятий рукопашным боем
- знакомство с требованиями спортивного режима и гигиены
- социализация детей и подростков

Настоящая программа содержит нормативно-програмные и правовые основы, регулирующие деятельность детско-юношеских спортивных школ и основополагающие принципы подготовки юных спортсменов.

В процессе разработки содержания настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, научно-методические рекомендации по подготовке спортивного резерва.

Учебная программа по рукопашному бою рассчитана на 3-летнее обучение.

Образовательные, воспитательные, развивающие и оздоровительные задачи программы:

### **Оздоровительные**

- развитие и коррекция двигательных качеств;
- повышение физической и умственной работоспособности;
- обучение приемам саморегуляции организма (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, приемы самомассажа, изучение вариантов закаливания);
- снижение заболеваемости.

## **Образовательные**

- изучение упражнений развивающего характера;
- ознакомление с *техникой* и тактикой рукопашного боя;
- развитие технико-тактического мышления;
- изучение основ гигиены;
- формирование у обучающихся навыков здорового образа жизни;
- получение первичных знаний по истории рукопашного боя;

## **Воспитательные**

- развитие эмоционально-волевой сферы обучающихся; формирование потребности в здоровом образе жизни; содействие развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- становление основ спортивной этики и эстетики рукопашного боя.

## **Развивающие**

- развитие основных физических качеств: силы, ловкости, скорости, выносливости, быстроты реакции, гибкости

Нормативная часть программы представлена рекомендациями по составу занимающихся, по содержанию основных видов подготовки, участия в соревнованиях, в инструкторской и судейской практике по годам и этапам тренировки.

Методическая часть программы включает содержание учебного материала, его распределения по годам тренировки, рекомендации по методике тренировки при технической, физической, функциональной и морально-волевой подготовке, организации медико-педагогического контроля.

Программа, опираясь на особенности современного этапа развития спорта, охватывает основные методические положения, на основе которых строится рациональная единая педагогическая система многолетней спортивной подготовки и обучения, и предусматривает:

- преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп;
- преемственность в решении задач по формированию личности спортсмена, укреплению здоровья, гармоничному развитию всех органов и систем организма;
- целевую направленность по отношению к высшему спортивному мастерству;
- обеспечение всесторонней и специальной физической подготовки;
- комплексную систему контроля и анализа состояния подготовленности спортсмена, так и на этапах возрастного развития.

Данная программа может являться основным документом при проведении занятий в спортивных школах. В отдельных случаях, исходя из местных социальных условий и наличия материально-технической базы, могут быть внесены частные изменения в содержание данной программы, сохраняя при этом ее основную направленность.

## **Актуальность**

Актуальность предлагаемой образовательной программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы физкультурно-спортивной направленности в области единоборств, развития физических и морально-волевых качеств школьников, материально-технические условия, для реализации которого имеются.

Рукопашный бой является одним из самых сложных видов спортивных единоборств, так как включает в себя технический арсенал практически всех видов единоборств, в которых разрешается применять контролируемые удары, броски, удержания, болевые и удушающие приемы в зависимости от конкретной динамической ситуации поединка (С.М. Ашкинази, 2001, 2007, В.Л. Волков, 2003).

Содержание технических действий бойцов в рукопашном бое, их технико-тактический арсенал свидетельствует об отсутствии какой-либо методологии планомерной подготовки в этом виде спортивной деятельности. Спортсмены - «рукопашники», как правило, являются представителями видов спортивной борьбы, либо ударных единоборств, что проявляется в ограниченности и односторонности их технико-тактического арсенала применительно к задачам и возможностям рукопашного боя (И.В. Зайчиков, 2003).

Основными сложностями, с которыми встречаются тренеры, являются вопросы методики обучения спортсменов, вопросы выбора тренировочных средств, способствующих повышению эффективности их соревновательной деятельности.

Особую актуальность приобретает методика обучения приемам в рукопашном бое на занятиях по технической подготовке детей. Несмотря на то, что рукопашный бой уже давно и прочно вошел в программу подготовки по спортивным единоборствам, методика обучения рукопашному бою на занятиях по физической подготовке пока еще не имеет под собой научного обоснования. Существует необходимость научного обоснования порядка и последовательности изучения технических действий и приемов самозащиты в рукопашном бое. Проблема осложняется тем, что среди специалистов по рукопашному бою не сформировано единое мнение о последовательности изучения основных групп приемов – защиты от противника, собственно рукопашной схватки без оружия (С. А. Иванов, 1995; А. С. Кузнецов, 2007; А. А. Манаев, А. С. Чабанюк, 2008). Нет и единого подхода к изучению различных видов техники – бросковой, ударной, ударно-бросковой. Отсутствуют методики тактической и психологической подготовки занимающихся (А. И. Абашин, 2009; А. О. Акопян, 2000; А. А. Морозов, 2001).

Феномен развития рукопашного боя в России состоит в том, что рукопашный бой (далее РБ) нельзя назвать видом спорта в полной мере. Рукопашный бой в России развивается в нескольких направлениях: детский спорт, спортивно-оздоровительное направление (сохранение и укрепление здоровья, обучение навыкам самообороны). Кроме того, РБ предполагает возрастной уровень занимающихся (с 7 до ...лет).

В связи, с чем появляется потребность общества и детей данного в занятиях рукопашным боем.

### **Педагогическая целесообразность**

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

Правильно выбранные формы, методы и средства образовательной деятельности показали свою результативность в соревнованиях различного уровня.

Эффективным для гармоничного развития детей является такое введение практического и теоретического материала, который был бы вызван требованиями творческой практики. Воспитанники должны сами уметь формулировать задачи, находить пути их решения.

Новые знания теории помогут ему в процессе решения этой задачи. Данный метод позволяет на занятии сохранить высокий творческий тонус и ведет к более глубокому её усвоению.

При систематических занятиях рукопашным боем создаются благоприятные условия, для развития обучающегося, развивается мотивация к познанию и творчеству. Обеспечивается эмоциональное благополучие ребенка. Идет приобщение детей к общечеловеческим ценностям. Ребенок получает не только физическое, но и духовное и интеллектуальное развитие. И что особенно важно, - происходит создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности обучающегося,

ее интеграции в систему мировой и отечественной культур. Ведется профилактика асоциального поведения обучающегося. При систематических занятиях РБ ведется работа не только с обучающимися, но и с их родителями, всей семьей.

Социальная значимость РБ проявляется и в воздействии на качество трудовой деятельности, общественные отношения, сферу потребления, организацию досуга, содержание образования и т.п.

Имея высокое прикладное значение, РБ позволяет тем, кто им занимается, легко и быстро овладевать сложными профессиями, добиваться высокой производительности труда. Навыки РБ и высокий уровень физической подготовки помогает и в боевой обстановке (служба в горячих точках, спецподразделениях и т.д.)

Таким образом, рукопашный бой можно рассматривать как средство формирования физической и духовной гармонии и удовлетворения запросов, как отдельных людей, так и общества в целом.

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

- индивидуальность
- доступность
- преемственность
- результативность

При работе с обучающимися используются различные **формы и методы обучения:**

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия
- работа по индивидуальным планам
- медико-восстановительные мероприятия
- тестирование и медицинский контроль
- участие в различных соревнованиях и учебно-тренировочных сборах
- инструкторская и судейская практика

#### **Формы занятий**

- по количеству детей участвующих в занятии – групповые.
- по особенностям коммуникативного взаимодействия тренера и обучающегося – теоретические занятия, учебно-тренировочные сборы, выступления на соревнованиях различного уровня, участие в спортивно-массовых мероприятиях и спортивных праздниках, конкурсах и т.д.
- по дидактической цели – вводное занятие, занятие по совершенствованию теоретической подготовленности, практические занятия, занятия по систематизации и обобщению знаний, по контролю знаний, умений и навыков, комбинированные формы занятий.

#### **Отличительные особенности**

- учебный план данной программы, составлен исходя из местных (сельских) условий и рассчитан на 45 недель учебно-тренировочных занятий (согласно Уставу школы)
- программа рассчитана на более полное изучение, закрепление, совершенствование полученных навыков и расширенное освоение более глубоких приёмов, **в течение 3 летнего обучения.** В данной же программе обучение допускается с 7 летнего возраста. При помощи большой игровой практики и различных ОРУ в СОГ, уже на начальном этапе, обучающийся постепенно подходит к ранней специализации РБ (учитывая особенности организации УТЗ с детьми 6-7 летнего возраста)

На тренировках дети знакомятся не только с изучением того или иного приема, но и изучают теоретическую базу (см. в главе теоретическая подготовка). Практические занятия по программе связаны с использованием необходимого спортивного инвентаря и оборудования, что также помогает завлечь ребенка к занятиям РБ, и повышает его интерес. В теоретических занятиях также используется различная видеотехника (просмотр соревнований и последующий их анализ).

В структуру образовательной программы входят 6 образовательных блоков, каждый из которых реализует отдельную задачу. Все образовательные блоки предусматривают не только усвоение теоретических знаний, но и формирование деятельностно-практического опыта.

1. Практические занятия (общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, технико-тактическая подготовка)
2. Теоретические занятия
3. Контрольно-переводные испытания
4. Соревновательная практика
5. Медицинское обследование
6. Воспитательная работа

На учебно-тренировочных занятиях обучающиеся знакомятся не только с основами Российского РБ, как вида спорта, но и с культурами других народов и стран. Анализируются и сравниваются основные принципы обучения, как Западных, так и Восточных школ.

Освоение материала в основном происходит в процессе практической деятельности. Так, в работе над освоением базовой техники РБ, обучающиеся должны добиваться четкого исполнения движений. Необходимо уметь применять полученные знания в практической деятельности (соревновательной практике).

Прохождение каждой новой практической темы предполагает постоянное повторение пройденных тем. Такие методические приемы, как «забегание вперед», «возвращение к пройденному» и т.д. придают объемность «линейному», последовательному освоению материала в данной программе.

Обучающийся должен не только грамотно и четко применять полученные знания в соревновательной практике, но и осознавать саму логику их следования. Нельзя необдуманно применять то или иное техническое действие на соревнованиях, отработанное на тренировочном занятии. Все зависит от конкретной ситуации в данный момент. Для этого очень широко используется такой метод, как «Моделирование соревновательных ситуаций». Данная методика будет описана в разделе по технико-тактической подготовке на различных ее этапах.

Предлагаемая методика, помимо наличия большой игровой практики, которую я опишу выше, и индивидуального подхода в дифференцировании тренировочных нагрузок заключается еще и в том, чтобы обучающийся мог сам ставить перед собой наивысшую цель своих занятий этим видом спорта, т.е. создал отличную мотивацию.

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом наиболее благоприятных периодов развития физических качеств, совершенствующихся в данном возрасте (таблица № 1).

**Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств**

**Таблица № 1**

Морфофункциональ ные показатели, физические качества	В О З Р А С Т ( лет )										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
<b>Рост</b>						+	+	+	+		
<b>Мышечная масса</b>						+	+	+	+		
<b>Быстрота</b>			+	+	+				+	+	+
<b>Скоростно-силовые качества</b>			+	+	+	+	+	+	+		
<b>Сила</b>							+	+		+	+
<b>Выносливость (аэробные возможности)</b>		+	+	+					+	+	+
<b>Анаэробные возможности</b>									+	+	+
<b>Гибкость</b>	+	+	+	+		+	+				
<b>Координация</b>		+	+		+	+					
<b>Равновесие</b>	+	+	+	+	+	+	+	+			

Следует также учитывать и особенности учебно-тренировочного процесса при работе с детьми 6-7 летнего возраста.

**ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА  
ПРИ РАБОТЕ С ДЕТЬМИ 6-7 ЛЕТНЕГО ВОЗРАСТА**

У детей 6-7 лет, в этот период развития начинают закладываться такие важные физические качества, как гибкость, чувство равновесия развивается вестибулярный аппарат. Но при этом не следует забывать, что ранняя спортивная специализация при недооценке применяемых нагрузок может задержать рост и развитие ребёнка, ограничить спортивные достижения. Поэтому была разработана развивающая программа для детей дошкольного возраста, которая направлена на развитие тех физических качеств, которые совпадают с сенситивными периодами развития ребёнка. Разработаны те базовые элементы (или их составные части), которые для данного возраста наиболее целесообразны. Это, в первую очередь, технические элементы, в которых важным фактором является скорость движения мышц, управляющих дистальными сегментами (мышцы плеча и бедра). Это связано с тем, что старшие ученики создают определённую атмосферу дисциплины и работоспособности,

которая стимулирует и дисциплинирует младших воспитанников. Считается, что именно с этого возраста (с 5 до 10 лет) ребёнок усваивает примерно 90% общего объёма приобретаемых в жизни двигательных навыков. Поэтому именно это возраст (вплоть до младшего школьного) является наиболее благоприятным для разучивания новых движений.

В возрасте 6-7 лет здоровые дети много и охотно занимаются упражнениями, требующие проявления физических усилий. Именно в этом возрасте дети обладают повышенным познавательным интересом.

Успех ребёнка этой возрастной группы в разных видах деятельности тесным образом связан с признанием его сверстниками. Успех, обязательно должен быть заслужен хорошим качеством выполненных заданий и замечен, оценен сверстниками и взрослыми. Именно поэтому развивающая программа должна быть разработана таким образом, что те упражнения, которые выполняют дети, в принципе не могут не получаться. В конце же обучающего периода дети сдают экзамен. Данный экзамен не имеет отношения к сдаче контрольно-переводных нормативов по регламенту спортивной школы, а является, своего рода, праздником спортивных достижений детей. Таким образом, дети получают подтверждение своего успеха не просто от сверстников и взрослых, а от независимых наблюдателей.

Смелость ребенка - это та необходимая для осуществления жизни самодостаточность, которая позволяет ему переживать, воспринимать динамичность своего Я как реально существующего и живущего. Смелость - это готовность рисковать с опорой на собственные силы, это отсутствие страха перед собственной ошибкой и одновременно возможность защитить своё «Я» от воздействия другого человека. Именно этой способности ребёнка необходимо обучить ещё до его прихода в школу. Тогда он не будет испытывать страха перед разными проявлениями жизни.

Дети этого возраста много и охотно играют в «войну», если им предложить играть в «мир», то они просто не знают, как. Дело здесь, видимо, отчасти в том, что игра в войну выполняет функцию компенсации напряжения, которое, так или иначе, существует у ребёнка в отношении с взрослыми из-за демонстрируемого физического и психологического превосходства их над детьми. В качестве замены данного спонтанного проявления может выступать физическая нагрузка, а изучение таких элементов как удары руками и ногами в большей степени компенсируют психологическое напряжение ребёнка, даёт возможность выхода его агрессии.

Опасность этого периода состоит в том, что ребёнок ещё не знает меры своим силам, как физическим, так и умственным. Поэтому его воздействие (как на себя, так и на других) может быть чрезмерным, поэтому, с одной стороны, взрослым необходимо пресекать агрессивное манипулирование и насилие. С другой стороны, в какой-то мере, помочь ребёнку самореализоваться.

Данные рекомендации, как составная часть программы носят развивающий характер и базируются на изучаемом материале спортивно-оздоровительного этапа.

Физические нагрузки регламентируются возможностями ребёнка. Педагог обязан выявить границы «ближайшей зоны физического развития» ребёнка. Спланировав динамику развития ребёнка от его начальных возможностей к «ближайшей зоне его развития», постепенно увеличивая нагрузку с позиции «успеха», т.е. с обязательным условием успешного выполнения требований ребёнком.

К основным физическим качествам, развивающимся в данном возрастном периоде, необходимым для успешного становления спортсмена-рукопашника в будущем, необходимо отнести такие, как равновесие, гибкость, координация (в том числе и пространственная). Данные качества необходимо развивать в двух направлениях:

- Игровые упражнения;
- Освоение элементарных составляющих технических элементов.

К игровым упражнениям можно отнести такие, как перепрыгивание с ноги на ногу, изменение положения в стойке прыжком (в том числе с изменением пространственного

положения), игры в «ладушки» и другие. К отдельной разновидности игровых элементов необходимо отнести упражнения, несущие соревновательный характер. В данном возрасте ребёнку не столько важен результат соревнования, сколько сам процесс его, с его положительно окрашенным эмоциональным состоянием. При этом неудачи ребёнка могут вызывать у него и отрицательные эмоции. Тренер-преподаватель должен бережно и заботливо относиться к переживаниям ребёнка, но при этом не забывать, что данное состояние ребёнка является благоприятным для воспитательной работы, особенно если построить образовательный процесс таким образом, что за неудачей ребёнка обязательно последует успех. Более подробно игровая практика будет освещена ниже.

Технический арсенал, изучаемый ребёнком в данный возрастной период, должен состоять из:

- элементов на культуру движения;
- специально-развивающих упражнений;
- освоения простейших составляющих технических элементов.

Элементы на культуру движения должны состоять из таких элементов, которые закладывали бы необходимую динамику, пространственную ориентацию, правила нанесения элементов «автоматически» при их исполнении, т.е. без осознанного контроля ребёнка за процессом освоения технических элементов. Такие упражнения можно смело отнести к разряду «педагогических технологий», обладающих высокой степенью эффективности. Суть данных упражнений заключается в следующем. Любой технический элемент, даже самый простой (например, прямой удар ногой), содержит большое количество позиций для контроля над правильностью его освоения. Так, для прямого удара ногой, возможно, выделить следующие:

1. Положение ног относительно друг друга;
2. Положение опорной ноги;
3. Вынос бедра;
4. Положение пятки ударной ноги относительно ягодицы;
5. Пространственная ориентация удара;
6. Равновесие;
7. Положение ударной поверхности ноги.

Контроль над правильностью исполнения всех 7-и позиций затруднён даже для детей более старшего возраста, чем для рассматриваемого возрастного ценза. При этом сформировать первые пять позиций возможно при помощи такого упражнения, как прямой удар ногой с позиции на одном колене. Тренер-преподаватель и ребёнок должны контролировать правильность исполнения только одной позиции данного упражнения (опорная нога при ударе должна оставаться согнутой) при этом пять обозначенных первых позиций прямого удара ногой будут формироваться автоматически. К специальным развивающим упражнениям можно отнести такие, как изометрические упражнения, махи ногами, перепрыгивания с ноги на ногу и другие. То же самое можно сказать и о борцовской технике.

К освоению простейших составляющих технических элементов относятся выполнение упражнений, формирующих отдельные навыки выполнения целостного технического элемента. К таким упражнениям можно отнести:

- Выполнение технических элементов по составным частям под счёт;
- Имитация технического элемента в медленном темпе;
- Выполнение составляющей части технического элемента

## **2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

### **2.1 ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ И ОБЪЕМЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Многолетнюю подготовку спортсменов целесообразно рассматривать как единый процесс, как сложную специфическую систему, со свойственными ей особенностями с учетом возрастных особенностей спортсменов.

Учебный план спортивной подготовки рассчитан на 45 недель занятий.

Для спортивных школ, имеющих в штате по одному тренеру-преподавателю, - учебный план может быть рассчитан на 45 рабочих недель (в год). Причем весь учебный материал остается прежним, меняется, только разбивка по часам.

Весь период подготовки отражает своеобразие условий жизни и деятельности спортсмена в различные периоды жизненного пути.

Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировок взрослых, не должна быть ориентирована в первые годы занятий на достижение высокого спортивного результата (СОГ, ГНП).

В процессе многолетней спортивной подготовки необходимо обеспечить рациональный режим, личную гигиену, систематический врачебно-педагогический контроль над состоянием здоровья.

При планировании спортивной тренировки необходимо учитывать особенности и школьного учебного процесса.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировок и соревнований. В течение многолетних тренировок спортсмены должны на основе развития физических качеств овладеть техникой и тактикой ведения спортивного поединка, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Возраст обучающихся, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы составляет 7-17 лет. Причем данный этап подразделяется на 2 подэтапа (7 – 12 лет и 13 – 17 лет). При этом количество тренировочных часов на каждом из подэтапов остается без изменения – 6 часов в неделю (таблица № 5).

Спортивно-оздоровительная (СО) группа формируется как из вновь зачисляемых учащихся, так и из обучающихся, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других этапах подготовки, но желающих заниматься избранным видом спорта. Возраст 6 - 7 лет.

Основными условиями для зачисления в группы СОГ **являются:**

- заявление от родителей для зачисления ребёнка в общеразвивающую группу спортивной подготовки ДЮСШ;
- разрешения - врача заниматься в общеразвивающих группах спортивной подготовки по данному виду спорта; - прохождение вступительного тестирования;

Учебно-тренировочные занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей (ОФП, СФП, ТТП). Так на начальном этапе, больше внимания уделяется теоретической и общефизической подготовленности.

Примерный годовой учебно-тематический план представлен в таблице № 2 и № 3.

**ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН  
СПОРТИВНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА (7 – 12 лет)**

**Таблица № 2**

№	Разделы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	Всего
1	О Ф П	10	10	10	12	14	16	16	14	12	10	6	130
2	С Ф П	5	6	6	7	8	8	10	10	9	8	7	84
3	Т Т П	2	2	3	3	4	6	5	4	4	3	-	36
4	Теория	2	-	2	-	2	--	2	-	2	--	--	10
5	Контрольно-переводные испытания	--	--	--	--	--	--	--	--	2	--	--	2
6	Инструкторская и судейская практика	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--
7	Медицинское обследование	4	--	--	--	--	--	--	--	4	-	--	8
8	Воспитательная работа	В процессе занятий											
9	Всего за месяц	23	18	21	22	28	30	33	28	33	21	13	270
	Всего за год	270											

**ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН  
СПОРТИВНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА  
(12 – 17 лет)**

**Таблица № 3**

№	Разделы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	Всего
1	О Ф П	8	8	10	10	12	14	14	12	10	8	6	112
2	С Ф П	5	6	6	8	9	9	12	12	10	9	8	94
3	Т Т П	2	2	3	3	4	4	5	4	4	3	-	34
4	Теория	2	-	2	-	2	--	2	-	2	--	--	10
5	Контрольно-переводные испытания	3	--	--	--	3	--	--	--	3	--	--	9
6	Контрольные соревнования	--	--	--	--	--	--	--	--	3	--	--	3
7	Медицинское обследование	4	--	--	--	--	--	--	--	4	-	--	8

8	Воспитательная работа	В процессе занятий											
9	Всего за месяц	24	16	21	21	30	27	33	28	36	20	14	270
	Всего за год	270											

Процентное распределение соотношения физической и технико-тактической подготовки представлено в таблице № 4.

**СООТНОШЕНИЕ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ (%)**

**Таблица № 4**

№	Средства подготовки	Спортивно-оздоровительный этап	
		7 – 12 лет	13 – 17 лет
1	ОФП	70	60
2	СФП	20	30
3	ТТП	10	10

**РЕЖИМЫ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ И ТРЕБОВАНИЯ ПО ОФП, СФП, ТЕХНИЧЕСКОЙ И СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ**

**Таблица № 5**

Наименование этапа	Год обучения (подэтапы)	Минимальный возраст для зачисления	Максимальное количество часов в неделю	Требования по ОФП и тех.подгот..	Выполнение норм ЕВСК	Кол-во уч-ся в группе (миним.)
СОГ	7 - 12 лет	7	6	Выполнение нормативов О Ф П	-	12
	13 – 17 лет	13	6	Выполнение нормативов О Ф П	-	12

**Примечание:** на спортивно-оздоровительном этапе учащиеся от 8 лет, имеющие необходимый стаж и выполнившие контрольно-нормативные требования для зачисления в ГНП и УТГ, могут быть переведены на предпрофессиональную программу в соответствующие группы со следующего учебного года.

**Режим занятий**

Организация учебно-тренировочного процесса с обучающимися ведется в течение всего учебного года. Распределение годовой нагрузки можно увидеть в таблице № 6.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 45 недель учебно-тренировочных занятий, непосредственно в условиях спортивной школы.

Продолжительность одного занятия в группах спортивно-оздоровительной направленности не должна превышать 2-х академических часов.

**РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ**  
**(распределение годовой нагрузки)**

Таблица № 6

СПОРТИВНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП					
Кол-во часов в год	Кол-во занятий в год	Кол-во часов в неделю	Кол-во занятий в неделю	Продолж. одного занятия (час)	Построение недельного цикла
270	135	6	3	2	3дн x 2ч

**3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**  
**3.1 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

При построении многолетнего учебно-тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений. Как правило, способные спортсмены достигают первых успехов через 4-6 лет.

Если воспитанник при сдаче контрольно-переводных испытаний, выполняет необходимые требования, он может быть зачислен на этап начальной подготовки или учебно-тренировочный этап, со следующего года обучения.

В настоящей программе мы исходим из общепринятых методических положений спортивной педагогики:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;
- возрастание объёма средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объёма СФП (по соотношению к общему объёму тренировочной нагрузки) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;
- непрерывное совершенствование качества технических действий (техники);
- соблюдения принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе тренировки;
- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок с учётом физиологических особенностей возраста занимающихся (половое созревание юных спортсменов);
- развитие основных физических качеств на всех этапах многолетней подготовки в сочетании с преимущественным развитием отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

В технической подготовке могут быть использованы различные методы:

- целостный (обучение движению в целом в облегчённых условиях с последующим овладением отдельными фазами и элементами)
- расчленённым (раздельное обучение фазам и элементам движения и их сочетание в единое целое).

В данной программе используются оба принципа обучения.

Значительное омоложение, происшедшее в спорте в последние годы, создало предпосылки для обязательного осуществления начальных занятий на спортивно-оздоровительном этапе.

**Основная цель этого этапа** – обеспечение отбора, физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (общеразвивающих и специальных упражнений своего вида). На протяжении спортивно-оздоровительного этапа подготовки начинающие юные спортсмены должны познакомиться с техникой нескольких видов; лёгкой атлетики, акробатики, спортивных игр и единоборств.

### **Основные задачи данного этапа:**

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей
- формирование стойкого интереса к занятиям спортом
- овладение основами техники выполнения обширных комплексов физических упражнений и освоение техники подвижных игр
- воспитание трудолюбия
- воспитание и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, силы, ловкости, гибкости)
- отбор перспективных детей для дальнейших занятий рукопашным боем

Школы в настоящее время ограничиваются двумя обязательными уроками физкультуры в неделю. При таком объёме физическая работоспособность практически не растёт. Только насыщенный двигательный режим в спортивно-оздоровительных группах даст благоприятные изменения в состоянии здоровья и адаптации организма детей к физическим нагрузкам, усилит их интерес к занятиям спортом.

Для того чтобы значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надёжные предпосылки для укрепления здоровья, необходимо заниматься не менее шести часов в неделю, с учётом факторов ограничивающих физическую нагрузку:

- отсутствие специфических двигательных навыков и адаптации к физическим нагрузкам (вообще);

возрастные особенности физического развития, представлены в таблице № 1.

### **Основные тренировочные средства:**

- общеразвивающие упражнения (с целью формирования общих двигательных навыков и умений);
- подвижные игры и игровые упражнения;
- элементы акробатики (кувырки, обороты, кульбиты и др.);
- прыжки и прыжковые упражнения;
- метание лёгких снарядов (теннисных и набивных мячей);
- силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных занятий).

### **Основные методы выполнения упражнений**

- игровой;
- повторный;
- равномерный;
- круговой;
- соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях).

### **Основные направления тренировки:**

- спортивно-оздоровительный этап подготовки необходим для создания предпосылок к успешной специализации в рукопашном бою. На этом этапе происходит отбор детей для дальнейших занятий спортом;
- на данном этапе подготовке существует опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма, поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно. Особенно это относится к упражнениям с отягощениями. Так, детям 7-10 лет доступны упражнения с весом, равным около 20% собственного веса;
- упражнения скоростно-силового характера следует давать небольшими дозами (по 5-8 мин), с чередованием промежутков активного отдыха.

### **Основные средства и методы тренировки:**

- главное средство в занятиях с детьми этого возраста – подвижные игры;
- для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно;
- комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Применение названных средств при преимущественном использовании упражнений, направленных на развитие быстроты (50% основной части урока), позволяет достигнуть более высокого уровня физической подготовленности.

Выполнение упражнений, нацеленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Комплексы упражнений для развития быстроты применяют в начале основной части урока после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами для развития быстроты включают игровые упражнения, способствующие совершенствованию этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на развитие силы, используют во второй половине урока, так как к этому времени наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности дополняют силовыми играми и игровыми упражнениями.

В спортивно-оздоровительных 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.

### **Особенности обучения на спортивно-оздоровительном этапе:**

- В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий);
- методы упражнений игровой и соревновательный;
- при изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр, показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение – элементарным и простым.

Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, бросить в кольцо, прыгнуть через препятствие т.д. Тренеру нецелесообразно подробно анализировать детали.

Обучение технике рукопашного боя на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам:

- стойкам;
- передвижениям;
- ударам руками и ногами;
- приемам самостраховки при падениях;
- способам защиты;
- формам и способам захвата соперника;
- способам выведения из равновесия;
- ведущим элементам технических действий.

Методика контроля на этом этапе тренировки включает использование комплекса методов – педагогических, медико-биологических и пр. (см. раздел «Комплексный контроль»).

### **Комплекс методик позволит определить:**

- состояние здоровья юного спортсмена;

- уровень физического развития (по показателям телосложения);
- степень тренированности;

**Уровень подготовленности:**

- величину выполненной тренировочной нагрузки.

На основе полученной информации тренер должен выносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс.

**Подготовительные упражнения**

**Строевые упражнения:**

- Выполнение команд «Налево», «Направо», «Кругом» на месте и в движении.
- Перестроение из одной шеренги в две
- Из колонны по одному в колонну по три, по четыре
- Повороты в движении
- Перестроение из шеренги уступом
- Переход с шага на бег и с бега на шаг – «Прямо!»
- Размыкание вправо-влево

**Упражнения общеразвивающие (без предметов):**

- И.п. – ноги на ширине плеч; поднимание и опускание плеч одновременно (поочередно), то же вперед-назад, круговые движения;
- И.п. – руки вниз, ноги полусогнуты; круговые движения руками вперед (назад), выпрямляя ноги, встать на носки – вверх, опуская руки в и.п.;
- И.п. – стоя согнувшись вперед; круговые движения руками вперед, то же, но левая рука вверх, правая вниз;
- Встречные махи руками вперед-назад, то же перед собой;
- Из упора присев прыжком в упор стоя, ноги врозь, затем прыжком в упор присев;
- Из упора стоя, согнувшись прыжком в упор лежа, затем прыжком в и.п.;
- И.п. – упор присев, левая нога оставлена назад на носок прыжком смена положения ног;
- И.п. – упор, стоя на коленях; перейти в упор, лежа, затем в и.п.; руки и ноги с места не сдвигать;
- И.п. – упор лежа; перейти в упор, лежа боком на левой руке рывком правой рукой назад в сторону, затем в и.п., то же в упоре лежа боком на правой руке;
- И.п. – стойка на лопатках; движения ногами типа «велосипед»;
- И.п. – то же; вращение ног вокруг своей оси;
- И.п. – упор сидя сзади; приподнять от ковра таз – прогнуться затем в и.п.

**Упражнения в ходьбе:**

- Ходьба с подскоками и прыжками вверх;
- Ходьба в сочетании с движениями рук и туловища;
- Ходьба с поворотами на 180, 360 градусов;
- Ходьба с поворотами на 180, 360 градусов прыжком.

**Упражнения в беге:**

- Бег с подниманием прямых ног вперед;
- Бег с подниманием прямых ног назад;
- Бег с поворотами на 360 градусов;
- Бег с поворотами на 360 градусов прыжком;
- Бег с прыжками в сторону;
- Бег с прыжками вверх;

- Бег с прыжками в длину.

### **Упражнения для формирования правильной осанки:**

- И.п. – положение правильной осанки у стены; прогнуть спину, не отрывая головы и таза от стены, затем принять и.п.; проверить осанку.
- Держа у поясницы гимнастическую палку вертикально за спиной, принять положение правильной осанки; фиксировать позу 20-30 с; то же в ходьбе; проверить осанку.

### **Упражнения для совершенствования гибкости:**

С отягощением собственным весом:

- И.п. – ноги врозь; прогнуться назад, встать на носки, пальцами рук коснуться пяток;
- И.п. – то же; наклон вперед, ладонями коснуться ковра перед собой, слева от себя, то же справа (ноги не сгибать);
- И.п. – ноги врозь, руки за головой; отведение бедра в сторону с наклоном туловища в другую сторону;
- И.п. – сидя на ковре, ноги скрестно; захватить руками за носки и максимально потянуть к себе до положения «по-турецки» и.п.;
- И.п. – сидя на ковре, левая нога согнута в колене и сцепленными в замок руками захвачена за стопу; с наклоном вперед выпрямить ногу, не расцепляя рук, то же и правой ногой;
- И.п. – о.с.; наклон вперед, руки максимально назад, то же, но руки сцеплены сзади;
- То же в положении сидя на ковре ноги врозь;
- Выпад на левую ногу, с поворотом туловища вправо, руками коснуться носка правой ноги, затем в и.п. то же на правую ногу;
- И.п. – стоя на правом колене, левая нога вперед на носок; прогнуться назад до касания руками (головой) ковра, затем наклон вперед к выставленной ноге до касания грудью колена, то же, но наклон вперед к опорной ноге до касания ковра локтями;
- То же лежа на ковре (свободную ногу не отрывать от ковра).

### **Упражнения для совершенствования ловкости**

#### **Упражнения в равновесии:**

- И.п. – о.с.; круговые движения туловищем (с места не сходить);
- То же, стоя на одной ноге;
- Стоя на одной ноге, наклоны вперед-назад, в стороны;
- Прыжки на месте с поворотом на 90, 180, 360 градусов (после прыжка сохранять положение основной стойки);
- «Чехарда», фиксируя соскок;
- Ходьба с поворотами в сторону впереди стоящей ноги, на каждый шаг с фиксацией взгляда на партнере, идущим сзади;
- Ходьба по рейке гимнастической скамейки;
- Ходьба по рейке гимнастической скамейки с поворотами;
- То же, перешагивая через набивной мяч (несколько мячей);
- То же с бегом.

### **Акробатические упражнения:**

- Кувырок вперед: захватом скрещенных ног из положения сидя, с закрытыми глазами, с теннисным мячом в руках, огибая 8-10 набивных мячей, расположенных на одной линии;
- Кувырок назад: с захватом скрещенных ног в положении сидя, с закрытыми глазами из стойки, с набивным мячом в руках, огибая 8-10 набивных мячей, расположенных на одной линии;
- Полет-кувырок через два чучела, лежащих вместе;
- Переворот: вперед, боком («колесо»), подъем разгибом из положения лежа на спине;
- Темповый подскок (вальсет);
- Стойка на руках;
- Курбет (прыжок с рук из стойки на руках – на ноги);
- Переползания: чередуя с кувырками, ходьбой и бегом, чередование способов переползаний – по-пластунски;

### **Упражнения в метании и ловле (теннисного или резинового мяча):**

- Метания (мяча на дальность после кувырка вперед, с поворотами на 180, 360 градусов и т.п.);
- То же на точность (в цель);
- Подбрасывание мяча вверх и ловля после кувырка вперед. То же после кувырка назад; то же после поворотов на 180,360 градусов;
- Перебрасывание мяча в парах: снизу, с замаха в сторону (партнеры боком), через голову (партнеры спиной друг другу), наклоном вперед между ногами, с отскоком от пола;
- Метание мяча ногами: на дальность, в цель.

### **Упражнение в поднимании и переноске груза:**

- Переноска гимнастических скамеек: вдвоем, втроем и т.п.;
- То же – гимнастического козла;
- То же гимнастических матов;
- Переноска вдвоем товарища, сидящего на скрещенных руках, в захвате;
- То же с поддержкой под спину;
- То же, один держит под руки, второй под коленями.

### **Прыжки:**

- Прыжки с набивным мячом в руках: вверх, в длину, в сторону;
- То же, стоя на одной ноге;
- Прыжки в высоту с разбега разными способами (через планку, ленточку и т.д.);
- Прыжок далеко – высоко, с подкидного мостика с приземлением на гимнастический мат;
- Прыжки с каната (гимнастической стенки) на маты, с высоты 2-4м;
- Прыжки с высоты с набивным мячом в руках.

### **Упражнения со скалкой**

#### ***Прыжки-подскоки с длинной скакалкой:***

- Перешагивание через хорошо натянутые скакалки, выполняя различные движения руками (рывки, круговые движения и т.п.);
- Пробегая после каждого вращения скакалки;
- То же по сигналу;

- То же, но через две-три скакалки;
- То же в парах, в тройках и т.п.;
- То же с поворотами между скакалок;
- То же с бросками и ловлей мячей.

#### ***Прыжки (подскоки) через короткую скакалку:***

- Подскоки на двух ногах с передвижением в различных направлениях; то же, меняя направление движения скакалки;
- Подскоки с ноги на ногу;
- Один оборот – два прыжка;
- То же на одной ноге;
- Бег на месте.

#### **Упражнения с гимнастической палкой:**

- Хватом за концы, сгибание и разгибание рук вперед, вверх, за голову, рывком вверх;
- Хватом за середину, вращение палки одной рукой. То же двумя руками;
- Хватом за конец палки обеими руками – круги палкой над головой. То же вперед; то же за спиной;
- Кувырки с палкой хватом за концы;
- Лежа на спине переносить ноги через палку ( палка хватом за концы);
- Хватом обеими руками за конец палки (и.п. – хватом за концы);
- Хватом обеими руками за конец палки (и.п. – лежа на ковре); перекаты в сторону (палкой ковра не касаться);
- Упражнения вдвоем: перетягивание палки в стойке, сидя, лежа (палка хватом за концы или середину);

#### **Упражнения с набивным мячом**

##### ***Для рук:***

- Перебрасывание мяча из рук в руки;
- Броски и ловля мяча:
  - а) бросок одной рукой – ловля двумя руками с поворотами на 360 градусов в момент полета мяча;
  - б) то же толчком мяча двумя руками;
  - в) бросок через сторону одной рукой, ловля двумя руками;
  - г) то же, но ловля одной рукой.
- Броски и ловля мяча в парах:
  - а) бросок партнеру назад через голову (прогибаясь);
  - б) бросок партнеру назад между ногами (наклоняясь);
  - в) бросок партнеру через голову, стоя боком к нему;
- Перекаты с мячом в сторону (мяч ковра не касается).

##### ***Для ног:***

- Удары по мячу:
  - а) коленом;
  - б) голенью;
- Броски и ловля мяча:
  - а) зажимая ногами – бросок перед собой;
  - б) то же, бросая мяч за себя.

##### ***Для туловища:***

- Наклоны с мячом вперед (руки вверх);

- То же в стороны;
- Повороты с мячом в руках влево и вправо (руки вверх).

#### **Упражнения на гимнастической стенке:**

- В вися на гимнастической стенке – поднимание ног до касания рейки над головой;
- Угол в вися;
- Соскоки:
  - а) из вися спиной к стене;
  - б) то же, прогнувшись;
  - в) из вися лицом к стене;
  - г) то же, прогнувшись (соскоки выполняются толчком и без толчка ногами);
- Наклоны вперед, руки в захвате за рейку на уровне таза;
- То же, перехватывая руками до нижней рейку;
- Махи ногой в сторону, держась за рейку;
- То же, но махи назад;
- И.п. – стоя на 3-й рейке снизу с захватом руками рейки на уровне груди; перейти в упор углом;
- И.п. – то же; перейти в вис на согнутых ногах;
- И.п. – упор лежа, ноги зацеплены на 4-й рейке; переступая руками вперед до касания грудью ковра (пола), затем в и.п.

#### **Упражнения на гимнастической скамейке:**

- Лежа на скамейке (поперек) лицом вниз – прогнуться;
- Сидя на скамейке, скрестные махи ногами в стороны (ноги под углом 45 градусов);
- Сед углом на скамейке – движения ногами типа «вставить»;
- Сидя верхом на скамейке, ноги зацеплены за края. Наклоны назад: руки вверх, за головой, на груди;
- Из упора сидя на скамейке (поперек) – прогибание вперед-вверх;
- Продвижение по полу (скамейка между ногами); на всей стопе, на носках, на пятках и т.п.;
- То же прыжками;
- Из упора стоя на скамейке (продольно), шаги на руках до упора, лежа на скамейке, затем так же и в и.п.;
- То же, не переступая ногами;
- Стоя на скамейке поперек, перейти в упор лежа (ноги на скамейке), затем в и.п.;

#### **Упражнения с гантелями (вес 1-2 кг):**

- Вращение гантелей, держа за головки (внутрь и наружу);
- Сгибание опущенных рук:
  - а) в положении супинации предплечья;
  - б) в положении пронации предплечья;
  - в) кисти рук ладонями повернуты друг другу;
- И.п. – о.с. руки в стороны; сгибание рук;
- И.п. – о.с. руки к плечам; жим;
- То же сидя;
- То же лежа (руки вперед);
- И.п. – о.с. руки вверх; сгибание и разгибание рук; гантели за голову;
- Поднимание рук через стороны вверх:
  - а) ладонями вниз;
  - б) ладонями вверх;

- в) ладонями внутрь;
- И.п. – стойка ноги врозь, руки вперед, туловище наклонено вперед под прямым углом; отведение рук в стороны, затем в и.п.

### **Упражнения в парах**

#### **Упражнения для развития силы:**

- Один лежит на спине, руки вперед, второй захватывает за руки, ставит его на ноги, при этом партнер, которого поднимают, старается не сгибать туловище, то же с захватом за одну руку;
- И.п. – один лежит на спине, руки вперед, второй ложится спиной (грудью) на руки лежащего; выполнение: нижний сгибает и разгибает руки;
- И.п. – один в упоре сидя сзади, второй – захватывает ноги, приподнимает его таз от ковра; выполнение: нижний сгибает и разгибает руки;
- Один принимает положение упора лежа, ноги на плечах партнера, выполнение: сгибание и разгибание рук;
- Захватив партнера сзади под плечи, подняв, вращение вокруг себя;
- И.п. – то же выполнение: перебросить партнера с одной стороны на другую.

#### **Упражнения на гибкость:**

- Один лежит на спине, захватив руками ноги партнера, стоящего со стороны головы; выполнение: стоящий захватывает ноги лежащего и шагом назад сгибает его до касания ногами ковра;
- Один стоит наклонившись вперед, руки между ногами; второй сидит на ковре сзади партнера, упираясь стопами в ноги партнера, захватывает его руки; выполнение, верхний выполняет наклон вперед, нижний за руки тянет к себе и т.д.
- Один в стойке на одной ноге, свободная нога вперед; партнер удерживает поднятую ногу на уровне пояса; выполнение: наклон вперед к поднятой ноге, партнер постепенно поднимает ногу выше;
- То же, но наклон к опорной ноге;
- То же, но партнер отводит ногу в сторону;
- Один стоит, наклонившись вперед, руки за головой, второй захватывает за локти партнера и помогает выполнять повороты туловища в левую и в правую сторону;
- Оба сидят на ковре спиной к спине, взявшись под локти; выполнение: первый наклоняется, второй ложится ему на спину, прогибаясь;
- Стоя спиной друг другу, взявшись за руки вверху; сделать шаг вперед, прогнуться (постепенно длину шага увеличивать).

#### **Упражнения на реакцию:**

- Один стоит руки вперед на ширине плеч, второй лицом к партнеру, руки вперед выше рук партнера (ладони вместе); задание: опустить руки вниз между руками партнера, который в свою очередь пытается их поймать (запятнать); водящему нельзя опускать руки вниз (руки постепенно сужаются);
- То же, сидя друг напротив друга на гимнастической скамейке;
- Сидя на скамейке друг напротив друга; один партнер кладет кисти рук на колени партнера, который свои руки опускает вниз за спину или держит над ладонями партнера; задание: успеть убрать ладони с коленей партнера, который пытается запятнать их;
- Один стоит руки вперед, в руках теннисный мяч, второй стоит лицом к первому, руки вперед, выше рук партнера; задание: поймать мяч из рук партнера;
- Сидя на гимнастической скамейке, то же;

- То же, но ловить одной рукой;

### **Упражнения для укрепления мышц и связок шеи:**

- Наклоны головы вперед-назад, в стороны;
- То же, но партнер противодействует выполнению упражнения, удерживая голову выполняющего своими руками;
- Повороты в стороны, круговые движения головой;
- То же, но партнер противодействует выполнению упражнения, удерживая голову выполняющего своими руками;
- Наклоны головой вперед-назад с упором ладонями в подбородок, то же, но круговые движения головой;
- То же руки на затылке.

### **Игры и эстафеты:**

- Команды сидят на скамейках (продольно), ноги врозь, в затылок друг другу, мяч у впереди сидящего; по команде первый встает и передает мяч из руки в руки сзади, сидящему между ногами и т.д.; передавшие мячи садятся; последний, получив мяч, не вставая, передает его через голову соседа вперед и так до первого; объявить победителя;
- То же; по команде первый встает на скамейку, одновременно поднимая мяч вверх, прогибаясь назад, передает мяч партнеру; второй, получив мяч, встает и так же передает мяч следующему; обратно мяч передается из рук в руки через голову впереди сидящего;
- Упор присев сзади, мяч зажат коленями; передвигаясь до отметки в и.п., не уронить мяч (уронившие мячи начинают сначала), затем броском передать мяч партнеру и бегом вернуться в свою команду (встать последним); второй начинает движение после того, как первый коснулся рукой его плеча;
- То же, передвигаясь спиной вперед;
- То же, но перекачивая мяч; обязательное условие, чтобы мяч прокатился между ногами партнера, после чего он может принимать и.п.;
- Ручной мяч (по упрощенным правилам);
- То же с набивным мячом;
- «Борьба за мяч» (1х1, 2х2 и т.д.); задача: из захвата отобрать мяч у противника и перенести его за черту на свою сторону; отобравший мяч – помогает товарищам, потерявший мяч – выбывает из игры;
- Играющие лежат по кругу, водящий догоняет нележащего, бегая за ним по кругу, пока тот не ляжет рядом с товарищем, который быстро встает и убегает от водящего;
- То же, но играющие сидят или стоят; в этом случае надо сесть или встать рядом с товарищем.

## **3.3 МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ**

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организма обучаемых к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе занимающихся. Технические действия обучаемые выполняют плавно без рывков, и по сигналу партнера (хлопками по телу или голосом «ЕСТЬ») немедленно прекращают действия. Разучивание приемов страховки и само страховки осуществляется на первых занятиях, и в дальнейшем они постоянно совершенствуются.

**Инструкция**  
**по технике безопасности, охране жизни и здоровья учащихся**  
**на занятиях по рукопашному бою**

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

Приступать к занятиям ученик может только после того, как ознакомится со всеми Правилами для занимающихся рукопашным боем, в том числе и с настоящей Инструкцией по технике безопасности на занятиях по рукопашному бою, и поставит свою подпись о своём согласии и готовности их не нарушать. Также, подпись о согласии на участие в тренировках своего ребёнка должны поставить и его родители.

- 1.0 Каждый ученик должен подготовиться к тренировке заранее: Нельзя есть, и пить за 1,5 – 2 часа до начала занятия, тренироваться на полный желудок очень вредно для организма. Обязательно нужно сходить в туалет до тренировки, случайный удар в полный мочевого пузыря может быть исключительно опасным. Необходимо также высморкаться, чтобы ничто не мешало правильному и свободному дыханию. Во избежание травм, на руках и ногах ногти должны быть аккуратно подстрижены.
- 2.0 Запрещается входить в зал без разрешения Учителя, самостоятельно брать и пользоваться без разрешения спортивным, специальным или другим инвентарём, кувыряться на матах, залезать и прыгать вниз со скамеек, подоконников, «Шведских лестниц» и спортивных снарядов. Нельзя открывать окна и двери одновременно, если в зале находятся люди, чтобы не допустить сквозняка. Нельзя баловаться светом и электроприборами.
- 3.0 Запрещается пользоваться в здании и около него открытым огнём. В случае пожара необходимо немедленно сообщить об этом Учителю и быстро, но, не создавая паники, покинуть помещение или здание, уйти в безопасное место (на улицу) и помочь это сделать тем, кто самостоятельно передвигаться не в состоянии.
- 4.0 При малейшем недомогании ученик должен отпроситься у Учителя с тренировки домой или попросить разрешения просто посидеть в зале. При очень плохом самочувствии для оказания ему первой помощи или экстренного вызова скорой медицинской помощи – сообщить об этом своему Учителю. Все ученики всегда должны немедленно сообщать Учителю, если кому-то из товарищей на тренировке стало плохо, тем более, если больной сам этого сделать стесняется или не в состоянии.
- 5.0 Никто не должен приходить в зал на тренировку, если он болен простудными, инфекционными или другими опасными для окружающих заболеваниями. При появлении у ученика высокой температуры, обнаружении у него грибковых заболеваний ног, неизвестном высыпании на коже или других опасных заболеваниях, занимающийся самостоятельно (если он в состоянии) должен немедленно покинуть зал и отправиться домой для принятия экстренных мер, предупредив об этом Учителя.
- 6.0 Все команды на тренировке выполняются быстро (за 5 секунд), но выполнять их нужно осторожно и аккуратно. Занимая своё место в общем строю, не толкаться, чтобы не сбить своих товарищей с ног.
- 7.0 Соблюдать определённый Учителем интервал и дистанцию между занимающимися, чтобы случайно не задеть соседа во время занятия, выполняя упражнения, махи или удары руками и ногами во все стороны. Сосед также не должен никого ударить, случайные столкновения могут привести к травме.
- 8.0 Если ученик чувствует, что какое-то упражнение ему не под силу, что оно физически для него слишком тяжёлое, он может попросить Учителя снизить для

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

- 9.0 При отработке приёмов в парах, каждый ученик должен быть очень осторожным и внимательным, чтобы случайно не причинить боль своему партнёру. Особенно контролировать свои действия необходимо при изучении запрещённой техники, или опасных для здоровья приёмов, способных привести к вывихам суставов, растяжениям сухожилий и связок, трещинам или переломам костей, удушениям и так далее.
- 10.0 При отработке бросковой техники каждому нужно хорошо знать и правильно выполнять страховку при падениях (акробатические кувырки). Выполняя данную технику, всегда в первую очередь необходимо думать о безопасности своего партнёра и его страховке, обеспечивая ему максимальную безопасность при падении. Прежде, чем сделать подсечку, подножку, подбив или бросок при их изучении и детальной отработке (равно как и в других учебных ситуациях), необходимо сначала убедиться, что партнёр упадёт в безопасное место. Надо быть уверенным в правильности выполнения подобных приёмов прежде, чем их выполнять, и знать последствия неправильного их выполнения. Если ученик в чём-то не совсем уверен – необходимо лишний раз проконсультироваться у своего Учителя, не стесняться и попросить у него дополнительных объяснений.
- 11.0 При возникновении малейшей боли во время проведения болевого приёма, необходимо дать знать об этом своему партнёру, хлопая свободной рукой (или ногой) по нему, по себе или по полу. В этом случае партнёр обязан немедленно ослабить силу давления на ту часть тела, в котором возникла боль.
- 12.0 При нанесении партнёром сильных ударов или выполнении им болевых приёмов, при которых он не контролирует себя, необходимо его об этом предупредить. Если он это делает сознательно – немедленно сообщить об этом Учителю. При умышленном причинении своему партнёру или кому-то другому боли, виновный отстраняется от тренировки, отжимается в наказание по правилам рукопашного боя от пола на кулаках и садится на «штрафную скамью», повторно изучая настоящие Правила по технике безопасности на занятиях по рукопашному бою до конца занятия.
- 13.0 Ношение очков разрешается, однако во время боёв их необходимо снимать или заменять контактными линзами.
- 14.0 Все ученики обязаны соблюдать правила личной гигиены. На тренировке находиться в чистом и отглаженном кимоно, с чистыми ногами и шеей. После тренировки принять душ (смыть с себя мылом пот) и сменить нижнее бельё. Кимоно аккуратно дома развесить сушиться, стирать и гладить его сразу по мере загрязнения.
- 15.0 На занятиях по рукопашному бою строго запрещается:
- Вести бой (поединок) в полный контакт без разрешения и контроля Учителя или в его отсутствие, особенно с девочками, или более слабыми учениками, или младшими по возрасту, стажу занятий и квалификации, или меньшими по росту и весу, или с целью выяснения «Кто сильнее?», или с целью демонстрации своей силы.
  - Отрабатывать удары ногами в парах без индивидуальных защитных приспособлений – щитков на ноги (на голень и подъём стопы) во избежание травм голени. Вести контактный бой с партнёром руками без протекторов на руки (перчатки или накладки на кулаки) для страховки рёбер и головы напарника. Кроме того, во время поединков рекомендуется использовать защиту для головы от случайных сильных ударов («Шлем»), защиту на грудь («Защитный жилет») и пах («Раковина»).
  - Надевать и носить во время тренировки драгоценности или металлические предметы: серёжки, цепи, перстни, кольца, браслеты, брошки, цепочки, часы, значки, булавки,

заколки и прочие колющие и режущие предметы, способные нанести ранения и травмы себе и партнёру.

- Экспериментировать со своим партнёром: как долго он может пробыть без дыхания при выполнении удушающих приёмов, выдерживать болевой приём, сможет ли он выдержать сильный удар и какой эффект получится от этих и подобных действий. Нельзя такие эксперименты ставить и на себе – это опасно для жизни и здоровья.
- При работе с партнёром выполнять в очень быстром темпе (с большой скоростью) любые опасные для жизни и здоровья удары, боевые связки и приёмы.
- Совершать сложные акробатические элементы (например, полёт-кувырок, сальто и им подобные) без разрешения, контроля, страховки и присутствия Учителя.
- Выполнять бросковую технику без разрешения, контроля и присутствия Учителя, так же, как и без знания страховки при падениях.

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

17.0 Ученик, нарушивший Правила по технике безопасности, или намеренно нанёсший ущерб здоровью кого-либо, несет персональную ответственность за вытекаемые из его действий последствия.

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

19.0 Каждый воспитанник должен проходить ежегодный инструктаж по технике безопасности во время занятий рукопашным боем и расписаться в журнале регистрации.

#### **4.0 СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

Конкретизацию критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта рукопашный бой можно увидеть в таблице № 8

##### **Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта рукопашный бой**

**Таблица № 8**

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	1

- Условные обозначения:
- 3 – значительное влияние;
  - 2 – среднее влияние;
  - 1 – незначительное влияние.

#### **4.1 ПРОГНОЗИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

При создании оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся, посредством систематических занятий каратэ, программа ставит своей целью, по окончании ее реализации, подготовить высококлассного спортсмена, который бы показывал стабильно высокий результат, выступая на соревнованиях Российского и международного уровня.

#### **Формы проверки результатов освоения программы**

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Итоговая аттестация проводится в конце каждого учебного года обучения и предполагает зачет в форме тестирования уровня ОФП, СФП

Итоговый контроль проводится с целью: определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

#### Учебно-тематический план.

№ п\п	Темы занятий	Количество часов	
		Теория	Практика
1	Вводное занятие.	1	
2	Развития основных физических качеств.		30
3	Развитие координации и выносливости.	1	20
4	Техника защиты.	1	20
5	Техника работы руками	1	20
6	Техника работы ногами	1	20
7	Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов, от ударов ногами и руками.	1	8
8	Подвижные спортивные игры, эстафеты.		10
9	Агитационно-массовые спортивные мероприятия.		4
10	Соревнования.	1	6

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа. Итого: 144 часа.

**После окончания 2 года занятий воспитанник должен:**

- стремиться к систематическим занятиям спортом
  - овладеть основами техники выполнения комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр
  - развитие и совершенствование общих физических качеств
  - ознакомится с требованиями спортивного режима, гигиены и технике безопасности
- Учебно-тематический план.

№ п\п	Темы занятий	Количество часов	
		Теория	Практика
1	Вводное занятие.	1	
2	Развития основных и специальных физических качеств.		40
3	Техника защиты.	1	20
4	Техника работы в стойке.	1	45
5	Техника работы в движении.	1	45
6	Учебные и учебно-тренировочные спариннги.	1	20
7	Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов, от ударов ногами и руками.	1	10
8	Подвижные спортивные игры, эстафеты.		16
9	Агитационно-массовые спортивные мероприятия.		4
10	Соревнования.	1	10

- Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа. Итого: 216 ч.

**По окончании 3 года занятий воспитанник должен:**

- систематически укреплять своё здоровье и расширять функциональные возможности организма
  - совершенствовать показатели своей физической подготовленности
  - совершенствовать уровень освоения базовой техники рукопашного боя
  - соблюдать нормы личной гигиены и самоконтроля
- Учебно-тематический план.

№ п\п	Темы занятий	Количество часов	
		Теория	Практика
1	Вводное занятие.	1	
2	Развития основных и специальных физических качеств.		40
3	Техника самостраховки и акробатические элементы.		10
4	Техника в стойке.	1	45
5	Техника работы руками и ногами.	1	45

6	Учебные и учебно-тренировочные спаринги.	1	30
7	Способы самозащиты от захватов и обхватов, от ударов ногами и руками.	1	10
8	Подвижные и спортивные игры, эстафеты.		12
9	Основы тактики рукопашного боя.	2	
10	Агитационно-массовые спортивные мероприятия.		4
11	Соревнования.	1	12

- Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа. Итого: 216 ч.

**По окончании всей программы воспитанник сможет:**

- применять на практике полученные теоретические знания
- управлять своим эмоциональным состоянием
- самостоятельно проводить утреннюю зарядку
- организовывать учебно-тренировочный процесс в разделе «разминка»
- Иметь массовые разряды

Результатом реализации программы должно стать: **Формирование знаний, умений и навыков в избранном виде спорта, вовлечение в систему регулярных занятий.**

**Формы и способы фиксации результатов:**

- дневник достижений учащихся;
- портфолио учащихся.

**Методы контроля и управления образовательным процессом**

Наряду с планированием важнейших функций управления является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с занимающимися на всех этапах многолетней подготовки. В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала
- оценки результатов выступления в соревнованиях, индивидуальных показателей и командного выступления
- выполнение контрольных упражнений по ОФП (общая физическая подготовка) и СФП (специальная физическая подготовка), для чего организуются специальные соревнования.
- проведение углубленного медицинского обследования
- проведение текущего контроля тренировочного процесса

### **4.3 ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА**

С целью устранения возможных срывов адаптационных процессов и своевременного назначения, необходимых лечебно-профилактических мероприятий, а также для эффективной организации анализа данных углубленного медицинского обследования

необходимо отслеживать динамику средств и методов тренировочного процесса и контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок.

Текущее обследование, на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях.

Рекомендуется проводить и регистрировать следующие параметры тренировочного процесса:

- средства подготовки (ОФП, СФП, специальная подготовка и соревновательная подготовка)
- объем тренировочного задания или применяемых средств подготовки
- интенсивность тренировочного занятия в ЧСС.

При анализе тренировочных нагрузок и определении их преимущественной направленности после каждого задания регистрируется ЧСС.

#### **4.4 ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Одной из основных задач является обеспечение условий для личностного развития занимающегося.

**Воспитательная работа** – это целенаправленное формирование отношений к системе наивысших ценностей жизни человека и формирование у ребенка способности выстраивать индивидуальный план собственной жизни.

На протяжении многолетней спортивной подготовки, решается задача формирования личностных качеств: воспитание патриотизма, нравственных качеств в сочетании с волевыми, эстетическое воспитание, трудолюбие.

Составляя план воспитательной работы, необходимо учитывать возрастные рамки развития ребенка. Эффективность воспитательного процесса будет достигнута лишь в том случае, если мероприятия, включенные в план, будут интересны для учащихся, и когда они будут убеждены в необходимости принимать в них активное участие. Активность учащихся особенно проявляется в органах самоуправления. Правильно организованное самоуправление помогает формировать нравственные требования к правилам поведения в обществе, а также педагогические установки тренера превратить в требования коллектива.

Значительное место в воспитательной работе отводится соревнованиям, где особенно ярко проявляются личностные качества спортсмена. Поэтому необходимо фиксировать не только спортивные результаты, но и анализировать их поведение во время соревнований, отмечать выявленные недостатки в морально-психологической подготовке, настраивать спортсмена, как на достижение определенных результатов, так и на проявление морально-волевых качеств. Иметь единый план работы с общеобразовательной школой.

##### ***Формы организации воспитательной работы:***

- собрания, лекции и беседы с обучающимися;
- информация о спортивных событиях в стране и в мире;
- встречи с интересными людьми, ветеранами спорта;
- родительские собрания;
- взаимодействие с общеобразовательной школой;
- культурно-массовые мероприятия;
- эстетическое оформление помещения, постоянное обновление стендов;
- совместно с обучающимися должна вестись летопись школы;
- создание музея школы;
- поддержание школьных традиций таких как: торжественный прием новых спортсменов, выпускные вечера, вечера отдыха, концерты художественной

самодеятельности, выставки творческих работ обучающимися, шефство старших над младшими, празднования дней рождений.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер может проводить ее во время тренировочных занятий, а также дополнительно на тренировочных сборах, в лагерях, где используется и свободное время.

Для того чтобы успешно решать задачи воспитания, тренер должен знать своих учеников: их характер, слабые и сильные стороны, условия труда и быта, успеваемость и т.д. Чем лучше тренер знает своих учеников, тем эффективнее будут его средства и методы воспитания.

Большую помощь в воспитательной работе тренера может оказать здоровый, дружный коллектив. Поэтому с самого начала занятий он должен стремиться создать такой коллектив, через который бы можно было решать поставленные задачи.

Большую роль для сплочения коллектива играют единые цели, поставленные перед группой. Для достижения их требуются совместные усилия, взаимопомощь, взаимовыручка. Например, надо подготовить летнюю площадку для борьбы. Совместная работа сплачивает ребят, позволяет им лучше узнать друг друга. Каждый должен считать за честь вложить свой труд в общее дело. Если кто из членов коллектива нуждается в помощи, то долг каждого – оказать эту помощь своему товарищу.

Большое значение для создания здорового, дружного и крепкого коллектива имеет общение его членов между собой (на соревнованиях, при совместных посещениях кино, театров, музеев и т.д.)

Для укрепления созданного коллектива необходимо развивать в нем непримиримое отношение к нарушителям спортивного режима и дисциплины, эгоистам и зазнайкам. Если кто-либо из юношей допустил серьезное нарушение дисциплины, то его поступок следует разобрать на собрании. Разбор должен быть честным и принципиальным. Справедливая критика провинившегося не должна быть ядовитой. Смысл ее заключается в том, чтобы помочь товарищу исправиться.

Если провинившийся юноша дает слово исправиться, то надо проследить, чтобы он свое обещание выполнил. Недоверие и подозрительность к провинившемуся спортсмену вызывает и у них недоверие к коллективу. Это затрудняет учебно-спортивную и воспитательную работу. Чуткое отношение, стремление коллектива помочь товарищу, пережить с ним неприятное, помогают ему быстрее избавиться от плохого.

Действенным средством в воспитании – является стенгазета, освещающая насущные вопросы коллектива. В ней даются советы спортсменам, поощряются лучшие в коллективе, осуждаются неэтичные поступки, высмеиваются в карикатурах провинившиеся.

Большое значение в воспитании юношей имеют созданные в коллективе традиции. Например, торжественный прием учащихся-новичков, выполнивших разряд, занесение в книгу « гордость секции» и др. Называться настоящим спортсменом - это значит не курить, не употреблять спиртных напитков, быть всюду дисциплинированным, честным и вежливым; быть помощником тренера; уметь личные интересы подчинить интересам коллектива; не зазнаваться, уважать своих товарищей, так как они помогали в тренировке, поддерживали морально на соревнованиях.

В коллективе прививаются чувство бережного уважения не только к товарищам, но и к своим спортивным противникам. Одновременно с этим у учащихся надо развивать чувство гордости за свой коллектив, город, республику, страну. С этой целью целесообразно приводить в пример ведущих спортсменов-патриотов общества, города, Чемпионов России, Европы и Мира, которые, преодолевая трудности, прославляли свою Родину.

В воспитании сознательной дисциплины большое влияние оказывают посещаемость, четкое и организованное проведение тренировок. Занятия должны начинаться с построения, рапорта, учета посещаемости и всегда в одно и тоже время. Это организует и дисциплинирует занимающихся.

Тренер не должен оставлять без внимания не одного, даже мелкого нарушителя дисциплины.

В зависимости от степени нарушения ему следует подобрать такие методы воздействия, которые дали бы наилучший эффект. С целью воспитания тренер может сделать замечание, порицание, выговор, удалить с занятия, лишив права посещения занятий на определенный срок. Применяемая мера наказания достигает своей цели лишь в том случае, если ученик осознал свой проступок, прочувствовал его. Для этого применяемые меры наказания необходимо сочетать с разъяснениями и убеждением. Убеждение в воспитательной работе должно найти самое широкое распространение.

С целью же поощрения тренер может применять одобрение, похвалу, благодарность. Одним из видов поощрения может быть помещение фотографии ученика на доску почета школы.

Применяя те или иные средства и методы воспитания, тренер должен исходить из индивидуальных способностей спортсменов.

Трудность воспитательной работы заключается в том, чтобы учащиеся не замечали, что их постоянно воспитывают.

Хорошим средством воспитания сознательной дисциплины являются соревнования с четкой их организацией.

Одна из задач тренера – это научить спортсменов организованности. Для этого необходимо не только своевременное посещение занятий, выполнение неукоснительных указаний тренера, но и нужно чтобы ученик постоянно следил за своей спортивной формой, спортивным инвентарем, соблюдением чистоты в зале.

Следует подчеркнуть, что чистота зала, целесообразное распределение инвентаря способствуют эстетическому воспитанию.

Большое значение имеет воспитание у учеников правильного отношения к труду. Для того, чтобы добиться высоких результатов, спортсмен должен систематически и много трудиться. Для этого у него необходимо развивать трудолюбие. Тренер всячески должен поощрять тех, кто вкладывает много сил для выполнения того или иного задания.

При подведении итогов определенного периода занятий основным критерием оценки должен стать труд, затраченный для достижения поставленной цели. Тренеру необходимо поощрять успехи не только в занятиях каратэ, но и в учебе или производственной деятельности.

Первостепенная роль во всей воспитательной работе принадлежит тренеру. Если он имеет авторитет у учеников, то они стремятся копировать его во всем. Поэтому тренеру необходимо быть примером своим воспитанникам во всем. Тренер должен уметь также интересно, правильно и эмоционально проводить урок, чтобы обучающиеся имели радостное, хорошее настроение. Это будет укреплять дисциплину и повышать авторитет тренера.

Тренер должен умело пользоваться своим авторитетом. Он должен тщательно продумывать свои задания, если упражнение окажется не под силу учащемуся, то он может потерять веру в свои силы.

В процессе воспитания первое время учащимся приходится заставлять себя подчиняться дисциплине, определенным требованиям гигиены и т.п., но потом постепенно эти требования становятся привычкой и не представляют для них особого труда.

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА** юных спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению к конкретным соревнованиям. В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень

соревновательной мотивации, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке. В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная психическая боевая готовность спортсмена, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы. В процессе управления нервно-психическим восстановлением снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревнований, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

#### **4.5 ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке, органически связана с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовкой, как элемент практических знаний.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировок. Учебный план по теоретической подготовке представлен в таблице № 14.

#### **Перечень основных тем для теоретических занятий:**

##### **1. Физическая культура важное средство физического развития и укрепления здоровья.**

Понятие « физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан РФ в их подготовке к труду и защите Родины. Формы физической культуры (ФК). ФК в системе образования, во внеклассной и внешкольной работе. Роль ФК в воспитании трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.

##### **2. Состояние и развитие рукопашного боя (РБ) в России.**

История развития РБ в мире и в России. Достижения спортсменов России на мировой арене. Спортивные сооружения для занятий РБ и их состояние. Итоги и анализ выступления сборных команд в соревнованиях по РБ. Союз организации РБ России. Документы, регламентирующие работу спортивных школ. Права и обязанности спортсмена.

##### **3. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.**

Анатомо-морфологические особенности и основные системы организма. Костная система и ее функции. Физиологические системы организма. Внешняя среда и ее воздействие на организм и жизнедеятельность человека. Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Влияние на организм нагрузок разной мощности. Восстановительные мероприятия в спорте. Биологические ритмы и работоспособность. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

##### **4. Гигиенические требования к занимающимся спортом.**

Понятие о гигиене и санитарии. Общее представление об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания. Жизненная емкость легких (ЖЕЛ). Понятие о кислородном запросе и долге. Максимальное потребление кислорода. Аэробный и анаэробные процессы энергообеспечения. Функции пищеварительного

аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Примерные нормы пищевых продуктов для суточного рациона юных спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Сердечнососудистая система. ЧСС как показатель напряженности работы сердца. Гигиеническое значение кожи, уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня. Значение сна, утренней гимнастики в режиме спортсмена. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков и наркотиков. Профилактика вредных привычек.

### **5. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.**

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма, его виды. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, при занятиях спортом, их предупреждение. Пути распространения заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий РБ, оказание первой медицинской помощи при НС. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировкам и соревнованиям. Техника безопасности во время занятий в спортивном зале, на спортивной площадке, на водоемах.

## **5.0 МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

Организационные условия, позволяющие реализовать содержание данной программы, предполагает наличие специального кабинета, с имеющимся в нем необходимой видеотехникой. Из дидактического обеспечения необходимо наличие специальных тренировочных упражнений для развития необходимых физических качеств, дневника спортсмена, некоторых таблиц и диаграмм.

Также для занятий по программе необходимы следующие средства и материалы (Таблицы 15 – 18).

**Таблица № 15**

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
<b>Основное оборудование и инвентарь</b>			
1.	Напольное покрытие татами	комплект	1
2.	Мешок боксерский	штук	2
3.	Груша боксерская	штук	2
4.	Подушка настенная боксерская	штук	2
5.	Лапы боксерские	пара	4
6.	Лапы-ракетки	штук	2
7.	Лапы малые, средние и большие	комплект	4
<b>Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь</b>			
8.	Гантели переменной массы от 1 до 3 кг	пар	8
9.	Гири спортивные 16, 24 и 32 кг	пар	3
10.	Зеркало 3 x 1,5 м	штук	1
11.	Канат для лазанья	штук	1
12.	Манекены тренировочные для борьбы (разного веса)	штук	2
13.	Мат гимнастический	штук	8

14.	Мяч футбольный	штук	1
15.	Мяч баскетбольный	штук	1
16.	Мяч волейбольный	штук	1
17.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	штук	5
18.	Насос для накачивания мячей с иглами	комплект	1
19.	Перекладина гимнастическая переменной высоты (универсальная)	штук	1
20.	Скакалка гимнастическая	штук	10
21.	Скамейка гимнастическая	штук	2
22.	Стенка гимнастическая	штук	2
Контрольно-измерительные, судейские и информационные средства			
23.	Секундомер электронный	штук	4

## СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

### Основная литература:

- 1.Акопян А.О., Долганов Д.И. и др. «Примерная программа по рукопашному бою для ДЮСШ, СДЮСШОР», М.: Советский спорт, 2004.-116с.
- 2.Астахов С.А., Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев (на примере рукопашного боя): Автореф.:дис. ...кпн. – М., 2003. – 25с
- 3.Бурцев Г.А., Рукопашный бой. – М., 1994. – 206с
- 4.Егорова А.В., Круглов Д.Г., Левочкина О.Е. и др. «Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации», метод.рекомендации, М.: Советский спорт, 2007 – 136 с.
- 5.Курамшин Ю.Ф. «Теория и методика физической культуры: Учебник. М.: Советский спорт, 2004.- 464с.
- 6.Микрюков В.Ю. Каратэ: Учеб.пособие для студентов высших учебных заведений,- М.: Издательский центр «Академия», 2003.- 240 с.
7. Якимов А.М. «Основы тренерского мастерства», учеб.пособие для студ.высших учебных заведений физической культуры, М.: Терра-Спорт, 2003 -176с.

### Дополнительная литература:

1. Войцеховский С.М. книга тренера.- М.: ФиС, 1971. 312с
2. Иванов С.А., Методика обучения технике рукопашного боя: Автореф. Дис. ...К.П.Н. – М., 1995 – 23с
3. Найденов М.И., Рукопашный бой. Организация и методика подготовки // Учебное пособие для ПВ ФСБ России. – Г., ГВИ ПВ ФСБ РФ, 2003. -120с
4. Общероссийская федерация рукопашного боя. Рукопашный бой. Правила соревнований. – М.: Советский спорт, 2003.
5. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать.- М.: ООО «Издательство Астрель», 2003
6. Остьянов В.Н., Гайдамак И.И., Бокс (обучение и тренировка). – Киев: Олимпийская литература, 2001.
7. Семенов Л.П. Советы тренерам. М.: ФиС, 1980
8. Супрунов Е.П., Специальная физическая подготовка в системе тренировки квалифицированных рукопашных бойцов Автореф. Дис. ...К.П.Н. – М., 1997. – 27с
9. Суханов В. Спортивное каратэ, книга-тренер, РИФ «Глория» М.; 1995
10. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности.- М.: ФиС, 1991
11. Хрестоматия «Спортивная психология». Санкт-Петербург, 2002
12. Юшкевич Т.П., Васюк В.Е., Буланов В.А. Тренажеры в спорте. – М.: ФиС, 1989
13. Юшков О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств.- М.: МГИУ, 2001
14. Юшков О.П., Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств. – М.: МГИУ, 2001. – 40с