Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования

«Физкультурно-оздоровительный комплекс в р.п. Шатки Нижегородской области»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Рассмотрено:*  *протокол № 10 от 30.08.2021 г.*  *Председатель педагогического совета*  *\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Е.В.Ковыляев* | *Согласовано:*  *МАУ ДО «ФОК в р.п.Шатки Нижегородской области»*  *от 30.08.2021 г.*  *Заместитель директора*  *по учебно-воспитательной работе*  *\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.И.Агапова* | *Утверждено:*  *Приказ № 1 от 01.09.2021 г. Директор МАУ ДО«ФОК в р.п. Шатки Нижегородской области»*  *\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Е.В.Ковыляев* |

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА - ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«РУКОПАШНЫЙ БОЙ»**

Возраст обучающихся: 6 – 18 лет

Срок реализации программы:1 год

Составители:

тренеры-преподаватели

отделения силовых видов спорта

МАУ ДО «ФОК в р.п. Шатки

Нижегородской области»

2021 год

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Пояснительная записка | Стр.3 |
| 1. Организационно – педагогические условия | Стр.5 |
| 1. Формы аттестации | Стр.9 |
| 1. Учебный план | Стр.10 |
| 1. Календарный учебный график | Стр.11 |
| 1. Рабочая программа | Стр.12 |
| 1. Оценочные материалы | Стр.20 |
| 1. Методические материалы | Стр.21 |

1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Настоящая дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной

направленности ( далее « Программа») для МАУ ДО «ФОК в р.п. Шатки Нижегородской области» по рукопашному бою составлена на основе действующей программы, нормативно –правовых документов, регулирующих деятельность учреждения: федерального закона от 29.12.12 г. № «73-ФЗ « Об образовании в Российской Федерации», « О физической культуре и спорте в РФ» от 14.12.07 г № 329-ФЗ, Приказа Министерства образования и науки РФ от 29.08.13 г № 1008 « Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Приказа Минспорта России от 27.12.13 г № 1125 « Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»,; Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4.07.14 г № 41 «Об утверждении Сан ПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей; обобщения научных исследований в области детско-юношеского спорта и системы многолетней спортивной подготовки, передового опыта работы тренеров с юными спортсменами, Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04. 09.2014 № 1726-Р);Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);Приказ Министерства просвещения России от 9.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Постановление Администрации Шатковского муниципального района Нижегородской области от 05.06.2020 г. №367 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Шатковском муниципальном районе Нижегородской области»; Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242.

Программа рассчитана на 46 ученых недель.

При разработке программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва последних лет.

Спортивно-оздоровительная (СО) группа формируется как из вновь зачисляемых обучающихся, так и из обучающихся, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других этапах подготовки, но желающих заниматься избранным видом спорта, не имеющих медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). Продолжительность этапа не ограничена, охватывает весь период занятий в спортивной школе. Возраст для зачисления с 6 лет.

В СО группах осуществляется физкультурно – оздоровительная и воспитательная работа,

направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладения основами техники рукопашного боя

Состав групп постоянный (допускается переход из групп в группу )вследствие перемены

режима учебной деятельности, дополнения количества занимающихся, вследствие

естественного отсева.

Численный состав обучающихся, объем учебно-тренировочной работы, норматив оплаты

труда тренера-преподавателя за работу в спортивно-оздоровительных группах устанавливается администрацией в соответствии с нормативно-правовыми документами, регулирующими деятельность учреждения.

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией по представлению тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

1. **ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ**

**Основные принципы программы**

Принцип последовательности – учебные задачи решаются методом усвоения материала (от простого к сложному, в соответствии с возрастными возможностями)принцип научности – программа основана на базе программ для спортивных школ, научных монографий, учебных пособий для высших учебных заведений принцип доступности – программа построена на доступном в изложении материале приоритета интереса группы в целом и каждого воспитанника в отдельности гуманистических начал, многообразия и вариативности форм организации деятельности непрерывности образования и воспитания единства общей и специальной подготовки цикличности, повторяемости, непрерывности и постепенного увеличения нагрузки. Ожидаемые результаты и формы подведения итогов образовательной программы: сохранность контингента; выполнение контрольно-переводных нормативов соответствующих; этапу и году обучения; мониторинг состояния здоровья;

**Общие требования к организации учебно-воспитательной работы**

Реализация программы осуществляется в 46 учебных недель за 276 учебных часа, из них 92 часа по сертификатам персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Шатковском муниципальном районе Нижегородской области.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

-групповые учебно-тренировочные занятия;

- теоретические занятия;

-тестирование и медицинский контроль;

Настоящая программа состоит из двух частей.

***Первая часть программы*** - нормативная, которая включает в себя количественные

рекомендации обучающихся, общефизической подготовке, специально-физической, технико-тактической и теоретической подготовке.

На основании нормативной части программы разрабатываются планы подготовки учебных групп с учетом имеющихся условий.

***Вторая часть программы*** - методическая, которая включает учебный материал по основным видам подготовки в годичном цикле, рекомендации по объему тренировочных нагрузок содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, организации медико-педагогического и психологического контроля и управления. Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки самбистов: теоретическую, физическую, технико - тактическую, психологическую, перечень основных мероприятий по воспитательной работе, а также контрольные нормативы. Критерии оценки деятельности спортивно-оздоровительных групп:

- стабильность состава занимающихся и посещаемость тренировочных занятий;

- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств;

- уровень освоения знаний гигиены и самоконтроля.

**Режим учебно-тренировочной работы**

В основу комплектования учебных групп положена система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей .*Многолетняя спортивная подготовка* - это единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп; оптимальное соотношение процессов обучения, воспитания физических качеств, формирования двигательных умений и навыков; оптимальное соотношение различных сторон подготовленности; строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок; одновременное развитие физических качеств на всех этапах и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды наиболее благоприятные для этого.

Режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке спортсменов представлены в таблице. Максимальный состав определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. Содержание тренировочного процесса определяется тренерским советом спортивной школы в соответствии с учебной программой, определяющей минимум содержания, максимальным объем тренировочной работы.

Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки. В зависимости от уровня подготовленности учащихся разрешается сокращение недельной нагрузки, но не более чем на 25%.

В группах СО этапа с целью большего охвата занимающихся, максимальный объем

тренировочной нагрузки на группу в неделю может быть снижен, но не более чем на 10% от годового объема и не более чем на 2 часа в неделю с возможностью увеличения в каникулярный период, но не более чем на 25% от годового тренировочного объема.

**Возраст для зачисления и наполняемость групп**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Период обучения | Количество часов в неделю | Количество занятий в неделю | Общее количество часов в год | Наполняемость группы (чел) |
| 1 год | 6 | 3 | 276 | 12 – 25 |

Эффективность тренировочного процесса может быть обеспечена на основе определенной структуры, представляющей собой относительно устойчивый порядок объединения компонентов тренировочного процесса, их общую последовательность и закономерное соотношение друг с другом.

Формы работы: -учебный годичный план отделения, -тематический рабочий план учебной группы, -план каждого занятия.

Основными формами учебно-тренировочных занятий являются: теоретические занятия, просмотр учебных фильмов, групповые тренировочные занятия, тренировочные занятия по индивидуальным планам, участие в спортивных соревнованиях учреждения.

Исходя из цели, занятия могут быть учебными, учебно-тренировочными, тренировочными, контрольными, соревновательными. Цель *учебных занятий* сводится к усвоению нового материала. На *учебно-тренировочных занятиях* идет не только разучивание нового материала, закрепление ранее пройденного, но и большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности. *Тренировочные занятия* целиком посвящены повышению эффективности выполнения раннее изученных движений и совершенствованию работоспособности. *контрольные занятия* обычно применяются в конце прохождения определенного раздела учебной программы. На таких занятиях принимаются отчеты по технике, проводится тестирование, что позволяет оценить качество проведенной учебно-тренировочной работы, успехи и отставание отдельных борцов и их главные недостатки в уровне моральной, волевой, физической и технико-тактической подготовленности. *Соревновательные занятия* проводятся в форме неофициальных соревнований. по могут быть классификационные турниры для начинающих борцов и спортсменов младших разрядов или турниры-прикидки с участием

квалифицированных борцов с целью окончательной коррекции состава команды. Такие турниры проводятся в присутствии зрителей, с награждением и другими атрибутами официальных соревнований, так же участие в районных и областных выездных соревнованиях не более 4 раз в учебный год для приобретения соревновательного опыта и привития интереса к соревнованиям. Они особенно полезны и крайне необходимы при недостаточном количестве официальных соревнований или с целью моделирования предстоящих стартов. С их помощью удается формировать соревновательный опыт.

Спортивные занятия строятся в соответствии с общими закономерностями построения занятий по физическому воспитанию. Их эффективность в значительной степени зависит от рациональной организации, обеспечивающей должную плотность занятий, выбора оптимальной дозировки нагрузки, тщательного учета индивидуальных особенностей занимающихся. При *групповой форме* проведения спортивных занятий имеются хорошие условия для создания соревновательного микроклимата в процессе занятий, взаимопомощи спортсменов при выполнении упражнений. При *индивидуальной форме* занимающиеся получают задание и выполняют его самостоятельно, при этом сохраняются оптимальные условия для индивидуального дозирования нагрузки, воспитания у юного спортсмена самостоятельности, творческого подхода к тренировке. При *фронтальной форме* группа спортсменов одновременно выполняет одни и те же упражнения.

В этом случае тренер имеет возможность осуществлять общее руководство группой и

индивидуальный подход к каждому занимающемуся. В учебно-тренировочном процессе различают занятия по общей физической подготовке и специальные занятия, основная задача которых -преимущественно специальная физическая, техническая, тактическая подготовка борцов.

Тренировочное занятие состоит из трех частей:

- подготовительной,

-основной,

-заключительной.

Конкретное содержание каждой из них определяется задачами, которые ставятся на данном занятии.

Задачей *подготовительной части* является предварительная организация занимающихся: построение в шеренгу, рапорт, сообщение задач занятия и др. Центральное место в подготовительной части занимает функциональная подготовка тренирующихся к предстоящей основной деятельности, что достигается выполнением дозируемых и не продолжительных физических упражнений. Подбор средств для подготовительной части занятия определяется задачами и содержанием основной части. Подготовительная часть занимает, как правило, 30-40мин.В процессе тренировки юных спортсменов вместо подготовительной части занятия проводится разминка - комплекс специально подобранных физических упражнений, выполняемых спортсменом с целью подготовки организма к предстоящей деятельности. Разминка повышает функциональные возможности организма спортсмена, создает условия для проявления максимальной работоспособности. Она состоит из двух частей - «разогревания» организма и настройки на предстоящую спортивную деятельность. Задача первой части разминки - повысить общую работоспособность спортсмена усилением деятельности главным образом вегетативных функций организма. Задача второй части разминки – подготовить спортсмена к выполнению первого тренировочного упражнения основной части занятия, «настроить» его на выполнение тех упражнений, которые специфичны для данной спортивной специализации и занимают главное место в основной части занятия.

Решение наиболее сложных задач занятия осуществляется в *основной части,* которая характеризуется наибольшей физиологической и психической нагрузкой, достигающей уровня, необходимого для решения задач совершенствования всех сторон подготовленности юного спортсмена. При планировании и проведении основной части занятия целесообразно руководствоваться следующими положениями. Задачи технической подготовки, как правило, решаются в первой трети основной части занятия, когда спортсмен находится в состоянии оптимальной плотности к восприятию новых элементов осваиваемой спортивной их пики. Наибольшая нагрузка выполняется во второй трети основной масти урока и постепенно снижается в последней трети. Комплексные занятия с параллельным решением нескольких задач оказывают на организм юных борцов всестороннее и существенное воздействие. Последовательность применения упражнений различной преимущественной направленности в основной части тренировочного занятия должна быть примерно следующей: сначала выполняются упражнения на быстроту; затем упражнения, направленные на развитие силы; упражнения для улучшения координации движений, как правило, выполняются в начале основной части; упражнения на гибкость обычно чередуются с другими упражнениями (особенно с силовыми и скоростно-силовыми).

*Заключительная часть* занятия обеспечивает постепенное снижение нагрузки, создает определенные предпосылки для последующей деятельности, подводит итог занятию. Ее примерное содержание: выполнение несложных упражнений с постепенно понижающейся интенсивностью, строевые и порядковые упражнения, упражнения на расслабление.

Преимущественная направленность тренировочного занятия, его задачи, средства и методы, величина и характер тренировочных нагрузок определяются недельным планом тренировки. Продолжительность тренировочного занятия зависит от года обучения, возраста, квалификации борцов и задач тренировки. Время проведения занятий в течение дня планируется в зависимости от условий тренировки, режима учебы и отдыха. Тренер должен следить за тем, чтобы время занятий оставалось по возможности стабильным, так как перестройка режима тренировки сопровождается понижением работоспособности спортсменов, ухудшением процессов восстановления после тренировочных нагрузок, что отрицательно сказывается на эффективности тренировочного процесса.

**Минимальное количество необходимого спортинвентаря:**

* Учебно-тематические планы занятий на каждый этап подготовки – 7шт.
* Личные карточки спортсмена – 15-25 шт.
* Кимоно, защитная амуниция (накладки на руки и голеностоп, паховая раковина и капа) – 12 комплектов
* Боксерские мешки -4 шт.
* Боксерские лапы – 5 пар
* борцовский манекен – 3 шт
* Гантели разного веса (от 0.5 кг до 4 кг) – 20 шт.
* Жгут резиновый (4 –х метровый) – 10 шт.
* Силовые тренажеры – 2 штуки
* Пунктбол – 10 штук
* Медицинболы – 5 шт. (3 кг) и 5 шт. (5 кг)
* Борцовский ковер (45 кв.м.) – 2 шт.
* Помост для спрыгивания в яму и для запрыгивания не него
* Зеркала – 5 штук (не менее 1.5 м на 0.5м – 6 шт.)
* Гимнастическая скамейка – 2 шт.
* Перекладина – 3 шт.

**Необходимое количество спортинвентаря для более полной реализации программы:**

* Электронные приборы, для расчета силовых и скоростных качеств спортсмена – 2 шт.
* Груша боксерская – 3 шт.
* Мешок боксерский «горизонтальный» - 2 шт.
* Видеопроектор – 1шт.
* Футы – 10 пар
* Бинты эластичные – 5шт
* Аптечка универсальная – 3шт.
* Кувалда металлическая (от 3 до 12 кг) – 4 шт.
* Мячи дл большого тенниса – 10 шт.
* Наглядные пособия (по возможности)
* DVD для просмотра соревновательных боев и УТ семинаров

1. **ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ**

Контроль является составной частью подготовки и одной из функций управления образовательным процессом.

Объективная информация о состоянии обучающихся в ходе образовательной деятельности позволяет тренеру анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки.

В теории и практике спорта принято различать следующие виды контроля: этапный, текущий и оперативный.

***Этапный контроль*** предназначен для оценки устойчивого состояния обучающихся и кумулятивного эффекта от образовательного процесса.

В программу этапного контроля входят:

-врачебные обследования;

-антропометрические обследования;

-тестирование уровня физической подготовленности;

-тестирование технико-тактической подготовленности;

-расчет и анализ нагрузки за прошедший этап;

***Текущий контроль*** проводится для получения информации о состоянии обучающихся после серии занятий и игр для внесения соответствующих коррекций в образовательную деятельность. В его программу входят оценки:

-объема и эффективность в игровых ситуациях;

-объема нагрузок и качества выполнения заданий.

***Оперативный контроль*** направлен на получение срочной информации о переносимости нагрузок и оценки эффекта конкретного упражнения или их серии. С этой целью проводятся педагогические наблюдения за ходом занятия с регистрацией ЧСС до выполнения упражнения и после него.

В практике детско-юношеского футбола должны практиковаться все виды контроля. Однако наибольшее внимание следует уделять педагогическому контролю, как наиболее доступному и информативному.

***Педагогический контроль*** по направленности и содержанию охватывает три основные раздела.

1.Контроль уровня подготовленности (оценка физической подготовленности и уровня технико-тактического мастерства).

2.Контроль деятельности (оценка нагрузок и эффективности образовательной деятельности).

3.Оценка и контроль текущего состояния учащихся осуществляется врачами.

Заключение о состоянии каждого чрезвычайно важно для тренера, что позволяет ему более эффективно осуществлять образовательный процесс, реализуя принцип индивидуализации.

***Методические указания по организации аттестации***

Для оценки уровня освоения Программы проводятся промежуточная (ежегодно, после каждого этапа (периода) обучения) и итоговая (после освоения Программы) аттестация обучающихся.

1. **УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

**Режим занятий (распределение годовой нагрузки)**

|  |  |
| --- | --- |
| Параметры | СОГ |
| Весь период |
| Кол-во часов в год | 270 |
| Кол-во занятий в год | 156 |
| Кол-во часов в неделю | 6 |
| Кол-во занятий в неделю  Продолж.одного занятия | 3  2 |
| Вариант построения недельного цикла | 3х2ч |

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | РАЗДЕЛЫ | С О Г |
| Весь период |
| 1 | О Ф П | 136 |
| 2 | С Ф П | 84 |
| 3 | Т Т П | 34 |
| 4 | Теория | 10 |
| 5 | Контрольно-переводные испытания | 4 |
| 6 | Контрольные соревнования | - |
| 7 | Медицинское обследование | 8 |
|  | И Т О Г О: | 276 |

1. **КАЛЕНДАРНЫЙ – УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Разделы | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | Всего |
| 1 | О Ф П | 11 | 11 | 11 | 13 | 15 | 17 | 16 | 14 | 12 | 10 | 6 | 136 |
| 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 | 4 | 5 | 4 | 4 | 3 | - | 34 |
| 4 | Теория | 2 | - | 2 | - | 2 | -- | 2 | - | 2 | -- | -- | 10 |
| 5 | Контрольно-переводные испытания | 2 | -- | -- | -- | -- | -- | -- | -- | 2 | -- | -- | 4 |
| 6 | Контрольные соревнования | -- | -- | -- | -- | -- | -- | -- | -- | -- | -- | -- | -- |
| 7 | Инструкторская и судейская практика | -- | -- | -- | -- | -- | -- | -- | -- | -- | -- | -- | -- |
| 8 | Восстановительные мероприятия | -- | -- | -- | -- | -- | -- | -- | -- | -- | -- | -- | -- |
| 9 | Медицинское обследование | 4 | -- | -- | -- | -- | -- | -- | -- | 4 | - | -- | 8 |
| 10 | Воспитательная работа | В процессе занятий | | | | | | | | | | | |
| 11 | Всего за месяц | 26 | 19 | 22 | 23 | 29 | 29 | 33 | 28 | 33 | 21 | 13 | 276 |
|  | Всего за год | 276 | | | | | | | | | | | |

1. **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Теоретическая подготовка**

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций в процессе тренировочных занятий:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Название темы | Краткое содержание темы |
| 1 | Личная и общественная гигиена | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за  телом. Гигиенические требования к одежде  и обуви. Гигиена спорт.сооружений. |
| 2 | Закаливание  организма | Значение и основные правила закаливания.  Закаливание воздухом, водой, солнцем. |
| 3 | История рукопашного  боя. | Краткие сведения о развитие рукопашного  боя. |

**Воспитательная работа и психологическая подготовка**.

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности юных спортсменов должно осуществляться одновременно с развитием его волевых качеств.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит от трудолюбия. В процессе занятий с юными спортсменами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

. **Средства и методы психологической подготовки**:

- психолого-педагогические;

- средство массовой информации

- личный пример тренера, убеждения, поощрения, наказания

- проведение совместных занятий менее подготовленных с более подготовленными

**Восстановительные средства и мероприятия.**

*Факторы* педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности. Рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности. Правильное сочетание нагрузки и отдыха как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе. Введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок. Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха. Оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности. Полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий.

Использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование

восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.).Повышение эмоционального фона тренировочных занятий. Эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления. Соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок..

**Программный материал**

**Общая физическая подготовка**

Строевые упражнения:

- выполнение команд «Направо!», «Налево!», «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!»;

- выполнение команд (для изменения ширины шага и скорости движения) «Шире шаг!»,

«Короче шаг!»;

- передвижение в обход, противоходом, змейкой, по кругу;

- размыкание вправо, влево, от середины, по распоряжению (на вытянутые в стороны руки ит.п.)

Упражнения в ходьбе:

- ходьба с подскоками и прыжками вверх;

- ходьба в сочетании с движениями рук и туловища;

- ходьба с поворотами на 180, 360°;

- ходьба с поворотами на 180, 360° прыжком.

Упражнения в беге:

- бег с подниманием прямых ног вперед;

- бег с подниманием прямых ног назад;

- бег с поворотами на 360°;

- бег с поворотами на 360° 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 рукам 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 йоге, наклоны вперед-назад, в стороны;

- прыжки на месте с поворотом на 90, 180, 360° (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, идущем сзади;

- ходьба по рейке гимнастической скамейки;

- ходьба по рейке гимнастической скамейки с поворотами;

- то же, перешагивая через набивной мяч (несколько мячей);

- то же 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 па 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 - попластунски;

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

- метания (мяча на дальность после кувырка вперед, с поворотами на 180, 360° 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°;

- перебрасывание мяча в парах: снизу, с замаха в сторону (партнеры боком), через голову

(партнеры спиной друг к другу), наклоном вперед между ногами, с отскоком от пола;

- метание мяча ногами: па дальность, в цель.

Прыжки:

- 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 2-4 м;

- прыжки с высоты с набивным мячом в руках.

Упражнения со скакалкой

*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 двумя руками - вращение палки (круговые движения); то же одной рукой;

- хватом за конец палки обеими руками - круги палкой над головой. То же впереди; 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. - 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 на гимнастической стенке:

- в висе на гимнастической стенке - поднимание ног до касания рейки над головой;

- угол в висе;

- соскоки:

а) из виса спиной к стене;

б) то же, прогнувшись;

в) из виса 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°);

- 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 к 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;

- поднимание рук вперед-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 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 к 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 против друга на гимнастической скамейке;

- сидя на скамейке друг против 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 к другу, мяч у впередисидящего; 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 подняв 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 перекатывая 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» (1x1, 2x2 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 не лежащего, 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.

Упражнения для самостраховки при падении:

- падение на спину с кувырком;

- падение на правый, на левый бок с кувырком через плечо;

- падение на левый бок с кувырком через правое плечо;

- самостраховка при падении на спину со скамейки (набивного мяча);

- то же, самостраховка при падении на бок (левый, правый);

- падение на спину прыжком из положения (приседа) стойки.

**Специальная физическая подготовка.**

Упражнения для развития гибкости: - выполнение специальных технических приемов и

действий с максимальной амплитудой движения.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств, выполнение технических действий,

приемов и их комбинаций с максимальной скоростью и концентрацией.

Упражнения для развития выносливости:- выполнение технических действий, приемов и их комбинаций, а также учебных и вольных поединков в течение определенного времени с различными интервалами отдыха и с различной заданной скоростью выполнения технических действий.

Упражнения для развития ловкости:- выполнение комбинаций технических действий,

приемов, выполнение технического приема на внезапно выполняемое действие партнера

(учебный спарринг- поединок), выполнение технического приема на внезапное действие

нескольких противников, выполняющих это действие поочередно.

Упражнения для закаливания поверхностей рук, ног, туловища, легкое обивание поверхностей рук, ног, туловища руками, деревянными и резиновыми палочками, отжимание на кулаках, пальцах рук, запястьях.

**Технико-тактическая подготовка.**

Обучение основным стойкам рукопашного боя. Обучение способам передвижения,

переходам из одной стойки в другую.

Обучение технике основных ударов руками в зависимости от их сложности, на месте и в

передвижении.

Обучение технике блоков руками в зависимости от их сложности на месте и в передвижении.

Обучение технике основных ударов ногами в зависимости от их сложности на месте и в

передвижении.

Обучение технике выполнения руками и ногами в различных комбинациях на месте и в

передвижении, а также выполнения комбинаций на месте и в передвижении с различными

сочетаниями ударов и блоков руками.

Игры для отработки тактики:

- «Строптивые лошади»; первые номера садятся на плечи вторых; верхние - передают мяч друг другу; нижние, передвигаясь в различных направлениях, этому препятствуют; игроки меняются местами при падении мяча;

- перетягивание через черту четверками, пятерками и т.д. (партнеры боком друг к другу, взявшись под локти, друг за другом, обхватив за туловище и т.д.);

- борьба на руках лежа на животе;

- то же, стоя на колене (локти упираются в колени);

- перетягивание каната сидя;

- то же командами по 4-5 человек;

- перетягивание каната стоя;

- то же, сидя;

- то же, лежа;

- борьба за захват ноги.

Рекреационные упражнения

Дыхательные упражнения:

- и.п. - о.с.; хватом за концы палки, палка вниз; с шагом правой назад, палку вверх - вдох,

опустить палку, шаг правой вперед - выдох, то же с шагом левой ногой назад;

- и.п. то же с набивным мячом;

- и.п. - о.с. руки на поясе. Вдох - отвести плечи назад, выдох-выдох - плечи вперед и произнести«фу-фу»;

- и.п. - сидя на ковре согнувшись; прогнуться, отвести плечи назад - глубокий вдох, согнуться, опуская плечи - форсированный выдох.

Приемы самомассажа:

- потряхивание;

- встряхивание;

- похлопывание.

Упражнения на расслабление:

- и.п. - сед ноги врозь поперек скамейки; выполнение: встряхивание провисшей руки

(поочередно правой, левой) с небольшими поворотами наружу и внутрь;

- и.п. - о.с.; выполнение: руки в стороны, сильно напрячь мышцы, затем расслабить их,

уронить руки вниз;

- и.п. - стоя, слегка расставив ноги, руки согнуты в локтях под прямым углом;

выполнение: имитация работы рук при беге; мышцы рук поочередно напрягаются и

расслабляются;

- и.п. - о.с.; выполнение: напрячь мышцы плечевого пояса и туловища, стараясь опущенными руками сдавить грудную клетку, а затем полностью расслабить мышцы.

Основные упражнения (поединки)

*Поединки на использование усилий партнера:*

- проведение технических действий из различных исходных положений: стоя спиной к

партнеру, из различных стоек и с различных дистанций;

- выполнение технических действий в правую и левую сторону (правой - левой рукой, ногой);

- поединки с заданием проводить только контрприемы и контрудары;

- поединки с заданием проводить прием (удар) первому, «на опережение»;

-поединки с физически сильным, но менее опытным противником.

*Поединки па выносливость:*

- поединки длительностью 8-12 мин;

- поединки со сменой партнера каждую минуту.

Технико-тактическая подготовка для борьбы в стойке

1. Комбинации защитных действий (блокирование, уход, уклон, подставка) с ударами руками.

2. Комбинации ударов руками и ногами.

3. Задняя подножка с захватом руки и пояса (под разноименной рукой).

4. Боковая подсечка как контрприем против броска захватом ноги.

5. Зацеп снаружи с падением.

6. Подхват изнутри.

7. Защита от броска через голову - шагнуть в сторону и повернуть таз.

8. Защита от выведения из равновесия толчком - выпрямляя руки, препятствовать сближению.

9. Бросок через бедро (выведение из равновесия рывком).

10. Бросок прогибом (через грудь) захватом пояса через разноименное плечо.

11.Передняя подножка с захватом ноги снаружи.

12.Комбинация: боковая подсечка после угрозы выведения из равновесия толчком.

13.Защита от броска зацепом стопой - отставить ногу.

14.Защита от хвата - отставить ногу.

15..Комбинация: бросок через голову после угрозы броском через спину.

1. **ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

**Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы**

***По теоретической подготовке***

Для оценки уровня освоения Программы по предметной области «Теоретическая подготовка» проводится в форме собеседования со всей группой по пройденным темам.

**Контрольные нормативы по ОФП для**

**зачисления в группу начальной подготовки 1-го года обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Низкая | Средняя | Высокая |
| Бег 30 м с низкого старта, с | 5,6 | 5,5-5,3 | 5,2 |
| Прыжок в длину с места, см | 160 | 170-190 | 200 |
| Челночный бег 4x20 м, с | 25,4 и выше | 25,5 | 25,6 и ниже |
| Подтягивание на перекладине, раз | 5 | 7-11 | 13 |
| Бег на 1000 м, сек | 3,8 и выше | 3,7 | 3,6 и ниже |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз | 17 и ниже | 18 | 19 и выше |
| Поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты, кол-во раз | 15 и ниже | 16 | 17 и выше |

1. **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**
2. Акопян А.О., Долганов Д.И. Примерная программа рукопашного боя для ДЮСШ.-М.: Советский спорт 2004г
3. Астахов С.А. Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев: Автореф. дис. кан.пед.наук.- М., 2003.
4. Войцеховский С.М. книга тренера.- М.: ФиС, 1971.
5. Волков И.П. Спортивная психология. – СПб.;2002
6. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. М.: ФиС 1978
7. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте М.: ФиС 1991
8. Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки. М.: Лептос, 1994
9. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: ФиС, 1970
10. Коблев Я.К., Письменский И.А., Чермит К.Д. Многолетняя подготовка дзюдоистов.- Майкоп, 1990
11. Коц Я.М. Спортивная физиология. (Учебник для институтов физической культуры).М.: ФиС 1986
12. Макарова Г.А. Спортивная медицина. Учебник. М.: Советский спорт, 2003
13. Макарова Г.А., Локтев С.А. Медицинский справочник тренера. М.: Советский спорт, 2005
14. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. (Учебник для институтов физической культуры). – М.: ФиС, 1991
15. Микрюков В.Ю. Каратэ. Учебное пособие для студ. высших учебных заведений.-М.: Издательский центр «Академия», 2003
16. Найдиффер Р.Н. «Психология соревнующегося спортсмена», М.: ФиС, 1979
17. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать.- М.: ООО «Издательство Астрель», 2003
18. Осколков В.А. Бокс: обучение и тренировка. Учебное пособие. ГОУ ВПО ВГАФК. Волгоград 2003
19. Остьянов В.Н., Гайдамак И.И. Бокс (обучение и тренировка).- Киев: Олимпийская литература, 2001
20. Петерсен Л. Травмы в спорте. М.: ФиС, 1981
21. Путин В.В., Шестаков В.Б., Левицкмй А.Г. Учимся дзю-до с В.Путиным. - М.: 2002
22. Рудман Д.Л. Самбо, техника борьбы.- М.: ФиС, 1983.
23. Семенов Л.П. Советы тренерам. М.: ФиС, 1980
24. Туманян Г.С. Базовая техника дзю-до. - М., 1991.
25. Физиология человека (общая, спортивная, возрастная) М.: Олимпия Пресс, 2005
26. Хартманин Ю., Тюннеманн Х. Современная силовая тренировка. - Берлин: Шпортферлаг, 1988. - 336 с.
27. Эймингас П.А. Самбо: первые шаги. - М.: 1992.
28. Юшков О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств.- М.: МГИУ, 2001