

**Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа» р.п. Карсун**

ПРИНЯТА
на заседании
педагогического Совета
МАУ ДО «ДЮСШ»
протокол № 3 от «27» мая 2025г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности**

«Рукопашный бой»

Уровень освоения -базовый
Возраст учащихся 11-15 лет
Срок реализации-1 год

Автор-разработчик:
педагог дополнительного образования
Исмаилов Илдар Русланович

Карсун, 2025г.

Содержание

Раздел 1. Основные характеристики программы дополнительного образования	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Содержание программы	9
Раздел 2.Комплекс организационно-педагогических условий	32
2.1 Календарно-учебный график	32
2.2. Условия реализации программы	63
2.3. Формы аттестации и оценочные материалы	69
2.4. Список литературы	71

I.Комплекс основных характеристик

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная обще развивающая общеобразовательная программа «Рукопашный бой» **физкультурно-спортивной направленности** предназначена для обучения детей в образовательном учреждении.

Программа разработана на основе следующих документов:

Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);

Концепция развития дополнительного образования до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р;

Приказ Минпросвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Методические рекомендации по проектированию дополнительных обще развивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;

СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;

Нормативные документы, регулирующие использование сетевой формы):

Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 года № АК – 2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ);

Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. N 882/391 "Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ".

Положение о реализации дополнительных общеобразовательных программ в сетевой форме МАУ ДО «ДЮСШ» р.п. Карсун;

Договор о сетевой форме реализации дополнительных обще развивающих программ.

Положение о порядке зачета результатов освоения обучающимися учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), дополнительных образовательных программ в других образовательных организациях, осуществляющих образовательную деятельность.

Нормативные документы, регулирующие использование электронного обучения и дистанционных технологий

Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 года № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»

Методические рекомендации от 20 марта 2020 г. по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Положение о реализации дополнительных общеобразовательных программ с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в МАУ ДО «ДЮСШ» р.п. Карсун.

- Устав МАУ ДО «ДЮСШ» р.п. Карсун. (Приказ МКУ «Управление образования администрации МО «Карсунский район» № 153 от 18.09.2017г)
- Положение о разработке, структуре и порядке утверждения дополнительной обще развивающей программы (локальный акт МАУ ДО «ДЮСШ» р.п. Карсун принят на заседании педагогического совета МАУ ДО «ДЮСШ» протокол №1 от 30.08.2019г.);
- Положение о проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся (локальный акт МАУ ДО «ДЮСШ» р.п. Карсун принят на заседании педагогического совета МАУ ДО «ДЮСШ» протокол №1 от 30.08.2019г.)
-

Актуальность программы состоит в том, что программа способствует раскрытию способностей каждого отдельно взятого учащегося посредством занятий самбо. Она способствует сохранению физического и психического здоровья учащегося, их успешности, адаптации в обществе; формированию устойчивой привычки к здоровому образу жизни.

Занятия рукопашному бою, как один из видов спортивных единоборств позволяют приобщить детей к занятиям спортом, укрепить здоровье, всесторонне гармонично развить юных спортсменов, развить их физические качества, сформировать жизненно-важные двигательные умения и навыки, составляющие основу техники и тактики борьбы.

В настоящее время приходится констатировать, что за время обучения в

школе число здоровых учащихся сокращается. За последние годы увеличивается число хронически больных детей и количество детей «группы риска». Наиболее типичны для школьников

нарушения опорно-двигательного аппарата: осанки и стоп, различные формы сколиоза, органов зрения, а также негармоническое физическое развитие.

Поэтому один из путей выхода из ситуации - разработка программ, способствующих укреплению здоровья учащихся, развитию двигательной активности, внедрению комплекса оздоровительных мероприятий на основе занятий рукопашным боем. Поэтому данная программа необходима и **востребована, социально значима.**

Новизна программы заключается в том, что на занятиях осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку с использованием здоровье сберегающих технологий.

Педагогическая целесообразность программы состоит в том, что в процессе учебно-тренировочных занятий учащиеся не только осваивают новый материал, но и закрепляют пройденный ранее. Также большое внимание уделяется повышению общей физической выносливости детей. Планируемые занятия по данной программе способствуют повышению эффективности выполнения ранее изученных движений и повышению работоспособности.

Отличительной особенностью программы является то, что она направлена не только на получение учащимися образовательных знаний, умений и навыков по борьбе самбо, а обеспечивает организацию содержательного досуга, удовлетворение потребности детей в различных формах познавательной деятельности и двигательной активности через физические упражнения и спортивные игры.

Программа может рассматриваться как одна из ступеней по формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса.

Программа способствует повышению эффективности воспитательной деятельности в системе дополнительного образования, физической культуры и спорта, развивает формы включения учащихся в физкультурно-спортивную, игровую деятельность.

Основная идея программы заключается в мотивации учащихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья, как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Адресат программы.

Данная программа адресована детям 11-15 лет, которые обладают определёнными возрастными и двигательными особенностями. В этот период учащимся свойственна повышенная активность, стремление к деятельности, происходит уточнение границ и сфер интересов, увлечений. В этот период подростку становится интересно многое, далеко выходящее за рамки его повседневной жизни. Некоторая «неуправляемость» детей данного возраста сочетается с особой восприимчивостью и поведенческой гибкостью, открытостью для сотрудничества и, вместе с тем, с достаточной интеллектуальной зрелостью, что позволяет взрослым (учителям и родителям) строить отношения с ними на основе диалога, на принципах

партнерского общения.

Продолжительность программы: 1год

Объем программы: 216 часов в год, 36 учебных недель

Режим занятий и их продолжительность: Продолжительность занятий установлена на основании СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

Занятия проводятся в соответствии с нормами СанПин 2 часа по 40 минут с перерывом неменее 10 минут 3 раза в неделю по 2 часа.

В каникулярное время режим занятий учебных групп может переноситься на более удобное время для учащихся.

Форма обучения – очная, групповая

Формы занятий: по программе предусматривается проведение разнообразных форм занятий: теоретические, практические, комбинированные (совмещение теории и практики), беседы, опросы, игры, проведение соревнований, зачёты, сдача контрольных нормативов.

Особенностями организации образовательного процесса является сочетание тренировочных занятий с выступлениями на спортивных выездных соревнованиях, на которых учащиеся имеют возможность проявить себя, презентовать достигнутый технический уровень ведения спортивных состязаний.

Программа предусматривает знакомство с историей, теорией и практическими приёмами борьбы, овладение базовыми элементами спортивной техники, приобретение специальных умений и навыков, необходимых для самообороны.

Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям учащихся.

Программа разработана на основе следующих принципах:

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа подготовки, индивидуальных особенностей учащихся вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания учебной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, теоретической подготовки; восстановительных мероприятий.

Принцип доступности и индивидуализации (учет возрастных и индивидуальных особенностей в освоении учебного материала, регулярность занятий, чередование нагрузок и отдыха).

Принцип наглядности (создание правильного представления (наглядного образа) на основе зрительного, слухового, тактильного и мышечного восприятия) и другие.

Уровень программы – базовый.

Цель и задачи программы

Цель программы: разностороннее физическое развитие, укрепление здоровья, воспитание гармоничной, социально-активной личности посредством обучения рукопашному бою.

Задачи

программы:

Обучающие:

- научить детей основам рукопашного боя;
- познакомить и обучить учащихся техническим приёмам, тактическим действиям и правилам рукопашного боя;
- научить детей приёмам и методам контроля физической нагрузки на занятиях;
- сформировать у учащихся навыки регулирования психического состояния.

Развивающие:

- развивать двигательные способности;
- развивать представления о мире спорта;
- развивать волю, выносливость, смелость, дисциплинированность;
- развивать социальную активность и ответственность учащихся.
- развивать физическое и нравственное развитие детей и подростков.

Воспитательные:

- воспитывать у учащихся нравственные и волевые качества;
- воспитывать у учащихся дисциплинированность, взаимопомощь;
- воспитывать у детей привычку к самостоятельным занятиям спортом в свободное время;
- формировать у учащихся потребность ведения здорового образа жизни.
- содействовать патриотическому воспитанию подрастающего поколения.

Планируемые результаты

Личностные результаты освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

- Проявление интереса к занятиям спортом;
- Сохранение здоровья, укрепление и поддержание физической формы;
- Проявление волевых качеств, трудолюбия;
- Принятие социально-значимых норм и правил поведения в социуме.
- Проявление их в общении со взрослыми и сверстниками;
- Самостоятельность, активность, ответственность обучающихся.

Предметные результаты освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

- Формировать навыки и умения в физкультурно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- Осуществлять закаливание организма;
- Формировать двигательные действия, нацеленные на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма.

- Развивать основные физические качества, координационные ориентационно-пространственные, временные, ритмические способности;
- Формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- Формировать представление о здоровом образе жизни, влиянии движения и музыки на состояние организма;

Метапредметные результаты освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

общеобразо-

Учащиеся научатся на доступном уровне:

- Развивать опорно-двигательный аппарат, сердечно - сосудистую, двигательную и другие системы;
- Обеспечить формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета средствами оздоровительной аэробики, ритмической гимнастики с предметами, танцевальных упражнений;
- Владеть знаниями приёмов релаксации и самодиагностики;
- Воспитывать личность обучающегося с установкой на здоровый образ жизни, способной к сотрудничеству в творческой деятельности.
- Осваивать способы решения проблем творческого характера и определения наиболее эффективных способов достижения результата;
- Развивать наблюдательность, ассоциативное мышление
-

1.2. Содержание программы УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Предметные области	Первыйгодобучения			Формы аттестации
		Всего	теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	24	24	0	беседа
2.	Общая физическая подготовка	42	4	38	Контрольные упражнения
3.	Специальная физическая подготовка	54	10	44	Контрольные упражнения
4.	Начальные основы техники рукопашного боя	48	8	40	Контрольные упражнения
	Психологическая подготовка				
	Участие в соревнованиях.				тесты
	Просмотр соревнований		6		беседа
	Аттестация. Тестирование (контрольные нормативы)			2	тестирование
5	Другие виды спорта и подвижные игры	48	2	46	
	ИТОГО	216	58	158	

Содержание программы (базовый уровень)

Раздел 1. Теория и методика физической культуры и спорта

Тема 1.1. Физическая культура и спорт - важное средство физического развития и укрепления здоровья. Теория: Понятие «физическая культура и спорт». Значение их для укрепления здоровья, физического развития.

1.2. Из истории развитие рукопашного боя в России. Теория: История развития рукопашного боя. Достижения спортсменов России на мировой арене.

Тема 1.3. Техника безопасности, профилактика травматизма. Теория: Инструктажи по технике безопасности. Правила предупреждения травматизма: организация мест занятий, подбор одежды, обуви. Права и обязанности обучающихся.

Тема 1.4. Личная гигиена, режим. Теория: Правила личной гигиены. Правильное питание. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Режим дня. Значение сна, утренней гимнастики. Профилактика вредных привычек.

Тема 1.5. Спортивное оборудование, инвентарь, правила соревнований. Теория: Спортивное оборудование и инвентарь для занятий рукопашным боем, форма. Правила соревнований по рукопашному бою.

Тема 1.6. Влияние физических упражнений на организм. Профилактика заболеваемости. Теория: Влияние спорта и рукопашного боя на организм. Сведения о строении организма человека. Физические качества, их развитие. Закаливание, профилактика простудных заболеваний, меры профилактики.

Тема 1.7. Антидопинговые мероприятия. Теория: Основы антидопинговых правил: Что такое допинг, последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов. Основы общероссийских и международных антидопинговых правил. Ответственность за их нарушение. Профилактика применения допинга.

Практика: Присмотр учебных фильмов

Форма контроля: беседа

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП).

Теория. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) для рук и плечевого пояса:

-для пальцев и кисти: сжимание пальцев в кулак и разжимание; разведение и сведение пальцев; движение из упоров стоя (лежа) с опорой на кончики пальцев.

-для увеличения подвижности в суставах: движение кистями с переплетенными пальцами (ладони на себя -от себя, «волна» в лицевой плоскости); руки вверх, упор

ладонью о ладонь пальцами кверху, опускание рук вдоль тела, не меняя положения кистей; хлопки в ладоши в положении локти в стороны, пальцы вперед-вверх; в упорах лежа, лежа сзади, сидя сзади перенесение тяжести тела с руки на руку, меняя положение кистей: пальцы внутрь, наружу, вперед, назад; в упорах присев, сидя на пятках опора на тыльную сторону кисти пальцами к себе, опора на пальцы, с выгибанием кисти кверху.

-для сгибателей и разгибателей предплечья: сгибания-разгибания рук в упорах лежа, сидя; переходы переступанием на руках из одних положений упоров в другие, прыжки на руках в упорах.

-для увеличения подвижности в плечевых суставах: рывковые движения прямыми или согнутыми руками в стороны, вверх, назад; то же в сочетании с наклонами, поворотами туловища; вращательные движения в плечевых суставах прямыми или согнутыми руками; пружинящие движения сгибая ноги из упора лежа сзади; пружинящие наклоны в упоре стоя на коленях, руки далеко вперед; прогибание в упоре лежа сзади ноги врозь с опорой на одну руку; мост.

-на расслабление мышц рук и плечевого пояса: свободные дугообразные движения руками в сочетании с полуприседами, выпадами, полунаклонами; последовательное расслабление мышц рук после напряженного принятия определенного положения; размахивание свободно висящими руками путем поворота туловища; встряхивание кистями, предплечьями, плечами в различных и.п.; последовательные или одновременные движения руками с акцентом на расслабление в момент опускания.

Практика:

-ОРУ для мышц бедра: приседание на двух и на одной ноге; ходьба в полуприседе; прыжки из полуприседа; наклоны с прямым туловищем из стойки на коленях; вставание на колени и с колен; сгибания-разгибания в коленных суставах в положении лежа на животе.

-ОРУ для мышц таза: поднимание таза из упора сидя; «ходьба» в седе; поднимание таза из положения лежа на спине.

-ОРУ для увеличения подвижности в тазобедренных суставах: вращения в тазобедренном суставе в стойке ноги врозь; пружинящие покачивания в выпаде; махи ногами; приседания в стойке ноги врозь, ноги развернуты наружу; наклоны в положении седа ноги вместе, седа ноги врозь; полушпагат, шпагат; пружинящие наклоны или движения ногами с захватом (помогая себе руками).

-ОРУ для расслабления мышц ног: свободные махи ногами; потряхивания ногами в упоре сидя углом или лежа на спине углом; поочередные сгибания и разгибания ног в упоре сидя скольжением по полу с акцентом на расслабление; свободные скрестные движения голенюю, потряхивания стопами и голенюю в положении лежа на животе; чередование напряжений и расслаблений мышц ног в положениях сидя, лежа (ногу напряженно поднять, сгибая, расслабленно опустить).

Общеразвивающие упражнения для мышц ног, туловища и шеи

-для стопы и голени: поднимание на носки, на пятки (в стойках, в упорах стоя); ходьба на носках, на пятках; подскоки на одной и двух ногах; движения стопой на себя - от себя в упражнениях, связанных с движением ногами из и.п. сидя, лежа.

-для увеличения подвижности в суставах: сгибания, разгибания, вращения стопой в упоре сидя; то же, помогая себе руками; из упора на пятках пружинящие движения, отрывая таз от пола; в положении выпада пружинящие движения, постараться коснуться пола пяткой ноги, находящейся сзади; в стойке ноги врозь перенесение тяжести тела на внешнюю и внутреннюю части стопы (с ноги на ногу).

- для мышц туловища: движения ногами в упоре сидя (сгибания/ разгибания, поднимания/опускания, разведения/сведения); поднимание туловища в сед из положения лежа на спине; поднимание ног в положении лежа на спине; одновременные движения ногами и туловищем из положения лежа на спине; поднимание туловища из положения лежа на животе; поднимание ног из положения лежа на животе; одновременное поднимание туловища и ног из этого же положения; из положения ноги врозь приседы с поворотами туловища и касанием руками пяток; из стойки на коленях ноги врозь повороты туловища с касанием пятки разноименной рукой; из седа ноги врозь повороты с опорой на одну руку в упор лежа боком; поднимание опускание таза в упоре лежа боком.

-для увеличения подвижности позвоночника: наклоны назад из стойки ноги врозь; прогибание с упором на руки из положения лежа па животе; мост; пружинящие наклоны вперед в положениях стоя, сидя; пружинящие наклоны туловища в стороны; повороты туловища.

-для мышц шеи: в и.п. руки на голове: наклоны головы вперед, назад, в стороны преодолевая сопротивление рук; в и.п. стоя на коленях с опорой головой о ладони (на мягкой опоре), перекаты со лба на затылок; борцовский мост.

-для увеличения подвижности в суставах: наклоны головы вперед, назад, в стороны;

повороты головы; круговые движения головой.

-покачивания, потряхивания расслабления мышц туловища и шеи: расслабленное падение головы головой и туловищем, наклонившись вперед; последовательное расслабление шеи, верхней части туловища, всего туловища; свободные круговые движения приподнимание отдельных частей туловища с последующим чередование напряжений и расслаблений отдельных мышечных групп.

-ОРУ для мышц рук, плечевого пояса, из различных и.п. (в стойке, на коленях, сидя, лежа); движения руками - сгибание/разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки.

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

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

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

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

Упражнения для развития общих физических качеств

Силовые. Подтягивание на перекладине (мальчики), в висе лежа (девочки), сгибание туловища лежа на спине (ноги закреплены), приседания, упражнения с гантелями (1 кг), набивным мячом (1-3 кг).

Скоростные. Бег 10, 20,30 метров; прыжки в длину и высоту с места; прыжки через барьер (натянутую резинку) высота до 40см, прыжки через скакалку.

Координационные. Челночный бег 3х10 м, эстафета с предметами, встречная эстафета.

Форма контроля: контрольные упражнения

3.Специальная физическая подготовка

Теория. Силовые упражнения: выполнение переворотов партнера в партере (еворачивание со спины на живот; с живота на бок, на спину, перевороты тнера (захватом двух рук, рычагом), стоящего в упоре на кистях и коленях, ажнения в упоре головой в ковер, на борцовском мосту; уходы от удержаний за словленное время (20 с).

Скоростные упражнения. Имитация бросков, выполнение специальных ажнений (высед, захват, самостраховка) на скорость, отработка ударных бинаций.

Упражнения, повышающие выносливость Освобождение от захватов (до 1 мин), ъба в партере (до 2 мин), спарринги (до 2 мин).

Координационные упражнения Выход на удержания из различных исходных ажений (сидя спиной друг к другу, лежа на спине, лежа на животе), атационные упражнения с набивным мячом.

Упражнения, повышающие гибкость. Борцовский мост из стойки с помощью тнера.

Практика. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

Броски набивного мяча (1-3 кг) одной и двумя руками из различных положений. поре лежа сгибание/разгибание рук (с хлопками перед грудью, над головой, за ной). Приседания и выпрыгивание из положения боевой стойки. Различные ажнения в членоке. Прыжки на одной и двух ногах, тоже, но в полуприседе.

Упражнения для развития быстроты:

Бег с ускорением 25-30 м. Бег с изменением скорости и направления движения. с низкого и высокого старта (15-20м). Рывки, скоростные движения на еделенный сигнал. Ловля брошенного мяча из и.п. боевой стойки, тоже в едвижении. Уход от брошенного мяча. Челночный бег 4х20 м.

Упражнения для развития ловкости:

Элементы акробатики. Опорные прыжки через козла. Эстафеты с включением ментов, требующих проявления ловкости и координации движений.

Упражнения для развития гибкости.

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

Упражнения для развития выносливости:

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

Изучение и совершенствование начальных основ техники:

Теория. Понятие о технике. Связь техники и тактики в обучении, тренировке, на енованиях. Значение своевременного усвоения основ техники.

Практика. Боевая стойка: левосторонняя, правосторонняя, положение ног и рук, тр тяжести. Шаги вперед, назад, сохранение равновесия и боевой стойки после ов. Двойные шаги, челнок. Вход и выход из атаки, положение рук и ног при м. Скорость входа и выхода из атаки.

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

Удержание сбоку и верхом. Защита от удержаний сбоку и верхом. Боевая стойка. иседания, выпрыгивания в стойке, не изменяя центр тяжести и положение ног. нок - движение вперед и назад. Переход из одной стойки в

другую и обратно. Короткий и длинный вход и выход из атаки. То же, но с иной скоростью. Уход от прямой атаки рукой (голова, корпус).

Базовая техника рукопашного боя.

Теория. Разучивание стоек. Их последовательная смена с одной стойки в другую в обратную сторону. Разучивание классических передвижений в стойках. Учение прямого удара рукой. Разучивание техники ударов ногой: прямой, овой, круговой. Тоже, в передвижениях. Разучивание техники выполнения ков. Клинчей. Тоже, в движении. Удержания и защита от них.

Практика. Резкое акцентированное выполнение ударов и блоков с фиксацией в ечной фазе в ритме 1 удар в секунду с интервалом между каждым приемом по 30-юек. - по 10 раз каждой рукой или ногой.

Простейшие комбинации ударов руками и ногами в два, три движения. Сбив рук тивника с последующей атакой. Простейшие атаки разной длины в зависимости от меняющейся дистанции. Встречные атаки (передняя и задняя рука). Уеждающие удары. Отработка простых атак в парах, защита от этих атак и тратаки (подхват).

Простые обманные движения, смена уровней атаки в нападении и защите. Учение правильной стойки для легкого и быстрого передвижения. Уходы от атак в сторону с последующей контратакой.

Изучение бросковой техники: подсечки, зацепы, подножки. Варианты защиты от ных бросков.

Форма контроля: контрольные упражнения

4. Начальные основы техники рукопашного боя

Тема 1. Правила техники безопасности.

Теория: Знакомство с техникой безопасности, правилами поведения в спортивном зале.
Спортивное поведение в рукопашном бое.

Практика: Строевые упражнения. Ходьба, бег, прыжки, лазанье. Упражнения для развития силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости.

Тема 2. Введение в программу «Рукопашный бой». Теория: Понятие ОФП. Функции ОФП.

Практика: Освоение навыков физической подготовки: бег по прямой, бег приставными шагами, бег с высоко поднятыми коленями, челночный бег, кувырки вперед и назад, приседания на месте, прыжки вверх и др. Эстафета.

Спортивные игры.

Тема 3. Акробатические элементы.

Практика: Акробатические элементы. Кувырок вперед. Кувырок назад. Боковой ырок. Перекаты. Гимнастический мост. Стойка на голове.

Тема 4. Самостраховка и страховка соперника. Теория: Рассказ о важности юнения правильного падения на борцовский ковер.

Практика: основные способы страховки соперника при броске.

Тема 5. Стойки, передвижения и захваты. Подготовительные упражнения. Теория: сказ об основных стойках и захватах: правильность постановки ног, техника опасности при выполнении упражнений.

Практика: Основные стойки: высокая и низкая, правосторонняя и левосторонняя, танция. Захваты: односторонний и двухсторонний, за отворот, за ворот; Захваты за и, руки, шею, рукава, пройму и пояс куртки.

Тема 6. Удержания в партере. Теория: Перевороты в партере, основные удержания, равленные на обездвиживание, лежащего на спине противника.

Практика: Удержание сбоку, удержание поперек, удержание сверху, удержание со роны ног.

Тема 7. Броски назад Теория: Значение стойки и захвата для выполнения бросков ыд. Практика: задняя подножка, проходы в ноги.

Тема 8. Броски вперед. Теория: Значение стойки и захвата для выполнения бросков ыред. Практика: бросок через бедро, передняя подножка.

Тема 9. Болевые приемы. Теория: Значение технического воздействия болевого ема. Практика: ущемление ахиллова сухожилия, болевой на руку: разгибание тя.

Тема 10. Спортивно-развивающие игры

Теория: Значение победы и поражения в спортивных играх.

Практика: Эстафеты, подвижные игры с мячом и игры для юных борцов.

Тема 11. Техника самостраховки.

Практика: Техника самостраховки. Падение вперёд и падение назад положения приседа. Падение назад и на бок через партнёра, стоящего на енях и предплечьях. Кувырок вперёд через партнёра, стоящего на коленях и дплечьях. Падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и ах. Кувырок вперёд из положения стоя, держась за руку партнёра.

Тема 12. Техника борьбы лёжа. Захваты. Выведение из равновесия. ювороты. Удержания. Игры с элементами борьбы в стойке. Борцовский мост.

Тема 13. Техника борьбы в стойке. Дистанция. Захваты. Выведение равновесия. Стойки и передвижения. Игры с элементами борьбы в стойке. ски: задняя подножка, передняя подножка, задняя подножка с захватом ноги ружи, бросок через бедро.

Тема 14. Практика: Простейшие способы самозащиты. Способы иты от захватов и обхватов. Расслабляющие удары в болевые точки. юбождение от обхватов туловища спереди и сзади. Освобождения от шения. Освобождение от захватов за руки и одежду.

Тема 15. Практика: Подвижные и спортивные игры, эстафеты. юбол. Баскетбол. Эстафеты с мячами.

Тема 16. Правила проведения соревнований. Весовые категории. растные группы. Костюм участника. Правила судейства: ход и должительность схватки, борцовский ковёр, оценка приёмов. Участие в ских соревнованиях по рукопашному бою.

Тема 17. Показательные выступления

Практика: проведение открытого занятия для родителей, азательные выступления. Подготовка к показательным выступлениям для стия в мероприятиях различных уровней.

Форма контроля: контрольные упражнения

Технико-тактическая и психологическая подготовка

Знакомство с начальными основы техники и тактики. Тактика ения поединка. Участие в соревнованиях по ОФП.

Психологическая подготовка

Из арсенала рукопашного боя:

Для воспитания решительности. Элементарные формы борьбы (за захват, территориальное преимущество); моделирование реальных ситуаций поединка (фицит времени, проигрыша конкретной оценки); командная борьба.

Для воспитания настойчивости. Освоение приемов в обе стороны, слитное выполнение демонстрационного комплекса, поддержание равновесия при выполнении сков, выполнение бросков на «фоне усталости».

Для воспитания выдержки. Борьба по заданию (выполнение только житных действий); ведение борьбы в неудобную сторону. Для воспитания смелости. Борьба с более сильным соперником, выполнение новых приемов.

Для воспитания трудолюбия. Поддержание в порядке спортивной формы, сантаря, выполнение домашних заданий по изучению терминологии рукопашного

Средства других видов деятельности:

Для воспитания решительности. Кувырок в высоту через натянутую линку (высота от 30 до 40 см), обогнать партнера, имеющего фору 1- 2 метра в беге 20—30 м.

Для воспитания настойчивости. Соблюдение режима дня, режима питания, успешное совмещение тренировочной деятельности с учебной в школе; соблюдение правил техники безопасности на тренировках.

Для воспитания выдержки. Преодоление усталости, преодоление трудностей при выполнении координационных упражнений.

Для воспитания смелости. Прыжок, кувырок через партнера, стоящего в приседе на кистях и коленях.

Для воспитания трудолюбия. Выполнение самостоятельных заданий по личной физической подготовке.

Форма контроля: контрольные упражнения

Раздел 5. Другие виды спорта и подвижные игры

Легкая атлетика: для развития быстроты - бег 30 м, 60 м, прыжок в длину, развития ловкости - челночный бег 3x10 м, для развития выносливости - бег 400 м, 1000 м.

Гимнастика: для развития силы - подтягивание на перекладине, сгибание в упоре на брусьях, поднимание ног по хвату руками в висе на

гимнастической стенке, лазанье по канату 5 м. с помощью ног, 4 м, без помощи ног; для развития быстроты - подтягивания на перекладине за 20 с, сгибание в упоре лежа за 20 с. сгибание туловища лежа на спине за 20 с; для развития эластичности - сгибание рук в упоре лежа; для развития ловкости - боковой скручиваний, сальто, рондат.

Спортивная борьба: для развития силы: - приседания с партнером на руках, подъем партнера захватом туловища сзади, партнер на четвереньках; для развития гибкости - упражнения на мосту, с партнером, без партнера.

Тяжелая атлетика: для развития силы - подъем штанги, рывок, толчок; упражнения с гантелями, гирами.

Спортивные игры: для комплексного развития качеств (футбол, баскетбол, волейбол).

Форма контроля: тестирование

2.Комплекс организационно-педагогических условий

2.1.Календарный учебный график

Год обучения -1

Количество учебных недель-36

Количество учебных дней-108

Количество часов-216

№	Дата проведения		Форма занятия	Коли во час	Тема занятия Теоретические и практические занятия	Место проведения занятий	Форма контроля
1			лекция.	2	Теория Физическая культура и спорт - важное средство физического развития и укрепления здоровья. Теория: Понятие «физическая культура и спорт». Значение их для укрепления здоровья, физического развития. Техника безопасности на занятиях по рукопашному бою.	Спортивный зал	беседа

2			Комплексное занятие	2	Личная гигиена, режим. Теория: Правила личной гигиены. Правильное питание. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Режим дня. Значение сна, утренней гимнастики. Профилактика вредных привычек.	Спортивный зал	Контрольные упражнения
3			Лекция	2	История возникновения . Краткий обзор развития борьбы самбо, её место и значение в системе физического воспитания.	Спортивный зал	беседа

5			Комплексное занятие	2	Антидопинговые мероприятия. Теория: Основы антидопинговых правил: Что такое допинг, последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов,	Спортивный зал	Контрольные упражнения
---	--	--	---------------------	---	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------	------------------------

6			Комплексное занятие	2	Общеразвивающие упражнения (ОРУ) для рук и плечевого пояса	Спортивный зал	Контрольные упражнения
7					Общеразвивающие упражнения для мышц ног, туловища и шеи	Спортивный зал	Контрольные упражнения
8			Комплексное занятие	2	Упражнения для развития общих физических качеств	Спортивный зал	Контрольные упражнения

9					Специальная физическая подготовка	Спортивный зал	Контрольные упражнения
10			Комплексное занятие	2	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:	Спортивный зал	Контрольные упражнения
11			Комплексное занятие	2	Упражнения для развития быстроты:	Спортивный зал	Контрольные упражнения
12			Комплексное занятие	2	Упражнения для развития ловкости: Элементы акробатики.	Спортивный зал	Контрольные упражнения

13			Комплексное занятие	2	Упражнения для развития гибкости	Спортивный зал	Контрольные упражнения
14			Комплексное занятие	2	Упражнения для развития выносливости	Спортивный зал	Контрольные упражнения

15			Комплексное занятие	2	Изучение и совершенствование начальных основ техники: Понятие о технике.	Спортивный зал	Контрольные упражнения
16			Комплексное занятие	2	Базовая техника рукопашного боя. Разучивание стоек.	Спортивный зал	Контрольные упражнения
17			Комплексное занятие	2	Разучивание прямого удара рукой. Разучивание техники ударов ногой: прямой, боковой, круговой. Тоже, в передвижениях	Спортивный зал	Контрольные упражнения
18			Комплексное занятие	2	Изучение бросковой техники: подсечки, зацепы, подножки. Варианты защиты от данных бросков.	Спортивный зал	Контрольные упражнения
19			Комплексное занятие	2	Начальные основы техники рукопашного боя	Спортивный зал	Контрольные упражнения
20			Комплексное занятие	2	Знакомство с техникой безопасности, правилами поведения в спортивном зале. Спортивное поведение в рукопашном бое.	Спортивный зал	Контрольные упражнения
21			Комплексное занятие	2	Разучивание стоек. Их последовательная смена с одной стойки в другую и в обратную сторону. Удержания и защита от них.	Спортивный зал	Контрольные упражнения

22			лекция	2	Разучивание классических передвижений в стойках	Спортивный зал	Текущий, опрос, беседа,
23			Комплексное занятие	2	Разучивание прямого удара рукой. Разучивание техники ударов ногой: прямой, боковой, круговой. Тоже, в передвижениях	Спортивный зал	Текущий, опрос, беседа,
24			Комплексное занятие	2	Разучивание техники выполнения блоков. Клинчей. Тоже, в движении	Спортивный зал	Текущий, опрос, беседа,
25			Комплексное занятие	2	Правила выполнения упражнений по специальной физической подготовке..	Спортивный зал	Контрольные упражнения
26			Комплексное занятие	2	Резкое акцентированное выполнение ударов и блоков с фиксацией в конечной фазе в ритме 1 удар в секунду с интервалом между каждым приемом по 30-60 сек. - по 10 раз каждой рукой или ногой.	Спортивный зал	Контрольные упражнения

27			Комплексное занятие	2	Простейшие комбинации ударов руками и ногами в два, три движения. Сбив рук противника с последующей атакой	Спортивный зал	Контрольные упражнения
28			Комплексное занятие	2	Простейшие атаки разной длины в зависимости от изменяющейся дистанции.	Спортивный зал	Контрольные упражнения
29			Комплексное занятие	2	Встречные атаки (передняя и задняя рука). Упреждающие удары. Отработка простых атак в парах, защита от этих атак и контратаки (подхват).	Спортивный зал	Контрольные упражнения

30			Комплексное занятие	2	Простые обманные движения, смена уровней атаки в нападении и защите. Значение правильной стойки для легкого и быстрого передвижения. Уходы от атак ногой в сторону с последующей контратакой.	Спортивный зал	Контрольные упражнения
31			Комплексное занятие	2	Изучение бросковой техники: подсечки, зацепы, подножки. Варианты защиты от данных бросков.	Спортивный зал	Контрольные упражнения

32			Комплексное занятие	2	Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса, их влияние на физическое развитие человека.	Спортивный зал	Контрольные упражнения
33			Комплексное занятие	2	Освоение навыков физической подготовки: бег по прямой, бег приставными шагами, бег с высоко поднятыми коленями, челночный бег, кувырки вперед и назад, приседания на месте, прыжки вверх и др. Эстафета.	Спортивный зал	Контрольные упражнения
34			Комплексное занятие	2	Акробатические элементы. Кувырок вперед. Кувырок назад. Боковой кувырок. Перекаты. Гимнастический мост. Стойка на голове.	Спортивный зал	Контрольные упражнения
35			Комплексное занятие	2	Самостраховка и страховка соперника :	Спортивный зал	Контрольные упражнения

36			Комплексное занятие	Основные способы страховки соперника при броске.	Спортивный зал	Контрольные упражнения
37			Комплексное занятие	Стойки, передвижения и захваты. Подготовительные упражнения	Спортивный зал	Контрольные упражнения

38			Комплексное занятие		Основные стойки: высокая и низкая, правосторонняя и левосторонняя, дистанция	Спортивный зал	Контрольные упражнения
39			Комплексное занятие	2	Захваты: односторонний и двухсторонний, за отворот, за ворот; Захваты за ноги, руки, шею, рукава, пройму и пояс куртки.	Спортивный зал	Комплексный контроль, анализ, рефлексия
40			лекция	2	Теоретическая, психологическая подготовка	Спортивный зал	беседа
41			лекция	2	Техника безопасности на занятиях спортивной борьбы. Правила поведения, личная гигиена, предупреждение травматизма. Объяснение технико-тактического материала.	Спортивный зал	Текущий, опрос, беседа, дискуссии

42			Комплексное занятие	2	Выполнение упражнений по специальной физической подготовке.	Спортивный зал	Контрольные упражнения
43			Комплексное занятие	2	Удержания в партере. Перевороты в партере, основные удержания, направленные на обездвиживание, лежащего на спине противника.	Спортивный зал	Контрольные упражнения
44			Комплексное занятие	2	Удержание сбоку, удержание поперек, удержание сверху, удержание со стороны ног.	Спортивный зал	Контрольные упражнения
45			Комплексное занятие	2	Броски назад Значение стойки и захвата для выполнения бросков назад. Практика: задняя подножка, проходы в ноги.	Спортивный зал	Контрольные упражнения
46			Комплексное занятие	2	Броски вперед. Значение стойки и захвата для выполнения бросков вперед	Спортивный зал	Контрольные упражнения
47			Комплексное занятие	2	Бросок через бедро, передняя подножка	Спортивный зал	Контрольные упражнения
48			Комплексное занятие	2	Болевые приемы. Значение технического воздействия болевого приема. Практика: ущемление ахиллова сухожилия, болевой на руку: разгибание локтя.	Спортивный зал	Контрольные упражнения

49		Комплексное занятие	2	Инструктаж по ТБ, правила техники выполнения упражнений по специальной физической подготовке.	Спортивный зал	Комплексный контроль, анализ, рефлексия
50		Комплексное занятие	2	Разновидности упражнений с утяжелителями на укрепление мышц брюшного пресса.	Спортивный зал	Контрольные упражнения
51		Комплексное занятие	2	Спортивно-развивающие игры	Спортивный зал	Контрольные упражнения
52		Комплексное занятие	2	Упражнения по технико- тактической подготовке в стойке и партере в движении и на месте.	Спортивный зал	Контрольные упражнения
53		Комплексное занятие	2	Эстафеты, подвижные игры с мячом и игры для юных борцов	Спортивный зал	Контрольные упражнения

54					Подвижные и спортивные игры, эстафеты. Футбол. Баскетбол. Эстафеты с мячами. Участие в детских соревнованиях по рукопашному бою. Тема 17. Показательные выступления	Спортивный зал	Контрольные упражнения
55		Комплексное занятие	2		Правила проведения соревнований.	Спортивный зал	Комплексный контроль, анализ
56		лекция	2		Инструктаж по ТБ, правила поведения в спортивном зале.	Спортивный зал	Комплексный контроль, анализ, рефлексия
57		Комплексное занятие	2		Выполнение общеразвивающих упражнений на развитие гибкости: силовые упражнения; упражнения на расслабление мышц. Восстановительные мероприятия	Спортивный зал	Контрольные упражнения
58		Комплексное занятие	2		Инструктаж по ТБ. Правила техники выполнения упражнений на развитие гибкости.	Спортивный зал	Контрольные упражнения
						Спортивный зал	

59			Комплексное занятие		Весовые категории. Возрастные группы. Костюм участника	Спортивный зал	Контрольные упражнения
60			Комплексное занятие	2	Инструкторская и судейская практика	Спортивный зал	Контрольные упражнения
61			Комплексное занятие	2	Выполнение упражнений на развитие гибкости: шпагат продольный и поперечный. Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий.	Спортивный зал	Контрольные упражнения
62			Комплексное занятие	2	Инструктаж по ТБ. Правила техники выполнения упражнений на развитие мышц ног, их влияние на улучшение общего физического развития человека	Спортивный зал	Контрольные упражнения
63			Комплексное занятие	2	Выполнение общеразвивающих упражнений на развитие мышц ног. Упражнения со скаккой.	Спортивный зал	Контрольные упражнения
64			Комплексное занятие	2	Общая физическая подготовка (ОФП) Упражнения на развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.	Спортивный зал	Контрольные упражнения

					Бег, ходьба , прыжки , метания, упражнения с собственным весом		
65			Комплексное занятие	2	Правила судейства: ход и продолжительность схватки, борцовский ковёр, оценка приёмов.	Спортивный зал	Комплексный контроль, анализ, рефлексия
66			Комплексное занятие	2	Показательные выступления	Спортивный зал	Контрольные упражнения
67			Комплексное занятие	2	Показательные выступления	Спортивный зал	Контрольные упражнения
68			Комплексное занятие	2	Показательные выступления	Спортивный зал	Контрольные упражнения
69			Комплексное занятие	2	Показательные выступления	Спортивный зал	Контрольные упражнения
70			Комплексное занятие	2	Выполнение ОРУ на развитие вестибулярного аппарата.	Спортивный зал	Контрольные упражнения
71			Комплексное занятие	2	Технико-тактическая подготовка Упражнения по технико-тактической подготовке в стойке и партере в движении и на месте. Техника в стойке	Спортивный зал	Контрольные упражнения
72			Комплексное занятие	2	Инструктаж по ТБ. Особенности и разновидности выполнения	Спортивный зал	Комплексный контроль, анализ,

						рефлексия
73		Комплексное занятие		Инструктаж по ТБ. Особенности и разновидности выполнения упражнений на развитие координации.	Спортивный зал	Контрольные упражнения
74		Комплексное занятие	2	Подвижные и спортивные игры. баскетбол, Рэгби, рэгбол	Спортивный зал	Контрольные упражнения
75		Комплексное занятие	2	Инструктаж по ТБ. Особенности и разновидности выполнения Упражнения на развитие выносливости.	Спортивный зал	Контрольные упражнения
76		Комплексное занятие	2	Выполнение общеразвивающих упражнений на развитие выносливости. Восстановительные мероприятия	Спортивный зал	Контрольные упражнения
77		Комплексное занятие	2	Выполнение общеразвивающих упражнений на развитие выносливости.	Спортивный зал	Контрольные упражнения

78			Комплексное занятие	2	Моделирование реальных ситуаций поединка (дефицит времени, проигрыша конкретной оценки); командная борьба.	Спортивный зал	Контрольные упражнения
----	--	--	---------------------	---	------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------	------------------------

79			Комплексное занятие	2	Освоение приемов в обе стороны, слитное выполнение демонстрационного комплекса, поддержание равновесия при выполнении бросков, выполнение бросков на «фоне усталости».	Спортивный зал	Текущий контроль
80			Комплексное занятие	2	Инструктаж по ТБ, правила работы с партнером. Повторение правил поведения в спортивном зале.	Спортивный зал	Комплексный контроль, анализ, рефлексия
81			Комплексное занятие	2	Инструктаж при выполнении страховки индивидуально и с партнёром.	Спортивный зал	Контрольные упражнения
82			Комплексное занятие	2	Выполнение упражнений по самостраховке (индивидуально) и с партнёром.	Спортивный зал	Контрольные упражнения
83			Комплексное занятие	2	Выполнение упражнений по самостраховке (индивидуально) и с партнёром.	Спортивный зал	Контрольные упражнения
84			Комплексное занятие	2	Борьба по заданию (выполнение только защитных действий); ведение борьбы в неудобную сторону. Для воспитания смелости. Поединки с более сильным соперником, выполнение новых приемов.	Спортивный зал	Контрольные упражнения

85			Комплексное занятие	2	Поддержание в порядке спортивной формы, инвентаря, выполнение домашних заданий по изучению терминологии рукопашного боя.	Спортивный зал	Контрольные упражнения
86			Комплексное занятие	2	Легкая атлетика: для развития быстроты	Спортивный зал	Беседа, опрос дискуссии, лекции и семинары.

87			Комплексное занятие	2	Гимнастика: для развития силы	Спортивный зал	Контрольные упражнения
88			Комплексное занятие	2	Общая физическая подготовка (ОФП) Упражнения на развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости. Бег, ходьба, прыжки, метания, упражнения на перекладине, гимнастические упражнения, упражнения с собственным весом	Спортивный зал	Контрольные упражнения
89			Комплексное занятие	2	Спортивная борьба: для развития силы	Спортивный зал	Контрольные упражнения
90			Комплексное занятие	2	Технико-тактическая подготовка. Повторение техники в стойке бросок передняя подсечка в темп шагов	Спортивный зал	Контрольные упражнения

					гов, удержания тренировочные схватки Упражнения по технико-тактической подготовке в стойке и партере в движении и на месте.		
91			Комплексное занятие	2	Подвижные и спортивные игры: волейбол, футбол, баскетбол, Рэг-би, рэгбол, гандбол.	Спортивный зал	Контрольные упражнения
92			Комплексное занятие	2	Инструктаж по ТБ при проведении подвижных и спортивных игр.	Спортивный зал	Комплексный контроль, анализ, рефлексия

93			Участие в соревнованиях,	2	Приобретение соревновательного опыта, воспитание волевых качеств, приобретение навыков индивидуальной работы, формирование индивидуального стиля борьбы. Укрепление дружеских связей с борцами из других секций и спортивных школ.	Спортивный зал	Комплексный контроль, анализ, рефлексия
94			Комплексное занятие	2	Инструктаж по ТБ при проведении подвижных и спортивных игр.	Спортивный зал	Контрольные упражнения
95			Комплексное занятие	2	Показательные выступления	Спортивный зал	Контрольные упражнения

96			Комплексное занятие	2	Показательные выступления	Спортивный зал	Контрольные упражнения
97			Комплексное занятие	2	Упражнения на развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости. Общая физическая подготовка (ОФП) Бег, ходьба, прыжки, метания,	Спортивный зал	Контрольные упражнения

98			Комплексное занятие	2	Тяжелая атлетика: для развития силы - подъем штанги, рывок, толчок; упражнения с гантелями, гилями..	Спортивный зал	Контрольные упражнения
99			Комплексное занятие	2	Координация-Челночный бег 10x3, Гибкость : наклон вперёд из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ногами)	Спортивный зал	Контрольные упражнения
100			Комплексное занятие	2	Сила: Сгибание и разгибание рук вупоре лёжа на полу. Подъём выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение угол. Подъём туловища из положения лежа на полу. Подтягивания из положения лёжа.	Спортивный зал	Контрольные упражнения
101			Комплексное занятие	2	Скоростно-силовые: прыжок в длину с места, метание набивного мяча 1кг с места из-за головы	Спортивный зал	Контрольные упражнения
102			Комплексное занятие	2	Подготовка к соревнованиям	Спортивный зал	Контрольные упражнения

103			Комплексное занятие	2	Подготовка к соревнованиям	Спортивный зал	Контрольные упражнения
104			Комплексное занятие	2	Подготовка к соревнованиям	Спортивный зал	Контрольные упражнения
105			Комплексное занятие	2	Подготовка к соревнованиям	Спортивный зал	Контрольные упражнения
106			Комплексное занятие	2	Подготовка к соревнованиям	Спортивный зал	Контрольные упражнения
107			Комплексное занятие	2	Итоговые соревнования по рукопашному бою	Спортивный зал	Контрольные упражнения
108			Итоговое занятие	2	Подведение итогов за год	Спортивный зал	Тестирование

2.2.Условия реализации программы

Занятия по рукопашному необходимо проводить на постоянных площадках (круглый год) и временных (в летний период). Постоянные места занятий оборудуются в помещениях, где можно уложить специальное покрытие (1 или 2 ковра-татами размером 12x12).

Лучше всего оборудовать под место для занятий всю площадь пола, имеющегося в помещении. Это позволит значительно продуктивнее проводить занятия с группой учащихся.

Необходимо наличие раздевалки, наличие мячей, скамеек, скакалок, у каждого учащегося на занятиях должна быть спортивная форма (спортивное трико, шорты без наличия в них замков и карманов, чешки или иная обувь на мягкой подошве куртка самбо).

Учащиеся должны иметь допуск врача из областного физкультурного диспансера (об отсутствии противопоказаний для занятий борьбой самбо) В случае участия в соревнованиях проходится дополнительное медицинское обследование не позднее, чем за 5-7 дней до соревнований.

2.3.Формы контроля и оценочные материалы

Для определения уровня освоения содержания данной программы проводятся различные виды контроля: вводный, промежуточный и итоговый.

Вводный контроль проводится в начале учебного года в форме опроса, теста учащихся с целью определения исходного, первоначального уровня оценки уровня подготовленности детей, выявления их уровня знаний и умений, физического развития занимающихся.

Промежуточный контроль проводится в течение года в форме опроса, теста, зачёта с целью проверки степени усвоения учащимися учебного материала по итогам прохождения раздела или темы Стартового, Базового либо Продвинутого уровня. Эти сведения необходимы для успешного управления процессом обучения в ходе занятий.

Итоговый контроль проводится по окончании срока обучения в конце года в форме тестовых физических и технических упражнений, соревнований с целью определения прогресса у занимающихся. Данные итогового контроля при сопоставлении их с результатами вводного контроля позволяют оценить эффективность учебно - воспитательного процесса и внести корректизы на следующий год.

Определение форм контроля:

Опрос - метод сбора информации, способ, позволяющий получать информацию непосредственно с помощью вопросов.

Зачёт - вид проверочного испытания (в спортивных упражнениях и т. п.), а также отметка, удостоверяющая прохождение таких испытаний.

Соревнования - форма деятельности, соперничество за достижение превосходства, лучшего результата (выигрыша, признания и т. п.)

Степень усвоения учебной программы оценивается по результатам контрольных нормативов выполнения различных упражнений по общей и специальной физической

подготовке.

Оценочные материалы

Оценочные материалы, обеспечивающие реализацию данной образовательной программы представлены тестовыми заданиями по оценке уровня физической подготовки (нормативы общей физической и специальной подготовке).

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этап начальной подготовки.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 5,6 с)	Бег на 30 м (не более 6,2 с)
Координация	Удары по подвижному мячу (не менее 50 раз за 30 сек)	Удары по подвижному мячу (не менее 30 раз за 30 сек)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 5 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 8 раз)
	Подъем туловища в положении лежа (не менее 15 раз)	Подъем туловища в положении лежа (не менее 13 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин	Непрерывный бег в свободном темпе 8 мин

Описание тестов:

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

2 .Челночный бег 3 x 10 м (сек). Тест проводят в спортивном зале. По команде «На старт!» испытуемый становится в положение высокого старта у линии. По команде «Марш» берет один из кубиков и как можно быстрее старается 26

достичь отметки 10м., где кладёт кубик за линию. Не останавливаясь, возвращается за вторым кубиком, бежит к финишу и также кладет его за линию. Бросать кубики запрещается. Секундомер останавливается когда второй кубик коснётся пола.

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

4 .Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз). И.П. - упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

5 .Подъем туловища в положении лежа, колени согнуты (количество раз). И.П. - сед на матах, руки скрестно перед грудью, кисти на плечах, колени согнуты (колени держит другой испытуемый). Выполнять упражнение следует, опуская спину до касания поверхности маты и вернуться в и.п. Обязательное условие - коснуться грудью колен. При выполнении упражнения запрещено убирать руки от плеч и отрывать ноги от пола.

6 .Прыжок в длину с места (см). Выполняют толчком двух ног от линии. Дальность прыжка определяется расстоянием от стартовой линии до отметки приземления, расположенной ближе к стартовой линии (3 попытки).

7 .Тестирование проводится на спортивной площадке, беговой дорожке, либо в спортивном зале, если позволяют условия. Бег выполняется по кругу, размеченному по 10 м. В забеге одновременно могут участвовать несколько человек. По истечении 10 мин. испытуемый останавливается, результат оценивается по длине преодолённой дистанции с точностью до метра.

Методические материалы

Методическое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы:

- Методы обучения: словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, частично-поисковый, исследовательский, проблемный; игровой, и др.) и воспитания (убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация).

Дидактические материалы: технологические и инструкционные карты.

№ п /п	Предметного бласти	Форма организации и форма проведения занятий	Методы приёмы организации учебно- воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1	Теория и методика ФКиС	Беседа, лекция, просмотр видео.	Словесный, наглядный	Литература, любая видеоаппа ратура	Текущий опрос
2	ОФП	Групповые и практические занятия	Наглядный, игровой, повторного выполнения	Мягкое покрытие, гимнастические снаряды, мячи.	Вводный тест
3	СФП	Групповые и практические занятия	Наглядный, игровой, повторного выпо лнения	Мягкое покрытие, мишени, мешок,	Вводный тест, текущий зачёт
4	Основы техни ческой подгот овки	Групповые и практические занятия	Наглядный, игровой, повторного выполнения	Мягкое покрытие, Защитное снаряжение	Текущий зачёт, Соревнование, показательные Выступления

Структура учебного занятия: вводно - подготовительная часть, основная и заключительная.

Подготовительная часть занятия.

Цель: подготовить обучающихся к основной части занятия.

Задачи:

- обеспечение первоначальной организации обучающихся и их психического настроя на занятие;
- активирование внимания и повышение эмоционального состояния обучающихся;
- обеспечение общей функциональной готовности организма к активной мышечной деятельности.

Основная часть занятия.

Цель: решение наиболее значимых оздоровительных, образовательных и воспитательных задач.

Вначале разучиваются новые двигательные действия или их элементы. Закрепление и совершенствование усвоенных ранее навыков проводится в середине или конце основной части занятия. Упражнения на развитие физических качеств.

Заключительная часть занятия.

Цель: постепенное снижение функциональной активности организма обучающихся и приведение его в относительно спокойное состояние.

Задачи:

- снижение физиологического возбуждения и излишнего напряжения отдельных групп мышц;
- регулирование эмоционального состояния;
- подведение итогов занятия соценкой результатов деятельности обучающихся и домашнее задание.

Особенности обучения.

Двигательные навыки должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий обучающимся необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

В первый год обучения одной из задач занятий является овладение основами техники рукопашного боя. При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, то есть перерыв между занятиями не должен превышать более трех дней. Обучение каждому техническому действию или комплексу действий следует проводить в течение 15-25 занятий (30-35 мин. в каждом). Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и совершенствованию двигательных навыков.

Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять подготовку на спортивно-оздоровительном этапе.

Перечень методического материала:

- Правила вида спорта "Рукопашный бой" (Общероссийская федерация рукопашного боя России. - М.: 2017
- Кадочников А. А., «Один на один с врагом. Русская школа рукопашного боя». - Феникс: 2006
- Куценко Б.О. «Учебник рукопашного боя «Стиль папоротника». - ИнтелПринт: 2004г.
- Кадочников А. А., «Психологическая подготовка к рукопашному бою». - Феникс: 2008.

Видеоматериалы:

1. Видеозаписи с Первенств и Чемпионатов России, Европы и Мира.
2. Видеозаписи с соревнований различного уровня с участием обучающихся

Перечень информационного обеспечения

Контрольно-измерительные нормативы для групп физкультурно-спортивной направленности самбо продвинутого уровня
Декабрь текущего года (промежуточная аттестация).

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	Оценка					
	Отл.	Хор.	Удовл.	Отл.	Хор.	Удовл.
«Челночный бег» 3х10 м, с	11,6	11,8	12.00	12,0	13.8	14.0
Подтягивание на высокой перекладине из виса (раз)	-	-	-	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	8	5	3	3	2	1
Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	5	4	3	3	2	1
Упор утлом на брусьях 90 градусов	-	-	-	-	-	-
Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами (кол-во раз)	5	4	3	3	2	1
Прыжок в длину с места, см	130	120	110	110	100	90

Метание набивного мяча (1 кг) из-за головы с места, м	8.5	8.0	7,5	6.5	6.0	5.5
-------------------------------------------------------	-----	-----	-----	-----	-----	-----

Техническая подготовка						
	5	4	3			
Исходное положение - «борцовский мост». Забегания вокруг головы (по 5 раз в каждую сторону)	Выполнение в одном темпе в обе стороны без прыжков	Нарушение темпа, смещение головы и рук относительно и.п.	Выполнение в одну сторону, мелкие шаги, значительное смещение головы и рук относительно и.п			
Варианты самостраховки; падение вперед, назад влево, вправо.	Высокий полет, мягкое приземление, правильная амортизация руками	Недостаточно высокий полет, падение с касанием головой	Падение через сторону, удар тулowiщем о ковер, жесткое приземление, ошибки при группировке			
Владение техникой самбо из всех основных классификационных групп. Техника в стойке: Задняя подножка из классического захвата, Передняя подножка из классического захвата, Выхват ног, Разноименный зацеп изнутри. Техника в партере; Поворот рычагом, переворот с захватом двух рук сбоку, удержание с боку, удержание поперец.	Демонстрация без ошибок с названием приемов	Демонстрация с некоторыми ошибками и названием приемов	Демонстрация с серьезными ошибками, неправильно назван прием			
Соревновательная практика борьба за владение мячом, количество раз	Борьба высоком темпе, успешное овладение мячом	Борьба в среднем темпе, активные попытки овладения мячом	Низкотемповая борьба с защитными действиями против потери мяча			

Контрольно-измерительные переводные нормативы для групп физкультурно-спортивной направленности самбо продвинутого уровня Май текущего года(итоговая аттестация).

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	Оценка					
	Отл.	Хор.	Удовл.	Отл.	Хор.	Удовл.
«Челночный бег» 3х10 м, с	11,4	11,6	11.8	11,8	12.0	12.2
Подтягивание на высокой перекладине из виса (раз)						
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (количество раз)	9	7	5	4	3	2
Отжимание в упоре лежа (количество раз)	6	5	4	4	3	2

во раз)						
Упор углом на брусьях, с	-	-	-	-	-	-
Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами (кол-во раз)	6	5	4	4	3	2
Прыжок в длину с места, см	135	130	125	115	110	105
Метание набивного мяча (1 кг) из-за головы с места, м	9.0	8.5	8,0	7.0	6.5	6.0
Техническая подготовка						
	5	4	3			
Исходное положение - «борцовский мост». Забегания вокруг головы (по 5 раз в каждую сторону)	Выполнение в одном темпе в обе стороны без прыжков	Нарушение темпа, смещение головы и рук относительно и.п.	Выполнение в одну сторону, мелкие шаги, значительное смещение головы и рук относительно и.п			
Варианты само-страховки; кувырком-вперёд, назад влево, в право.	Высокий полет, мягкое приземление, правильная амортизация руками	Недостаточно высокий полет, падение с касанием головой	Падение через сторону, удар туловищем о ковер, жесткое приземление, ошибки при группировке			
Владение техникой самбо из всех основных классификационных групп Техника в стойке: Задняя подножка из захвата за пояс снизу, Передняя подножка из верхнего захвата, Выхват одной ноги, Разноименный зацеп изнутри из выведения из равновесия. Техника в партере; Переворот нельсон, переворот с захватом дальней руки и ближней ноги сбоку, удержание со стороны головы, удержание со стороны ног.	Демонстрация без ошибок с названием приемов	Демонстрация с некоторыми ошибками и названием приемов	Демонстрация с серьезными ошибками, неправильно назван прием			
Соревновательная практика борьба за владение мячом, количество раз	Борьба высоком темпе, успешное овладение мячом	Борьба в среднем темпе, активные попытки овладения мячом	Низкотемповая борьба с защитными действиями против потери мяча			

Методические материалы

№ п/п	Раздел программы (по учебному плану)	Пособия, оборудование, приборы, дидактический материал.
----------	--------------------------------------------	---------------------------------------------------------

1	Введение в программу.	1.Нормативы контрольных упражнений, инструкции по ТБ, 2. Назарова Е. Н., Жилов Ю. Д. Основы здорового образа жизни – М.: Академия, 2016
2	Общая и физическая подготовка.	2. Назарова Е. Н., Жилов Ю. Д. Основы здорового образа жизни – М.: Академия, 2016 3. История возникновения самбо, А.А. Харлампиев 1938, переиздание М. -2013, Новая редакция.
3	Специальная физическая подготовка.	1. Нормативы контрольных упражнений 2. Комплексы упражнений по СФП, подвижные игры 3. Методическое пособие по самбо для общеобразовательных организаций. / С.Е. Табаков, Е.В. Ломакина; под общ. ред. В. Ш. Каганова.,- М.: ФГБУ «Федеральный центр организационно - методического обеспечения физического воспитания», 2016.
4	ОРУ.	1.Физическая культура. Основы здорового образа жизни. / Под ред. Ю.П. Кобякова. - Ростов: Феникс, 2014.
5	Самостраховка (умение правильно падать).	1.Самбо для начинающих/ Е.Я. Гаткин. - М., 2001.
6	Бросковая техника.	1.Самбо для начинающих/ Е.Я. Гаткин. - М., 2001. 2. Методическое пособие по самбо для общеобразовательных организаций. / С.Е. Табаков, Е.В. Ломакина; под общ. ред. В. Ш. Каганова.,- М.: ФГБУ «Федеральный центр организационно - методического обеспечения физического воспитания», 2016.
7	Спортивные игры. Психологическая подготовка.	1.Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 111 с. 2.Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. — М.: Издательский центр «Академия», 2012. — 160 с.

Воспитательный компонент

С 1 сентября 2020 года вступил в силу Федеральный закон от 31 июля 2020 года № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»

Современный национальный воспитательный идеал — это высоконравственный, творческий, компетентный гражданин России, принимающий судьбу Отечества как свою личную, осознающий ответственность за настоящее и будущее своей страны, укоренённый в духовных и культурных традициях

многонационального народа Российской Федерации

Исходя из этого воспитательного идеала, а также основываясь на базовых для нашего общества ценностях (таких как семья, труд, отчество, природа, мир, знания, культура, здоровье, человек), общая цель воспитания – личностное развитие обучающихся, проявляющееся:

- в усвоении ими знаний основных норм, которые общество выработало на основе этих ценностей (то есть, в усвоении ими социально значимых знаний);
- в развитии их позитивных отношений к этим общественным ценностям (то есть в развитии их социально значимых отношений);
- в приобретении ими соответствующего этим ценностям опыта поведения, опыта применения сформированных знаний и отношений на практике (то есть в приобретении ими опыта осуществления социально значимых дел).

В воспитании детей младшего школьного возраста таким целевым приоритетом является создание благоприятных условий для усвоения

В воспитании детей подросткового возраста таким приоритетом является создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений школьников, и, прежде всего, ценностных отношений.

В воспитании детей юношеского возраста таким приоритетом является создание благоприятных условий для приобретения школьниками опыта осуществления социально- значимых дел в коллективе.

Работа с коллективом обучающихся детского объединения нацелена на:

- формирование практических умений по организации органов самоуправления этике и психологии общения, технологий социального и творческого проектирования;
- обучение умениям и навыкам организаторской деятельности, самоорганизации, формированию ответственности за себя и других;
- развитие творческого, культурного, коммуникативного потенциала обучающихся в процессе участия в совместной общественно-полезной деятельности;
- содействие формированию активной гражданской позиции;
- воспитание сознательного отношения к труду, к природе, к своему посёлку.

Также немаловажную роль в воспитании детей отдаётся работе с родителями.

Работа с родителями обучающихся детского объединения включает в себя:

- организацию системы индивидуальной и коллективной работы

(тематические беседы, собрания, индивидуальные консультации);

- содействие сплочению родительского коллектива и вовлечение

родителей в жизнедеятельность детского объединения (организация и проведение открытых занятий в течение учебного года);

- оформление информационных уголков для родителей по вопросам воспитания детей.

Для реализации данной программы необходимо тесное сотрудничество с родителями воспитанников, которое направлено на вовлечение семьи в воспитательный процесс. В работе по данному направлению используются такие виды сотрудничества, как:

- родительские собрания с использованием слайдовых презентаций по профилю программы с целью знакомства родителей с содержанием, задачами и методами освоения детьми программного материала;
- наглядный материал в родительском информационном уголке с целью знакомства родителей с работой детского образовательного объединения;
- оказания своевременной помощи по тому или иному вопросу по обучению и воспитанию детей, способствовать достижению единой точки зрения по этим вопросам;
- анкетирование с целью обеспечения обратной связи с семьей, уточнения представления родителей о дополнительном образовании, выявление отношения родителей к вопросам спортивного образования детей и подростков и его реального осуществления в семье;
- праздники, мероприятия, проекты с участием родителей.

2.4.СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для педагога:

1. Рукопашный бой: Справочник / Автор-составитель Е. М. Чумаков - М.: Физкультура и спорт, 2014.
2. Гаткин Е.Я. Рукопашный бой для начинающих, - "Астрель" 2001 г.
3. Ваисов К.М., Кудрявцев Д.В. Борьба самбо. Техника и методика обучения. - "ОмГТУ" 2012 г.
4. История возникновения рукопашного боя, А.А. Харлампиев 1938, переиздание М. -2013, Новая редакция.
5. Методическое пособие по рукопашному бою для общеобразовательных организаций. / С.Е. Табаков, Е.В. Ломакина; под общ. ред. В. Ш. Каганова,- М.: ФГБУ «Федеральный центр организационно - методического обеспечения физического воспитания», 2016.
6. Лукашов М.Н. Родословная рукопашного боя. - М.: ФиС, 2006.
7. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. — М.: Издательский центр «Академия», 2012. — 160 с.
8. Туманян Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. III. Методика подготовки. - М.:, 2013.
9. Чумаков Е. М. Сто уроков рукопашного боя / Под редакцией С. Е. Табакова. - Изд. 5-е, испр. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2002.
- 10.Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца.- М.: РГАФК, 2013. 11.Харлампиев А.А. Система рукопашного боя.- Москва "Файр-пресс", 2014 г.

Для обучающихся и родителей:

1. Дамаданова Х. Д., Омаров О. Н. Патриотическое воспитание молодежи в условиях социальных перемен // Ученые записки университета им.П. Ф. Лесгафта: Научно-теоретический журнал. – 2010. – № 12 (70). – С. 63–69.
2. Зотов Ю.И. Воспитание подростков в спортивном коллективе - М.: В Физкультура и спорт, 2011.-102с.
3. Назарова Е. Н., Жилов Ю. Д. Основы здорового образа жизни – М.: Академия, 2016
4. Петленко П. Познай и сотвори себя: Основные проблемы педагогической валеологии: Здоровье и образование. Концептуальные основы педагогической валеологии. - Материалы Всерос. науч.-практ. семинара. – (СПб., 7-9 декабря 1983) - СПб., 1994. - С. 26
5. Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 111 с.
6. Физическая культура. Основы здорового образа жизни. / Под ред. Ю.П. Кобякова. - Ростов: Феникс, 2014.

Интернет-ресурсы:

1. Роль тренера в воспитании спортсмена [Электронный ресурс] –URL: http://avangardsport.at.ua/blog/rol_trenera_v_vospitanii_sportsmena/2012-237#.VJbOvF4gB.
2. Алмакаева Р.М. Социально-психологические особенности учебно - тренировочных групп и их учет при организации воспитательной работы: Научная библиотека диссертаций и авторефератов disserCat <http://www.dissercat.com/content/sistema-vospitatelnoi-raboty-so-sportsmenami#ixzz3s9NYKzDI>

Инструкция по технике безопасности для обучающихся на занятиях по ОПФ с элементами самбо

Общие требования к технике безопасности:

1. К занятиям по допускаются учащиеся, прошедший медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
2. Опасность возникновения травм:
 - при падении на твёрдое покрытие;
 - при наличии посторонних предметов на занятии;
 - при неисправном инвентаре;
 - при неисправных средствах защиты;
 - при болезни занимающегося;
 - при нахождении занимающегося в зоне движений спортсменов во время выполнения заданий в парах;
 - при занятии в холодном помещении;
 - при температуре ниже +10 градусов заниматься в спортивном костюме.
3. У педагога должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой медицинской помощи пострадавшим.
4. Занимающиеся должны быть в спортивной форме.
5. Занятия должны проходить на сухой поверхности.

«Требования к технике безопасности перед началом занятий»

- 1.** Надеть спортивную форму.
- 2.** Тщательно проверить отсутствие посторонних предметов на месте проведения занятий.
- 3.** Провести физическую разминку.
- 4.** Внимательно прослушать инструктаж по ТБ.
- 5.** Проветривать помещения за 30 минут до начала занятий.

Инструкция

«Требования к технике безопасности во время занятий»

- 1.** Во время занятий не должны присутствовать посторонние лица.
- 2.** При падениях занимающийся должен уметь применять приёмы страховки.
- 3.** Соблюдать дисциплину на занятиях.
- 4.** Выполнять задания, которые дает педагог.
- 5.** Во время тренировки проверять наличие специальной экипировки (бандаж, пояс, борцовки)
- 6.** Перед выполнением тренировочных заданий педагог должен грамотно фор-мулировать задачи.
- 7.** Педагог должен громко и четко подавать команды во время учебно-тренировочного занятия и требовать немедленного выполнения.
- 8.** Не проводить занятия на снарядах без разрешения педагога, не оставлять без присмотра инвентарь.
- 9.** Бег по кругу строго выполнять против часовой стрелки.

Занятие №5.

Примеры упражнений на укрепление передней поверхности бедра.

1). ИП: вис на турнике или на гимнастической стенке спиной к ней. Попеременно поднимать до горизонтали и опускать ноги, не сгибая их в коленях. 2. Поднять правую ногу, присоединить к ней левую, опустить правую, затем левую ногу. 3. «Угол» – одновременно поднять обе ноги.

2).ИП: стоя у гимнастической стенки лицом к ней, на расстоянии вытянутой руки. Взяться руками за перекладину на уровне груди, присесть до горизонтального положения бедер. Партнер, стоя сзади, надавливает руками на бедра ребенка у тазобедренных суставов.

Преодолевая сопротивление, медленно выпрямить ноги. 3).То же упражнение можно выполнить без гимнастического снаряда и без партнера. Присесть (бедра горизонтально), опереться руками на бедра у тазо- бедренных суставов, расслабить мышцы живота. Медленно выпрямить ноги, преодолевая вес туловища.

Занятие №6.

Примеры упражнений для задней поверхности бедер.

1. ИП: в упоре на колени и ладони выпрямленных рук. Поднять ногу и вытянуть ее вниз и немного назад. Таз держать неподвижным (рис 15).



Рис.1

2. То же – с одновременным сгибанием рук в локтях.

Эти упражнения можно выполнять с отягощением (например, манжетой с песком) или с помощью партнера, который оказывает умеренное сопротивление движению ноги назад, придерживая ее своей рукой.

3. ИП: лежа на животе на гимнастической скамейке, одна нога прижата к скамейке, вторая, с отягощением на голеностопном суставе, свисает с нее. Поднять прямую ногу с грузом назад, опустить. Вместо груза сопротивление движению ноги может оказывать партнер.

— **ИП: вис на гимнастической стенке лицом к ней.**

1. Отвести назад прямую ногу, удержать на 3–5 счетов, опустить. Повторить для другой ноги. Таз держать прижатым к стенке.
2. То же – одновременно отвести назад обе ноги.

Занятия 7-8

Примеры упражнений на укрепление икроножных мышц ног

— **ИП: лежа на спине.**

1. Поочередно сгибать и разгибать ноги, скользя пятками по полу.
2. «Велосипед» – ноги на весу, поочередно сгибать и разгибать ноги в тазо-бедренных, коленных и голеностопных суставах так, чтобы носки ног описывали правильные круги в сагиттальной плоскости.
3. Согнуть обе ноги в коленных суставах, подтянуть колени к животу, выпрямить ноги перед собой (к потолку), опустить прямые ноги – вернуться в ИП.

— **ИП: лежа на животе.**

1. Поочередно отводить прямые ноги назад (к потолку). Следить за тем, чтобы таз не отрывался от пола и туловище не поворачивалось вслед за ногой.
2. Руки в упоре по бокам от груди, ладонями вниз. Отвести прямые ноги назад, развести их в стороны, соединить, вернуться в ИП.

— **ИП: стоя.**

1. Руки на поясе. Присесть, не отрывая пяток от пола, одновременно вытянуть руки вперед (выдох). Вернуться в ИП (вдох).
2. То же упражнение, но с разведением коленей в стороны.
3. Локти прижаты к бокам, предплечья вытянуты вперед перед грудью, ладони вниз.
4. Поочередно поднимать колени, касаясь ими ладоней одноименных рук.
5. Прямые руки вытянуты вперед и отведены в стороны под углом 45°. Маховые движения ног с касанием ладони разноименной руки. Туловище держать прямо.
6. Руки вдоль туловища. Сделать выпад ногой вперед, опереться руками на ее колено, сделать 2–3 пружинящих приседания, вернуться в ИП. Повторить для другой ноги.

— **ИП: сидя.**

1. «Ножницы». Ноги вытянуты вперед и опираются на ступни, руки сзади в упоре, туловище немного откинуто назад. Поднять ноги до горизонтального положения, разводить и скрещивать прямые ноги.

2. Локти прижаты к бокам, предплечья вытянуты вперед перед грудью, ладони вниз. Поочередно поднимать колени, касаясь ими ладоней одноименных рук.
3. То же, но касаясь коленями ладоней разноименных рук.
4. В положении сидя – «ходьба на месте» с высоким подниманием коленей.
5. ИП: сидя на полу, руки на поясе, ноги прямые, вытянуты вперед. За счет работы мышц таза и ягодиц – «ходьба» (передвижение вперед и назад) на ягодицах.

Занятие 9.

Примеры упражнений на укрепление мышц брюшного пресса.

— ИП: лежа на спине, поясницу прижать к полу.

1. Наклонить голову вперед, поднять плечи от пола, потянуться руками к носкам (выдох). Вернуться в ИП (вдох).
2. Согнуть одну ногу, вытянуть ее вперед (к потолку), согнуть, поставить ступню на пол (выдох), выпрямить ногу (вдох). Повторить для другой ноги.
3. Согнуть обе ноги, разогнуть их вперед, согнуть, опустить стопы на пол (выдох), выпрямить ноги (вдох).
4. «Велосипед» – поднять согнутые ноги, поочередно сгибать и разгибать их в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах так, чтобы носки ног опи- сывали правильные круги.
5. Согнуть ноги в коленях, выпрямить их вперед и вверх, развести в стороны, свести, согнуть, опустить (вдох), вернуться в ИП (выдох).
6. Поднять голову, положить руки ладонями на лоб, надавить головой и руками в встречу друг другу (выдох), вернуться в ИП (вдох).

Выполнять упражнения с большей нагрузкой можно после того, как мышцы живота достаточно окрепнут. Все эти упражнения следует выполнять медленно, особенно в фазе опускания в исходное положение, когда мышцы передней стенки живота работают на сопротивление весу ног или туловища. Чтобы нагрузка приходилась на мышцы живота, а не груди и ног, необходимо по возможности удерживать туловище прямым, а мышцы ног расслаблять. Напрягать мышцы живота следует на выдохе, а вдох делать в исходном положении.

1. Поднять прямые руки за голову, с махом рук перейти в положение сидя, вернуться в ИП.
2. То же упражнение, но руки на поясе.
4. Поочередно поднимать (до угла в 45°) и опускать прямые ноги.
5. Поднять обе прямые ноги до угла в 45° и опустить в ИП.
6. Удерживая между коленями мяч, согнуть ноги, разогнуть их вперед до угла 45° , опустить.
7. То же упражнение, но мяч удерживать между лодыжками.
8. «Ножницы» – немного приподнять прямые ноги, скрещивать их и разводить в стороны.

9. Голеностопные суставы подведены под опору или их удерживает партнер. Перейти в положение сидя и вернуться в ИП.

10. ИП – сидя верхом на гимнастической скамейке. Вытянуть ноги вперед, зафиксировать их под скамейкой, отклониться назад до положения лежа, вернуться в ИП.

Занятие 10.

Упражнения на укрепление мышечного корсета

Для укрепления мышц спины, брюшного пресса и боковых мышц туловища применяются динамические и статические упражнения. Динамические упражнения делят на скоростные, когда движения выполняют в высоком темпе, но с небольшим усилием (не больше 20% от максимально возможного), и силовые, при которых скорость движений ниже, а напряжение мышц достигает 70% от максимального.

Для усиления нагрузки при выполнении и динамических, и статических упражнений используют гимнастические снаряды – гантели, медицинболы и т.д.

Статические упражнения выполняют без движений. Самый распространенный тип статических упражнений – удержание определенной позы, когда мышцы противодействуют весу отдельных частей тела. К статическим относятся и изометрические упражнения. При их выполнении мышцы-антагонисты напрягаются одновременно, создавая противодействие друг другу, или мышечное усилие прикладывают к неподвижным предметам.

Динамические упражнения в большей степени ориентированы на улучшение общего физического развития, тренировку силы мышц, улучшение координации движений. Статические упражнения развивают силовую выносливость, что особенно важно для мышц туловища: при поддержании осанки позные мышцы работают в статическом режиме. При выполнении статических упражнений не следует задерживать дыхание, а если без этого не обойтись, то после окончания упражнения необходимо расслабить мышцы и восстановить дыхание.

В зависимости от цели применяют все виды гимнастических *упражнений*. В начальном периоде тренировок следует уделять больше времени скоростным динамическим упражнениям, по мере улучшения общей физической подготовки можно вводить силовые упражнения и увеличивать нагрузки при выполнении статических упражнений.

Не следует увлекаться скоростными упражнениями. Чем медленнее движение, тем большее усилие должны развивать мышцы и тем лучше тренируется их сила и выносливость. Если по мере тренировки выполнять силовое упражнение становится легче, следует не увеличивать число повторений, а применять гантели и другие отягощения, использовать сопротивление собственных мышц или противодействие партнера.

Время выполнения статических упражнений (и каждого в отдельности, и общую их продолжительность в занятии) следует увеличивать постепенно, начиная с нескольких секунд. При выполнении функциональных проб заданную позу удерживают как можно дольше, но контроль состояния мышц достаточно

проводить раз в неделю и даже реже. Во время ежедневных тренировок лучше не доводить мышцы до переутомления, а повторить упражнение несколько раз, удерживая позу до умеренного утомления. Перед выполнением статических упражнений необходимо «разогреть» и расслабить мышцы, после – дать мышцам расслабиться и восстановить в них кровообращение с помощью динамических упражнений.

При выборе упражнений необходимо учитывать исходное состояние мышц и индивидуальные особенности осанки. «Накачивать» и без того сильные и тем более перенапряженные группы мышц не только бессмысленно, но и вредно.