КОМИТЕТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТАМБОВА
ТАМБОВСКОЙ ОБЛАСТИ
Муниципальное бюджетное учреждение
«Спортивная школа № 3»

Рассмотрена и рекомендована
к утверждению на заседании
педагогического совета
от 04.09.2023 протокол № 1

Утверждена приказом МБУ
«Спортивная школа № 3» от
04.09.2023 № 118-а

Подписан: Крюков Владимир Юрьевич
DN: C=RU, OU=директор, O="МБУ ДО
""Спортивная школа № 3""",
CN=Крюков Владимир Юрьевич,
E=sch3s@city.tambov.gov.ru
Основание: я подтверждаю этот
документ своей удостоверяющей
подписью
Местоположение: место подписания
Дата: 2023.11.16 15:24:29+03'00'

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Рукопашный бой» (базовый уровень)

Возраст учащихся: 5-9 лет
Срок реализации - 1 год

Автор-составитель:
Щербинин Евгений Николаевич,
инструктор-методист МБУ ДО
«Спортивная школа № 3»

Тамбов
2023

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА

Учреждение	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа № 3»
Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Рукопашный бой»
Сведение о составителе 3.1 Ф.И.О., должность	Щербинин Евгений Николаевич, инструктор-методист
Сведения о программе 4.1 Нормативная база	Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.09.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (с изменениями от 02.02.2021 г.№ 38); распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»; методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г.); постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
4.2 Область применения	Дополнительное образование

4.3 Направленность	Физкультурно-спортивная
4.4 Вид	Общеразвивающая
4.5 Возрастная категория	5-9 лет
4.6 Продолжительность обучения	1 год

Блок №1. «Комплекс основных характеристик общеобразовательной общеразвивающей программы»

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Рукопашный бой» (далее - программа) имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность программы обусловлена тем, что дошкольный и школьный возраст – важный период физического развития и личностного становления человека. В этом возрасте очень важно стимулировать естественную потребность детей в двигательной активности, создавать условия для их эффективного физического развития вне зависимости от способностей и уровня общего развития, постоянно и последовательно тренировать костный и суставно-мышечный аппарат и формировать осознанное стремление заниматься физической культурой и спортом.

Отличительные особенности программы:

- программа опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие морально-волевых и нравственных качеств учащихся;
- применение здоровьесберегающих технологий формирования у школьников ценностного отношения к здоровью;
- нетрадиционные методики, основанные на дифференцировании тренировочных нагрузок с учетом физической подготовленности учащихся;
- применение большой игровой практики.

Педагогическая целесообразность заключается в выборе форм и методов работы с учетом осуществления дифференциации и индивидуализации образовательной деятельности в контексте Концепции модернизации российского образования. Здесь закладываются основы знаний, умений, навыков социализации, активной гражданской и социально значимой деятельности. Программа конкретизирует объем, содержание, планируемые результаты образовательной деятельности, характеризует организационно- педагогические условия и формы промежуточной аттестации.

Адресат программы. Программа адресована детям 5-9 лет, желающим укрепить здоровье и развить в себе специфические физические и личностные качества, которые в дальнейшем позволят специализироваться в таком виде спорта, как рукопашный бой, либо по результатам обучения по данной программе изберут иную спортивную специализацию.

Учебные группы комплектуются из числа детей 5-9 лет, желающих заниматься спортом и не имеющих медицинских противопоказаний.

Количество учащихся в группах от 10 до 20 человек.

Объем и срок освоения программы. Форма обучения – очная.

Организационные формы обучения: групповая, индивидуальная.

Формы занятий: теоретические занятия (беседы, лекции, просмотр записей

соревнований) и практические занятия.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 часа (45х45).

Срок освоения программы – 1 год.

Программа рассчитана на 156 учебных часа. Тренировочная деятельность организуется на основе программы и проводится круглогодично. Учебный план рассчитан на 39 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы. Непрерывность освоения учащимися настоящей программы в каникулярный период обеспечивается деятельностью в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы - физическое, нравственное и интеллектуальное развитие личности ребенка средствами рукопашного боя, укрепление здоровья, мотивация к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Задачи программы

Обучающие:

- Привить навыки личной, обязательной гигиены, обучить простейшим приемам закаливания и убедить в необходимости повседневного их применения.
- Обучить приемам, элементам техники и тактики рукопашного боя, дать возможность посредством соревнований проявить себя в спорте.
- Подготовка и выполнение нормативных требований.

Развивающие:

- Укрепление здоровья и повышение работоспособности учащихся;
- Развитие мотивации к познанию и самосовершенствованию, формирование потребности к регулярным занятиям спортом;
- Общая физическая подготовка;
- Выявление задатков, способностей и спортивной одарённости.

Воспитательные:

- Формирование потребности к занятиям спортом и ведения здорового образа жизни;
- Воспитание волевых и морально-этических качеств личности;
- Формирование навыков адаптации к жизни в обществе.

1.3 . Содержание программы
Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
I	**Теоретическая подготовка**	**8**	8	-	
1.1	Вводное занятие. Проведение инструктажей. Меры безопасности на занятиях рукопашным боем.	1	1	-	Контрольные вопросы
1.2	История развития рукопашного боя.	1	1	-	Контрольные вопросы
1.3	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	1	1	-	Контрольные вопросы
1.4	Гигиенические знания, умения и навыки	1	1	-	Тестирование
1.5	Режим дня, основы закаливания организма и режим дня Основы здорового питания	1	1	-	Собеседование
1.6	Значение занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни	1	1	-	Контрольные вопросы
1.7	Этические вопросы спорта	1	1	-	Тестирование
1.8	Возрастные особенности детей и подростков, влияние на спортсмена занятий рукопашным боем.	1	1	-	Контрольные вопросы
II	Общая и специальная физическая подготовка	39	-	39	Практическое выполнение
III	Основы техники и тактики	68	-	68	Практическое выполнение
IV	Промежуточная аттестация	2	1	1	Тестирование, сдача контрольных нормативов
V	Другие виды спорта	9	-	9	Практическое выполнение
VI	Технико-тактическая и психологическая подготовка	15	-	15	Практическое выполнение
VII	Самостоятельная работа	13	-	13	Практическое выполнение
VIII	Итоговое занятие	2	1	1	Тестирование,

					сдача контрольных нормативов
	ВСЕГО	156	10	146	

Содержание учебного плана

Раздел 1 Теоретическая подготовка.

1.1. Вводное занятие. Проведение инструктажей. Меры безопасности на занятиях рукопашным боем.

Теория. Теоретические знания могут сообщаться в ходе специально организованных лекций, бесед, теоретических занятий, тренировочных занятий. Необходимо также предусмотреть самостоятельное изучение специальной литературы по различным вопросам рукопашного боя и другим разделам теоретической подготовки. Необходимо, чтобы спортсмены хорошо знали правила соревнований, умели вести дневник тренировки и проводить анализ занятий и тренировочного процесса. Большое значение имеет изучение основ методики тренировки – планирование круглогодичной тренировки по циклам, этапам и периодам, перспективное планирование, а также методика развития физических качеств (выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости) применительно к рукопашному бою. Кроме этого, спортсмены изучают технику и тактику игры, основные приемы игры, технические приемы и тактические действия в атаке и обороне, что позволяет научно обоснованно подходить к анализу техники и к методике ее изучения и совершенствования. В юношеском возрасте из всего объема теории необходимо дать первые сведения по гигиене занятий и экипировке, а также минимум знаний по технике, методике обучения и тренировке. Из года в год увеличиваются объем и глубина теоретических сведений, сообщаемых юным спортсменам.

Для получения теоретических знаний очень важно приучить обучающегося к самостоятельному изучению литературы. Необходимо регулярно рекомендовать доступную для их уровня понимания популярную и методическую литературу. Контроль за этим осуществляется в виде собеседования, контрольных вопросов и обсуждения в группе.

1.2. Теория: История развития рукопашного боя

Возникновение и развитие рукопашного боя, как вида спорта. Характеристика рукопашного боя, место и значение его в российской системе физического воспитания. Первые чемпионаты России по рукопашному бою. Сильнейшие спортсмены России, их достижения, участие в международных соревнованиях, чемпионатах Мира и Европы. Первые соревнования по рукопашному бою за рубежом и в России. Организация федерации рукопашного боя в России. Международная федерация рукопашного боя. Весовые категории и программа соревнований. Возрастные группы в рукопашном бое. Первые достижения российских спортсменов на международных соревнованиях. Российские спортсмены- чемпионы мира и Европы. Сильнейшие спортсмены

зарубежных стран, их достижения.

1.3. Теория: Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе

Понятие «физическая культура». Физическая культура и спорт, как социальный фактор. Влияние занятий физической культурой и спортом на общество в целом. Массовые спортивные мероприятия, проводимые на территории нашей страны. Самые известные спортивные общества, объединяющие наибольшее количество людей. Физическая культура и спорт как важное средство всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепления здоровья, повышения дееспособности организма. Основные формы физической культуры и спорта: базовая физическая культура, профессионально-прикладная физическая культура, спорт, оздоровительно-реабилитационная физическая культура. Принципы системы физического воспитания в РФ (всестороннее развитие личности, оздоровительная направленность, связь физического воспитания с трудовой и военной практической). Физическое воспитание детей и подростков.

1.4. Теория: Гигиенические знания, умения и навыки

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная ёмкость лёгких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режимы питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

1.5. Теория: Режим дня, основы закаливания организма и режим дня. Основы здорового питания

Необходимые и важные организму спортивные добавки. Рациональное питание. Оптимальный режим дня. Соотношение физической и умственной работы. Оптимальный двигательный режим. Принципы и правила закаливания. Виды закаливания. Медицинский контроль и самоконтроль. Влияние вредных привычек на организм. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям. Восстановительные мероприятия при занятиях рукопашным боем.

Особое значение питания для растущего организма. Пищевой рацион.

Режим питания. Ежедневно необходимое количество потребления белков, жиров, углеводов и витаминов. Ежедневная норма калорий. Зависимость питания от периода, цели тренировки и участия в соревнованиях. Питьевой режим.

1.6. Теория: Значение занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни

Общее развитие и укрепление организма (формирование и развитие физических качеств и способностей, совершенствование двигательных навыков, укрепление здоровья, противодействие и сдерживание процессов инволюции и т. д.).

Подготовка к трудовой деятельности и защите Родины (повышение работоспособности, устойчивости против неблагоприятных условий труда, гиподинамии, профессионально-прикладная подготовка и т. п.).

Удовлетворение потребностей в активном отдыхе и рациональном использовании внерабочего времени (развлечения, игры, компенсация). Раскрытие волевых, физических качеств и двигательных возможностей человека на предельных уровнях.

Развитие и совершенствование своих физических возможностей, формирование другие качества личности - нравственные, эстетические, а также смелость, волю, инициативность терпимость и многое другое.

1.7. Теория: Этические вопросы спорта

Понятие о спортивной этике. Основы этичного поведения в спорте. Понятие о Fairplay – «справедливая игра».

1.8. Теория: Возрастные особенности детей и подростков, влияние на спортсмена занятий рукопашным боем

Возрастные особенности младшего школьного возраста. Возрастные особенности среднего школьного возраста. Возрастные особенности старшего школьного возраста.

Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка

Общая физическая подготовка

Практика. - Разностороннее физическое развитие спортсменов.

- Развитие физических качеств (силы, выносливости, скорости, гибкости и ловкости).
- Увеличение функциональных возможностей.
- Укрепления здоровья.
- Увеличение спортивной работоспособности.
- Стимулирование процессов восстановления.
- Расширение объема двигательных навыков. (Приложение 1)

Специальная физическая подготовка

Практика. Занятия специальной физической подготовкой способствуют развитию специальных качеств спортсмена, быстрейшему и лучшему освоению и

овладению отдельными техническими приемами, быстрому достижению спортивной формы. Средствами специальной физической подготовки в большей степени можно развивать какое-то определенное качество, необходимое спортсмену. К примеру, силу отдельных мышечных групп, быстроту движений, скорость двигательной реакции, подвижность в суставах в необходимых направлениях и с необходимой амплитудой и др. Благодаря специальным упражнениям, направленным на преимущественное развитие определенных качеств, можно параллельно совершенствовать выполнение отдельных технических приемов рукопашного боя. Для этого чаще всего используются специальные упражнения, сходные по структуре и характеру выполнения с тем или иным техническим приемом или его отдельными элементами. Наиболее эффективны специальные физические упражнения, направленные в больше степени на овладение отдельными техническими приемами. Использование данных упражнений вместе с совершенствованием и изучением технических приемов попутно сопутствует развитию специальных физических качеств. (Приложение 2)

Раздел 3. Основы техники и тактики рукопашного боя

Техническая подготовка

Практика. - Организация занимающихся без партнера на месте

- Организация занимающихся без партнера в движении
- Усвоение приема по заданию тренера.

Методические приемы обучения основам техники каратэ:

- Изучение базовых стоек
- Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки
- Передвижение в базовых стойках
- В передвижении выполнение базовой программной техники
- Боевые дистанции.
- Обучение ударам на месте
- Обучение ударам в движении
- Обучение приемам защиты на месте
- Обучение приёмам защиты в движении.

Тактическая подготовка

Практика. -тактика действий (тактика атаки и контратаки)

- тактика боя
- турнирная тактика (командные соревнования, спарринги по круговой системе и.д.).

-атакующая, свободная манера боя, прямая непринужденная стойка, комбинированные действия.

- Контратакующая: в основном боец строит свои действия от обороны, т.е., работает 2 номером (встречные удары, контратаки). Контратакующая тактика особенно эффективна против бойца, который уступает вам в скорости.

Раздел 4. Промежуточная и итоговая аттестация

Теория. Целью проведения промежуточной аттестации является определение уровня освоения учащимися программы. Промежуточная аттестация осуществляется в сроки, установленными годовым календарным учебным графиком. Итоги промежуточной аттестации учащихся фиксируются в протоколах сдачи контрольно-переводных нормативов, журналах учёта групповых занятий и личных карточках учащихся. Явка на прохождение аттестации обязательна для всех учащихся. Для учащихся, не явившихся на аттестацию по уважительной причине, аттестация будет назначена на другое время. В случае неудачной сдачи требований аттестации учащийся имеет право на повторную аттестацию, но не более одного раза.

Практика. Сдача контрольных нормативов, тестирование.

Раздел 5. Другие виды спорта

Практика. На тренировках по рукопашному бою используются и другие виды спорта, такие как:

1.Гимнастические упражнения

2. Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

3. Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

2. Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, футбол, бадминтон, волейбол, гандбол.

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки», («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень».

Раздел 6. Технико-тактическая и психологическая подготовка

Технико-тактическая подготовка

Практика. Технико-тактическую подготовку рекомендуется начинать с изучения стоек, положений и базовых передвижений в них.

Процесс овладения техникой ударов врукопашном бое должен проходить по непрерывно-постепенному переходу от начальных умений и навыков проявления адекватных параметров мышечной двигательной координации в ситуации разной степени сложности.

Не рекомендуется включать любые препятствия статического или динамического характера, которые приводят к чрезмерным сенсомоторным нагрузкам на детей. Количество приемов, изучаемых, должно быть достаточно

ограниченным. Изучение большого количества приемов не позволяет сформировать у юных спортсменов стабильные навыки в комбинациях с приемами ударной техники.

Психологическая подготовка

Практика. Тесты на адекватную самооценку, самоконтроль.

Раздел 7. Самостоятельная работа

Практика:

- Комплекс утренней гимнастики (упражнения на формирование осанки, прыжки, пробежки, разнообразные махи, круговые движения).
- Силовые упражнения (подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук из упора лежа, поднимание ног из положения лежа).
- Упражнения на гибкость, расслабление.

Раздел 8. Итоговое занятие

Теория. Подведение итогов освоения программы

Практика. Тестирование, сдача контрольных нормативов.

Планируемые результаты

Результатом реализации программы на спортивно-оздоровительном этапе является:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники рукопашного боя;
- наличие опыта выступления во внутришкольных соревнованиях, всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- Укрепление здоровья;
- выявление и отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по рукопашному бою.

По окончанию обучения по программе учащиеся:

- Будут знать навыки личной, обязательной гигиены, простейшие приемы закаливания и необходимость повседневного их применения
- Будет сформирована мотивация к познанию и самосовершенствованию, потребность к регулярным занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.
- Овладеют базовой техникой рукопашного боя, улучшат свою физическую подготовленность.

Блок №2. «Комплекс организационно-педагогических условий реализации общеобразовательной общеразвивающей программы»

2.1. Календарный учебный график

Количество учебных недель – 39.

Количество учебных дней – 78.

Дата начала занятий – 1 сентября.
Дата окончания занятий – 30 мая.

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Для занятий необходим зал, который соответствует необходимым санитарно-гигиеническим нормам.

Перечень оборудования необходимый для проведения занятий.

N п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Гантели переменной массы (от 1,5 до 6 кг)	комплект	3
2.	Лапа боксерская	пар	5
3.	Макивара	штук	10
4.	Мат гимнастический	штук	5
5.	Медицинболы	штук	10
6.	Мешок боксерский	штук	5
7.	Напольное покрытие татами	комплект	1
8.	Секундомер	штук	1
9.	Скакалка гимнастическая	штук	20
10.	Скамейка гимнастическая	штук	2
11.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	3

Методическое обеспечение

Научно-методическая литература.
Тематические медиапрезентации.
Ресурсы Интернет.

Кадровое обеспечение

Образовательную деятельность организует педагог дополнительного образования (тренер-преподаватель), имеющий высшее или среднее профессиональное образование в области физической культуры и спорта либо высшее или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование в области физической культуры и спорта.

2.3. Формы аттестации

Освоение дополнительной общеобразовательной программы в области физической культуры и спорта «Рукопашный бой: общеразвивающая программа» сопровождается процедурами промежуточной и итоговой аттестации учащихся, проводимой в формах контрольного тестирования.

Промежуточная и итоговая аттестации обучающихся являются неотъемлемой частью образовательного процесса, так как позволяют оценить реальную результативность учебно-тренировочной деятельности. Промежуточная и итоговая аттестации проводятся сцелью:

- установления фактического уровня теоретических знаний и практических умений по предметам обязательного компонента учебного плана;
- соотнесения этого уровня с требованиями образовательной программы; выявление степени сформированности практических умений и навыков;
- анализа полноты реализациипрограммы;
- определения уровня подготовленности учащихся, динамика их результатов;
- выяснения причин препятствующих полноценнойпрограммы;
- определение уровня освоения учащимисяпрограммы.

2.4 Оценочные материалы

Стандарты уровня физической подготовленности обучающихся 7-10 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение	Возраст, лет	УРОВЕНЬ					
				Мальчики			Девочки		
				низкий	**средний**	**высокий**	**низкий**	**средний**	**высокий**
1.	**Скоростные**	Бег 30 м, с	**7** **8** **9** **10**	7,5 и выше 7,1 6,8 6,6	7,3 – 6,2 7,0 – 6,0 6,7 – 5,7 6,5 – 5,6	5,6 и ниже 5,4 5,1 5,1	7,6 и выше 7,3 7,0 6,6	7,5 – 6,4 7,2 – 6,2 6,9 – 6,0 6,5 – 5,6	5,8 и ниже 5,6 5,3 5,2
2.	**Координационные**	Челночный бег 3х10 м, с	**7** **8** **9** **10**	11,2 и выше 10,4 10,2 9,9	10,8 – 10,3 10,0 – 9,5 9,9 – 9,3 9,5 – 9,0	9,9 и ниже 9,1 8,8 8,6	11,7 и выше 11,2 10,8 10,4	11,3 – 10,6 10,7 – 10,1 10,3 – 9,7 10,0 – 9,5	10,2 и ниже 9,7 9,3 9,1
3.	**Скоростно-силовые**	Прыжки в длину с места, см	**7** **8** **9** **10**	100 и ниже 110 120 130	115 – 135 125 – 145 130 – 150 140 – 160	155 и выше 165 175-185	85 и ниже 90 110 120	110 – 130 125 – 140 135 – 150 140 – 150	150 и выше 155 160 170
4.	**Выносливость**	6-ти минутный бег, м	**7** **8** **9** **10**	700 и менее 750 800 850	750 – 900 800 – 950 850 – 1000 900 – 1050	1100 и выше 1150-»- 1200-»- 1250-»-	500 и менее 550 600 650	600 – 800 650 – 850 700 – 900 750 – 950	900 и выше 950-»- 1000-»- 1050-»-
5.	**Гибкость**	Наклон вперед из	**7** **8** **9**	1 и ниже 1-»-	3 – 5 3 – 5 3 – 5	+9 и выше +7,5-»-	2 и ниже 2-»- 2-»-	6 – 9 5 – 8 6 – 9	+12,5 и выше +11,5-»-

		положения сидя, см	**10**	1-»- 2-»-	4 – 6	7,5-»- 8,5-»-	3-»-	7 – 10	13,5-»- 14,0-»-
6.	**Силовые**	Подтягивание на высокой перекладине из виса прогнувшись к-во раз (М) на низкой перекладине из виса лежа к-во раз (Д).	**7** **8** **9** **10**	1 1 1 1	2 – 3 2 – 3 3 – 4 3 - 4	4 и выше 4-»- 5-»- 5-»-	2 и ниже 3-»- 3-»- 4-»-	4 – 8 6 – 10 7 – 11 8 - 13	12 и выше 14-»- 16-»- 18-»-

Нормативные требования для зачисления

Развиваемое физическое качество	**Контрольные упражнения (тесты)**	**Мальчики**			**Девочки**		
		5б	**4б**	**3б**	**5б**	**4б**	**3б**
Быстрота	Бег на 30м	5.7	6.0	6.5	5.9	6.2	6.6
Координация	Челночный бег 3Х10м	8.6	9.0	9.5	9.1	9.5	10.0
Выносливость	Бег 500м (мин)	2.10	2.30	2.50	2.30	2.50	3.10
Сила	Подтягивание на перекладине (мальчики)	7	5	3	-	-	-
Силовая выносливость	Подъём туловища, лежа на спине	12	10	8	10	8	6
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	17	12	7	12	8	3
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	160	140	135	150	140	120

Нормативные требования итоговой аттестации

Развиваемое физическое качество	**Норматив**	**Мальчики**			**Девочки**		
		5б	**4б**	**3б**	**5б**	**4б**	**3б**
Быстрота	Бег на 30м	5.2	5.6	6.1	5.6	6.1	6.3
Координация	Челночный бег 3Х10м	8.4	8.8	9.3	8.9	9.3	9.7
Выносливость	Бег 500м (мин)	2.05	2.20	2.40	2.20	2.40	3.00
Сила	Подтягивание на перекладине (мальчики)	6	4	2	-	-	-
Силовая выносливость	Подъём туловища, лежа на спине	11	9	7	9	7	5
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	16	11	6	11	7	2

Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	155	135	130	145	135	115

2.5. Методические материалы

Комплектование спортивно-оздоровительных групп.

В основу комплектования положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей развития. В группы зачисляются учащиеся образовательных учреждений, достигшие 6 летнего возраста, желающие заниматься рукопашным боем и имеющие письменное разрешение врача-педиатра.

Основанием для зачисления в группу является заявление родителей и справка о медицинском освидетельствовании.

Режим тренировочной деятельности в спортивно-оздоровительных группах, наполняемость учебных групп и требования по спортивной подготовке даны в таблице №1. Установленная недельная тренировочная нагрузка является максимальной.

Таблица 1

Режим тренировочной деятельности и требования к спортивной подготовке

Годобучения	Кол-во часов в неделю	Наполняемость (мин/макс)	Минимальный возрастзачисления	Объем учебной нагрузки (часы, неделя/год)	Требования по спортивной подготовке на конец учебного года
1 год	4	10/20чел.	5 лет	4/156	Выполнение требований контрольно-переводных нормативов

Формы организации образовательной деятельности: индивидуальная и групповая работа в рамках тренировочного занятия, выполнение домашних заданий по теоретической и физической подготовке, участие во внутришкольных соревнованиях, контрольно-переводные испытания.

Процесс подготовки обучающихся по виду спорта рукопашный бой в рамках программы строится в соответствии с задачами, стоящими перед каждой учебной группой. Изучаемый материал программы распределяется по годам обучения в определенной последовательности в соответствии с физической и технической подготовленностью обучающихся.

Основными формами организации образовательного процесса в учреждении в рамках настоящей программы являются:

- групповые теоретические занятия в виде бесед тренеров, врачей,

лекций специалистов в соответствии с содержанием предметных областей, учебных предметов и тем в рамках программы;

- практические занятия и тренировки в соответствии с требованиями программы для каждой группы, по расписанию, утвержденному администрацией учреждения;
- участие обучающихся в спортивных соревнованиях;
- учебные и тренировочные занятия, проводимые на лагерных и тренировочных сборах.

2.6. Список литературы

Для педагога

1. Акопян А.О., Долганов Д.И. и др. « Примерная программа по рукопашному бою для ДЮСШ, СДЮСШОР», М.: Советский спорт,2004.
2. Астахов С.А., Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев (на примере рукопашного боя): Автореф.:дис.кпн. – М., 2003.
3. Бурцев Г.А., Рукопашный бой. – М., 1994. – 206с 4.Егорова А.В., Круглов Д.Г., Левочкина О.Е. и др. «Нормативно-правовоеи программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации», метод.рекомендации, М.: Советский спорт, 2007.
4. Курамшин Ю.Ф. «Теория и методика физической культуры: Учебник. М.: Советский спорт, 2004.
5. Микрюков В.Ю. Каратэ: Учеб.пособие для студентов высших учебных заведений,- М.: Издательский центр «Академия», 2003.
6. Якимов А.М. «Основы тренерского мастерства»,учеб.пособиедля студ.высших учебных заведений физической культуры, М.:Терра-Спорт, 2003.
7. Войцеховский С.М. книга тренера.- М.: ФиС, 1971.
8. Иванов С.А., Методика обучения технике рукопашного боя:Автореф. Дис. …К.П.Н. – М., 1995.
9. Найденов М.И., Рукопашный бой. Организация и методика подготовки // Учебное пособие для ПВ ФСБ России. – Г.., ГВИ ПВ ФСБ РФ, 2003.
10. Общероссийская федерация рукопашного боя. Рукопашный бой. Правила соревнований. – М.: Советский спорт, 2003.
11. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать.- М.:ООО«Издательство Астрель», 2003
12. Остьянов В.Н., Гайдамак И.И., Бокс (обучение и тренировка). – Киев: Олимпийская литература,2001.
13. Семенов Л.П. Советы тренерам. М.: ФиС, 1980.
14. Супрунов Е.П., Специальная физическая подготовка в системе тренировки квалифицированных рукопашных бойцов Автореф. Дис. …К.П.Н. – М., 1997.
15. Суханов В. Спортивное каратэ, книга-тренер, РИФ «Глория» М.; 1995.
16. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности.- М.: ФиС,1991.

17. Хрестоматия «Спортивная психология». Санкт-Петербург,2002
18. Юшкевич Т.П., Васюк В.Е., Буланов В.А. Тренажеры в спорте. – М.:ФиС,1989.
19. Юшков О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств.-М.:2001.
20. Юшков О.П., Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств. – М.: МГИУ, 2001.

Для обучающихся

1. Ознобишин Н.Н. Искусство рукопашного боя. – М.: Советский спорт, 1987
2. Оранский И.В. Восточные единоборства. – М.: Советский спорт, 1990
3. Фомин В.П., Линдер И.Б. Диалог о боевых искусствах Востока.– М.: Молодая гвардия, 1990

Приложения

Приложение 1

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для развития силы.

1.Упражнения для развития силы с внешним отягощением.

2. Упражнения для развития силы с удержанием собственного веса тела.

3. Упражнения для развития выносливости.

Для развития выносливости в рукопашном бое применяют бег, чередуемый с ходьбой, равномерный бег небольшой интенсивности, езду на велосипеде со средней скоростью, ходьбу на лыжах, плавание. Позднее продолжительность выполнения упражнений на выносливость в равномерном темпе постепенно увеличивается. В дальнейшем употребляются упражнения в переменном темпе. К примеру, бег, в котором отрезки 200-400 метров, пробегаемые со средней скоростью, чередуются с отрезками 100-200 метров, пробегаемыми в медленном темпе. В беге такого типа можно включать и короткие ускорения. Во время тренировки необходимо сочетать развитие выносливости с повышением уровня скорости движения, поскольку если спортсмен способен выполнять интенсивную работу быстро, то он дольше сможет выполнять работу с меньшей интенсивностью.

4. Упражнения для развития скорости.

Для развития силы необходимо подбирать следующие упражнения:

1. Упражнения на скорость, развивающие быстроту ответной реакции.

2. Упражнения на скорость, способствующие овладению наиболее рациональной техникой выполнения движения, при котором в работе участвуют только строго определенные мышечные группы.

3.Упражнения на скорость, способствующие более быстрому совершению движений, максимально приближенных по своей структуре к техническим приемам.

Главным средством для развития скорости является выполнение различных упражнений в наибыстрейшем темпе. Для чего употребляются повторные ускорения с постепенным увеличением амплитуды движения и наращиванием скорости до максимальной. Для развития скорости очень полезны упражнения, совершаемые в облегченных условиях, к примеру, бег за лидером, бег под уклон и др.

5.Упражнения для развития гибкости.

Гибкость в рукопашном бое развивается упражнениями на растягивание, выполняемые пружинисто, небольшими сериями с постепенным увеличением амплитуды и темпа. Пределом амплитуды совершения движений является появление болевых ощущений. Наиболее быстрого развития гибкости можно достичь при ежедневных тренировках и даже при двухразовых тренировках в день. Достигнутый уровень гибкости сохраняется достаточно долго и легко поддерживается небольшим количеством повторений целенаправленных упражнений.

6.Упражнения для развития ловкости.

Для развития ловкости используются различные физические упражнения, такие как спортивные игры (баскетбол, гандбол, футбол, хоккей), отдельные виды легкой атлетики, особенно связанные с преодолением препятствий (кроссы, бег с преодолением барьеров и др.), вольные гимнастические упражнения и упражнения на снарядах. Для развития ловкости очень полезные и акробатические упражнения, заставляющие спортсменов решать сложные координационные задачи как в безопорном, так и в опорном положении. Хорошим средством развития ловкости является упражнения на батуте. Хорошо знакомые упражнения из других видов спорта, а также упражнения, выполняемые в непривычных условиях, из необычных начальных положений, также способствуют развитию ловкости.

При развитии ловкости в рукопашном бое следует постепенно переходить от простых упражнений к более сложным. Выполнение сложных координационных движений требует не только больших физических усилий, но и значительных нервных напряжений. Именно поэтому упражнения, направленные на развитие ловкости, рационально выполнять в начале основной части тренировки, причем в незначительном объеме. Наибольшее внимание развитию ловкости рукопашников с помощью упражнений из иных видов спорта следует уделять в подготовительном периоде, а в соревновательном периоде она развивается средствами рукопашного боя.

Приложение 2

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития силы спортсмена:

- имитация ударов руками и ногами с отягощением или с сопротивлением резинового амортизатора. Выполнять каждый удар по 10-30 раз каждой рукой или ногой. Скорость выполнения ударов увеличивать по мере освоения техники. После работы с тяжестями или резиной необходимо выполнить те же движения по 5-10 раз, но без отягощений.

- махи ногами с дополнительными отягощениями или жгутом. Выполняются с опорой рукой на стул, гимнастическую стенку или без опоры последовательными сериями вперед, в сторону, назад и круговыми движениями по 10-30 раз сначала одной потом другой ногой.

- удары молотками, попеременно левой и правой рукой по автопокрышке. Выполнять 10-30 повторений 3-6 серий в медленном, среднем или высоком темпе в различных стойках.

- при произвольном темпе – развитие силовой выносливости

- с «взрывным» характером - развития преодолевающего усилия

- в реактивном режиме – с быстрым переходом от сгибания рук к их разгибанию

Упражнения для развития брюшного пресса:

- поднимание туловища и ног в сед углом (складной нож). В одном подходе можно выполнять до 50-70 раз, или выполнять сериями по 15-40 раз, доводя общее число за тренировку – 100-200 раз.

- поднимание туловища и ног в сед углом с попеременным вращением туловища в лево – в право. Тот же «складной нож», но с поворотами туловища в верхней точке подъема.

- поднимание ног из положения лежа на спине. Повторять от 10 до 50 раз в 3-5 подходах за тренировку. То же можно делать и с отягощением.

- поднимание туловища из положения лежа на спине. Дозировка, как в предыдущем упражнении.

- поднимания туловища из положения лежа вниз головой на наклонной доске. Выполнять по 20-40 раз в 3-5 подходах.

Прыжковые упражнения:

- прыжки на одной и двух ногах в движении, через препятствия, высотой не более 70 см То же, но с отягощением. Дозировка – в одной серии повторять от 20 до 60 прыжков. Водной тренировке можно включать 2-4 серии таких подходов.

- прыжки в глубину с тумбы высотой 70-80 см с последующим мгновенным отталкиванием вверх или в длину. Можно также после прыжка с тумбы сделать мгновенный толчок с одновременным ударом рукой. Выполняется 2-4 серии по 10-15 прыжков в каждой. Это упражнение нужно выполнять не чаще 1-2 раз в неделю.

РАЗВИТИЕ ВЗРЫВНОЙ СИЛЫ И РЕАКТИВНОЙ СПОСОБНОСТИ МЫШЦ

Взрывная сила в условиях спортивной деятельности проявляется как в динамическом, так и в изометрическом режимах. Взрывная сила проявляется в способности мышц развивать значительное напряжение в минимальное время и характеризуется отношением максимума усилий ко времени его достижения.

При совершенствовании взрывной силы наиболее предпочтителен динамический режим работы мышц с акцентом на преодолевающий характер работы. Темп выполнения – предельный и около предельный. Особое внимание уделять мгновенному («взрывному») началу движения.

Величина отягощений зависит от подготовленности спортсмена, этапа подготовки, применяемых средств. Так, при использовании обще подготовительных упражнений, оно может достигать 70 – 90 % от максимального, а при использовании специально-подготовительных – 30 – 50 %.

При выполнении упражнений ударного характера необходимо учитывать следующее:

1. величина ударной нагрузки определяется массой груза и высотой его свободного падения,

2. амортизационный путь должен быть минимальным, но достаточным для того, чтобы создать ударное напряжение в мышцах,

3. дозировка ударного движения не должна превышать 5 – 8 движений в одной серии.

Для рукопашников необходимо делать по 8 – 13 спрыгиваний в серии. Объем тренировочной нагрузки в занятии – 30 – 60 спрыгиваний.

СКОРОСТЬ И МЕТОДЫ ЕЕ РАЗВИТИЯ

Способность выполнять движения быстро – одно из важнейших качеств спортсмена, тем более спортсмена занимающегося рукопашным боем.

Понятие о быстроте (скорости) включает в себя:

- собственно скорость движения
- частота движения,
- способность к ускорению,
- быстрота двигательной реакции.

РЕАКЦИЯ ВЫБОРА

Быстрота реакции на движущийся объект составляет 0,18-1,00 сек. Скрытый период реакции на движущийся объект складывается из 4 элементов:

- человек должен увидеть движущийся объект;
- оценить направление и скорость его движения;
- выбрать план действий;
- начать его осуществление.

Основная доля этого времени (более 80%) уходит на зрительное восприятие. Эта способность тренируема. Для этого используется упражнение с реакцией на движущий предмет. Одним из средств развития этой способности может быть игра в баскетбол, футбол, ручной мяч, вышибалы и т.д.

Для развития быстроты реакции с выбором необходимо постепенно усложнять характер ответных действий и условия их выполнения. Например, сначала обучают выполнять защиту в ответ на заранее обусловленный удар, затем ученику предлагают реагировать на одну из двух возможных атак, потом трех и т.д.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К РАЗВИТИЮ БЫСТРОТЫ

1. Для воспитания быстроты применяются общеразвивающие и специальные упражнения на быстроту, упражнения в своем и других видах спота. Спортсмены должны не только научиться выполнять эти упражнения, но и превратить их в навык.

2. Общеразвивающие упражнения на быстроту представляют собой различные движения: вращения, повороты, размахивания и др. примеры таких упражнений даны в программе ОФП. Большую ценность для развития общей быстроты имеют спортивные игры: футбол, регби, баскетбол и др.

3. Общеразвивающие упражнения на быстроту обычно применяют в подготовительной части занятия.

4. Специальные упражнения выполняются максимально быстро и максимально приближенные к соревновательной технике. Эти упражнения можно разделить на 3 группы: циклические упражнения, выполняемые повторно с возможно большей частотой, ациклические упражнения, выполняемые повторно с максимальной быстротой и смешанные упражнения.

5. В процессе обучения спортивной технике быстрота движений постепенно повышается до тех пор, пока не начнут возникать излишние напряжения. Тогда ее нужно несколько снизить, чтобы она была около предельной.

Чтобы преодолеть скоростной барьер в любых упражнениях необходимо применить такие средства и методы тренировок, которые помогли бы спортсмену не только повысить скорость, но и в многократных повторениях закрепить ее на новом уровне. В особенности эффективны методы воспитания способности, проявлять потенциальные силы. Для преодоления скоростного барьера необходимо выполнять упражнения не только обычных и затрудненных условиях, но что очень важно в облегченных. Работа в облегченных условиях позволяет добиться такой скорости, которую нельзя натренировать в обыкновенных условиях. Работа в облегченных условиях занимает – 2-3 месяца.

ПРИМЕРНЫЕ ТРЕНИРОВОЧНЫЕ КОМПЛЕКСЫ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ

Комплекс № 1

Нанесение ударов по боксерскому мешку или в лапы с максимальной силой и частотой.

Режим выполнения:

- 1 мин. - работа максимальной интенсивности
- 1 мин. - активный отдых (ходьба)
- 1 мин. - работа максимальной интенсивности
- 30 сек.- активный отдых (ходьба)

- 1 мин. - работа максимальной интенсивности

- 7 мин. - смешанный отдых: 2 мин. – пассивный отдых, 3 мин. – имитация защитных действий, челнок, 2 мин. – пассивный отдых.

Выполняются 4 серии.

Комплекс № 2

Нанесение серии ударов по мешку с максимальной силой и частотой:

- 20 сек. – работа максимальной интенсивности

- 2 мин. – смешанный отдых: 30 сек. – ходьба, упр. на расслабление; 1мин. – имитация защитных и атакующих действий, челнок; 30 сек. – пассивный отдых

- 20 сек. – работа максимальной интенсивности

- 2 мин. – отдых как ранее

- 20 сек. – работа максимальной интенсивности

- 1.5 мин. – смешанный отдых: 30 сек. – ходьба, упр.на расслабление; 30с – имитация защитных и атакующих действий; 30 сек. – пассивный отдых

- 20 сек. – работа максимальной интенсивности

- 1.5 мин. – отдых, как ранее

- 20 сек. – работа максимальной интенсивности.

Выполняются 3 подхода. Между подходами отдых 2 минуты.

Комплекс № 3

Выполняется на боксерском мешке, по 2 человека. Один из них удерживает мешок, другой в это время наносит серии ударов руками или ногами с максимальной силой и частотой. Через каждые 10 сек. партнеры меняются ролями. Раунд длиться – 2 мин.

Раундов может быть от 2 до 4 в зависимости от возраста и уровня подготовленности. Между раундами пассивный отдых – 1 мин.

Комплекс № 4

Этот комплекс состоит из 10 станций. 5 станций – ОФП и 5 станций СФП. Направлен он на воспитание скоростно-силовой выносливости. Желательно четное количество участников.

На станции ОФП работаем по 30 сек. (максимально быстро) и 30 сек. – отдых. Так 3 раза. Между станциями перерыв не более 30 сек.

На станциях СФП работаем в паре с партнером (можно на лапах, можно в накладках). Работа длиться 2 мин. Скорость максимальная.

Режим выполнения:

1.**ОФП:** в течение 30 сек. – все выполняют кувырок вперед. Далее – 30 сек. – отдых. 3 подхода.

2.**СФП:** Работа в парах – один отрабатывает излюбленную атакующую комбинацию в течение 2 или 3 мин. (от возраста). Причем он работает как в одной, так и в другой стойке. Комбинация выполняется максимально быстро, и без нарушения структуры действия.

Отдых – 30 сек.

ОФП: отжимания – 30 сек., отдых – 30 сек., и так 3 подхода

3.СФП: тот спортсмен, который держал лапы, теперь также отрабатывает излюбленную комбинацию в течении 2 или 3 мин.

Отдых – 30 сек.

4.**ОФП:** пресс – 30 сек., 30 сек. – отдых – 3 подхода

5.**СФП:** один отрабатывает излюбленную комбинацию против «левши». Причем сначала один становится в левую стойку,- потом другой. И так в течении 2 или 3 минут.

Отдых – 30 сек.

6.ОФП: скакалка – 3 раунда по 30 сек., с перерывом – 30 сек. Для подготовленных – «двойной оборот».

7.СФП: Также как в 6 станции, но работает другой.

Отдых – 30 сек.

8.ОФП: «стреножник» - работа с грифом от штанги по 30 сек. И 30 сек. - отдых.

Попеременные толчки грифа от груди со одновременной сменой ног.

9. СФП: спарринг со сменой партнера, - по 1 мин. с каждым без отдыха – Всего 3 мин. (3 партнера).

Примечание: упражнения на станциях ОФП и СФП можно с каждой тренировкой менять, в зависимости от поставленной задачи.

Комплекс № 5

«Работа через среднего». Выполняется в группах по 4 человека. Работается в режиме свободного поединка. Все по очереди работают с 1 партнером. Каждый – по 30 сек. И так 4.5 мин. То есть, например:

Против № 1 в течение 30 сек. работает № 2, потом № 3 и потом № 4. и так 3 круга подряд без отдыха. После этого работают против № 2 и так далее.

Этот комплекс как нельзя лучше развивает специальную выносливость.

Комплекс № 6

Комплекс рекомендуется для хорошо подготовленных спортсменов. Он также может применяться при тестировании работоспособности.

1. 100 м бег с максимальной скоростью

2. 1.5-2мин. – активный отдых: упражнения на расслабление, легкий бой с тенью

3. 100 м бег с максимальной скоростью

4. 1.5-2 мин. – отдых тот же

5. 100 м бег с максимальной скоростью

6. 1.5-2 мин. – отдых тот же

7. 100 м бег с максимальной скоростью

8. 1.5-2 мин. – отдых тот же

9. 100 м бег с максимальной скоростью

10. 1.5-2 мин. – отдых тот же

11. 100 м бег с максимальной скоростью

12. 5 мин. – активный отдых: 2 мин. – упражнения на расслабление, ходьба; 2 мин. – имитация атакующих и защитных действий; 1 мин. – дыхательные упражнения

Во второй серии данного комплекса беговая дистанция равна 800 м и состоит из трех забегов. Время первого забега должно укладываться в интервал 2 мин. 30 сек. – 2 мин. 40 сек.; второго забега – 2 мин. 40 сек. – 2 мин. 50 сек.; третьего забега – 2 мин. 50 сек.-3 мин.

Таким образом, спортсмены в скоростном режиме пробегают 2900 м в первой серии суммарное время скоростных (100-метровых) отрезков составляет, в среднем 12-14 сек.; во второй серии (800-метровых) отрезков – 2.5-3 мин.

Тренировочные комплексы упражнений с отягощениями направлены на совершенствование скоростно-силовых качеств.

СПОСОБЫ И МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ ЛОВКОСТИ

	Содержание методического приема	**Примеры**
	Введение необычных исходных положений	Ведение боя в разных стойках: низкая, высокая, лево правосторонняя. Ведение боя не в своей стойке
	Зеркальное выполнение упражнений	То же, что и в предыдущем случае
	Изменение скорости или темпа движения	Выполнение различных действий с различной скоростью и в разном темпе
	Изменение пространственных границ, в которых выполняется упражнение	Проведение тренировки в зале, на открытом воздухе. Проведение боев на укороченной площадке. Спортивные игры на укороченной площадке.
	Смена способов выполнения упражнений	Выполнение ударов руками, ногами, подсечек, защит, передвижения различным способом
	Осложнение упражнений дополнительными движениями	Выполнение серий ударов в прыжке на 360 градусов, после нескольких кувырков через голову, после серии поворотов и т.п.
	Изменения противодействия занимающихся в парных или групповых упражнениях	Ведение боя с различными по стилю противниками: весу, росту, левшой или правшой. Ведение боя с двумя противниками; стенка на стенку. Применение разных тактических комбинаций
	Выполнение известных движений в неизвестных заранее сочетаниях	Выполнение боевых действий в различных сочетаниях, ранее неизвестных
	Усложнение координации движений с помощью заданий типа жонглирование	Жонглирование теннисным мячом: ведение мяча, броски и ловля об стенку
	Варьирование различныхтактических условий	Ведение боя с различными спарринг-партнерами
	Введение дополнительных	Бой с использованием партнерами «стенка на

	объектов действия и специальных раздражителей, требующих срочной перемены действий	стенку», игровые упражнения с увеличенным числом мячей, тренировки при зрителях
	Направленное варьирование внешних отягощений	Работа с молотками, гантелями, утяжелителями, амортизаторами
	Использование разных материально-технических средств и условий	Выполнение упражнений на различных снарядах в зале и на свежем воздухе

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ

1. Динамические, активные упражнения на гибкость на гимнастической стенке: всевозможные махи ногами (прямые, боковые, назад).

2. Наклоны вперед, вбок и назад, в положении сидя на ковре.

3. Те же наклоны, но с дополнительным отягощением, например с помощью партнера.

4. Развитие гибкости при помощи статических упражнений . В этом случае в растянутом состоянии мышцы находятся 5-10 секунд.

5. Развитие гибкости посредством выполнения упражнения с одновременным вибрационным воздействием вдоль растягиваемых мышц, при помощи электромеханического вибратора (аппарат Назарова).

Число повторений зависит от массы мышечных групп, растягиваемых при упражнениях, и от формы сочленений.

Наибольшая сумма повторений в одном занятии при сгибании позвоночного столба – 90-100, тазобедренного сустава – 60-70, плечевого 50-60, других суставов – 20-30.

Если прекратить упражнения на гибкость, то она постепенно уменьшается, дойдя через 2-3 месяца примерно до исходных величин. Поэтому перерыв в занятиях упражнениями для гибкости, может быть не более 1-2 недель.

Приложение 3

Учебный план график распределения часов
для спортивно-оздоровительных
(4 часа в неделю/39 недель в год)

№	Вид подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	Всего за год
1	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1		8
2	ОФП и СФП	5	5	4	5	4	3	5	5	3	39
3	**Основы техники и тактики (рукопашный бой)**	7	7	6	8	8	9	7	7	9	68
4	Промежуточная и итоговая аттестация					2				2	4
5	Другие виды спорта	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
6	Технико-тактическая и психологическая подготовка	2	2	2	1	2	1	2	2	1	15
7	Самостоятельная работа	2	2	2	2		1	2	2		13
8	Всего	**18**	**18**	**16**	**18**	**18**	**16**	**18**	**18**	**16**	**156**