

Министерство образования и науки Самарской области  
Юго-Западное управление министерства образования и науки Самарской области  
Структурное подразделение «Детско-юношеская спортивная школа»  
государственного бюджетного образовательного учреждения Самарской области  
средней общеобразовательной школы № 2 с. Приволжье  
Приволжского района Самарской области

РАСМОТРЕНО

На педагогическом совете

СП «ДЮСШ»

ГБОУ СОШ № 2 с. Приволжье

Протокол № 1

от «01» 09 2020г

ПРОВЕРЕННО

Старший методист СП «ДЮСШ»

ГБОУ СОШ № 2 с. Приволжье

Н.А. / Сергачев Н.А./

«01» 09 2020г

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБОУ СОШ № 2 с. Приволжье

Л.Ю.Сергачева / Л.Ю.Сергачева/

Приказ № 84/309

от «01» 09 2020г



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности  
«Спартанец»

Возраст обучающихся: 7-18 лет

Срок реализации программы: 1 год

Разработчик: Лих В.И., Зайцев А.В.  
Тренер-преподаватель  
(педагог дополнительного образования)

с.Приволжье, 2020

## **Пояснительная записка**

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

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Рукопашный бой» составлена в соответствии с приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 года №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» и «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, включая разноуровневые программы» (Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 года № 09-3242), «Методическими рекомендациями по подготовке к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО» (Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30 марта 2020 г. № МО-16.09.01/434-ТУ).

В содержание программы вошли современные педагогические практики по воспитанию и выявлению обучающихся, помогающих выделить профессионально ориентированных обучающихся, вариативных методик, способствующих созданию необходимых условий для личностного развития и самоопределения обучающихся, подготовки и поддержки талантливых обучающихся.

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

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

Рукопашный бой является одним из самых сложных видов спортивных единоборств, так как включает в себя технический арсенал практически всех видов единоборств, в которых разрешается применять контролируемые удары, броски, удержания, болевые и удушающие приемы в зависимости от конкретной динамической ситуации поединка

Содержание технических действий бойцов в рукопашном бое, их технико-тактический арсенал свидетельствует в большинстве случаев об отсутствии методологии планомерной подготовки в этом виде спортивной деятельности. Спортсмены - «рукопашники», как правило, являются представителями видов спортивной борьбы, либо ударных единоборств, что проявляется в ограниченности и односторонности их технико-тактического

арсенала применяемого во время ведения спортивного поединка по правилам «рукопашного боя».

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

Особую актуальность приобретает методика обучения приемам в рукопашном бое на занятиях по технической подготовке детей в ДЮСШ.

Данное единоборство в России развивается в нескольких направлениях: детский спорт, спортивно-оздоровительное направление (сохранение и укрепление здоровья, обучение навыкам самообороны).

В ДЮСШ, СДЮСШОР, ДЮКФП различной ведомственной принадлежности стали открываться отделения, группы и секции «Рукопашного боя», что потребовало разработки соответствующих образовательных программ.

Данная программа составлена на основе принципов:

- демократизации и гуманизации педагогического процесса;
- педагогики сотрудничества, деятельностного подхода;
- интенсификации и оптимизации;
- соблюдения дидактических правил;
- расширения межпредметных связей.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная

**Новизна программы**

Новизна данной образовательной программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта спортсмена, его морально-волевых и нравственных качеств перед работой направленной на освоение предметного содержания.

Она также состоит в разработке и обосновании нетрадиционной методики, основанной на дифференцировании тренировочных нагрузок, с учетом физической подготовленности спортсменов, в разделах специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающегося.

Особенность данной программы заключается в том, что она разработана с учётом современных тенденций в образовании и основана на модульном принципе освоения материала, что позволяет более вариативно организовать образовательный процесс, оперативно подстраиваясь под интересы и способности обучающихся.

Используя полученный опыт ведущих тренеров, спортсменов, а также используя литературные данные по построению тренировочного процесса в различных видах единоборств, в течение ряда лет, проводилась нетрадиционная методика тренировок, где основной упор в ранней специализации делался на обучение основам техники рукопашного боя посредством игр, которые подбирались таким образом, что обучающийся играя, одновременно развивал необходимые физические качества и осваивал базовую технику данного единоборства.

## **Педагогическая целесообразность**

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

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

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

При систематических занятиях «Рукопашным боем» создаются благоприятные условия, для развития обучающегося, развивается мотивация к познанию и творчеству. Обеспечивается эмоциональное благополучие ребенка. Идет приобщение детей к общечеловеческим ценностям. Ребенок получает не только физическое, но духовное и интеллектуальное развитие. И что особенно важно, - происходит создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности обучающегося, ее интеграции в систему мировой и отечественной культур. Ведется профилактика асоциального поведения обучающегося. При систематических занятиях ведется работа не только с обучающимися, но и с их родителями, всей семьей.

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

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

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

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

Образовательные, воспитательные, развивающие и оздоровительные задачи программы на физкультурно-спортивном этапе.

## **ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ ЭТАП**

- формирование интереса к занятиям спортом
- овладение основами техники выполнения комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр
- развитие и совершенствование общих физических качеств
- предварительный отбор детей для занятий «Рукопашным боем»

- выбор специализации в дальнейшем занятии спортом
- знакомство с требованиями спортивного режима и гигиены
- социализация детей и подростков
- укрепление здоровья и расширение функциональных возможностей организма
- совершенствование показателей физической подготовленности занимающихся
- совершенствование уровня освоения базовой техники данного единоборства.
- привитие норм личной гигиены и самоконтроля

### Ожидаемые результаты освоения программы.

По окончании освоения программы обучающийся должен показать следующие результаты:

Личностные	Метапредметные	Предметные
<p><b>Проявляет</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи;</li> <li>- чувство ответственности, уважения, дисциплинированности, активности, самостоятельности, инициативности и творчества; смелость, стойкость, решительность, выдержку, мужество;</li> <li>- культуру здорового и безопасного образа жизни при проведении занятий и в повседневной жизни;</li> <li>- культуру поведения болельщика во время просмотра боёв</li> </ul>	<p><b>Познавательные УУД:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– работа с информацией</li> <li>– сравнивает, анализирует, классифицирует и систематизирует по нескольким основаниям и признакам виды спорта</li> <li>– определяет по знакам судьи правильность своих действий во время боя</li> </ul> <p><b>Коммуникативные УУД:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– умеет слушать и слышать секундантов, тренера и судьи во время боя</li> <li>– взаимодействует с различными партнёрами во время отработки элементов рукопашного боя</li> </ul> <p><b>Регулятивные УУД:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– ставит цель в бою</li> <li>– планирует свою индивидуальную манеру боя с целью достижения победы в поединке.</li> <li>– находит и корректирует недочеты и ошибки в игре с помощью педагога</li> <li>- выполнять требования по общей физической подготовке в соответствии с возрастом;</li> </ul>	<p><b>Должен знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- начальные знания истории развития видов спорта в России;</li> <li>- базовые основы здорового образа жизни, гигиены, анатомии и физиологии человека;</li> <li>- причины травматизма и правила безопасности во время занятий;</li> <li>- правила изучаемых видов единоборств.</li> <li>- технические приемы единоборств</li> <li>- правила соревнований по рукопашному бою, кудо, универсальному бою;</li> </ul> <p><b>Должен уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- технически правильно выполнять элементы и приемы рукопашного боя</li> <li>- проводить поединки с соблюдением правил;</li> <li>- участвовать в соревновательной деятельности</li> </ul>

	- выполнять требования по специальной физической подготовке в соответствии с возрастом;	
--	-----------------------------------------------------------------------------------------	--

**Возраст обучающихся программы:** 7-9 лет.

**Срок реализации программы.** Программа рассчитана на 1 год, 36 учебных недель с сентября по май включительно, 126 учебных часов в год.

**Форма обучения** – очная.

**Форма организации деятельности обучающихся** – парная, групповая, индивидуальная.

Основными видами организации занятий являются:

- групповые практические тренировочные занятия;
- групповые теоретические;
- просмотр обучающего видеоконтента;
- контрольные занятия;
- открытые занятия;
- участие в различных спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях.

**Режим занятий** – два занятия в неделю, 2 и 1,5 академических часа, с предусмотренным перерывом обучения не менее 5-10 минут в группах после каждых 45 минут обучения.

**Особенности формирования групп и определения объема недельной нагрузки занимающихся**

Направленность	Период подготовки	Мин. наполняемость группы (человек)	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек)	Макс. количественный состав группы (человек)	Макс. объем тренировочной нагрузки в неделю в академ. часах
Физкультурно-спортивная	Весь период	10	15-20	до 25	3,5

Наполняемость группы из оптимального количественного состава 15 человек. Группа формируется с учетом возрастных психофизических особенностей развития и индивидуальных возможностей детей. Группы смешанные: девочки и мальчики обучаются вместе.

Группы формируются из вновь зачисляемых в учреждение детей, желающих заниматься физической культурой и спортом, имеющих основную медицинскую группу здоровья и не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой.

Данная программа рассчитана на более полное изучение, закрепление, совершенствование полученных навыков и расширенное освоение более глубоких приёмов, **в течение всего срока обучения**. В программе обучение допускается с 7 летнего возраста – этап спортивно-оздоровительный. При помощи большой игровой практики и различных ОРУ, уже на начальном этапе, обучающийся постепенно подходит к ранней специализации контактных единоборств (учитывая особенности организации УТЗ с детьми 7-8 летнего возраста). В связи с чем обучающиеся могут определиться и выбрать наиболее подходящее направление дальнейшей подготовки в рукопашном бое, кудо, универсальном бое.

### **Критерии и способы определения результативности**

*Оценка теоретической подготовки* проводится в формате тестирования или беседы:

уровень «высокий» - обучающийся ответил практически на все вопросы (80-100%), демонстрируя при этом понимание сущности излагаемого материала, логично и полно раскрывает вопросы, использует примеры из практики;

уровень «средний» - обучающийся ответил на больше половины всех вопросов (70-75 %), в ответах отмечаются небольшие неточности и незначительные ошибки, примеры приводит не совсем точно;

уровень «низкий» (до 50%) - в ответе обучающегося отсутствует логическая последовательность, отмечаются пробелы в теоретическом учебном материале, отмечаются трудности в приведении примеров.

Педагог дополнительного образования самостоятельно разрабатывает содержание тестирования по основам теоретической подготовке, из тем, которые были изучены за весь период обучения.

*Оценка практической подготовки на итоговом контроле:* уровень по общей физической подготовке, специальной и технико-тактической подготовке определяется на основании контрольных испытаний (таблица в приложении №3).

#### **Формы подведения итогов реализации программы:**

- соревнования;
- аттестации;
- открытые и контрольные занятия.

#### **Средства оценки результативности и эффективности реализации программы:**

- наблюдения;
- опрос;
- анкетирование;
- контрольные нормативы.

## Содержание программы

Программа состоит из 3-х модулей: «Рукопашный бой», «Кудо», «Универсальный бой».

### Учебный план ДООП «Спартанец »

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	«Рукопашный бой»	42	4	38
2.	«Кудо»	42	4	38
3.	«Универсальный бой»	42	4	38
	Итого	126	12	114

#### 1. Модуль «Рукопашный бой»

Задачи:

*Воспитательные*

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в двигательной активности;
- организация досуга средствами физической культуры;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития
- *Развивающие:*
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни средствами рукопашного боя;
- приобретение необходимых теоретических знаний по рукопашному бою;

*Обучающие:*

- обучить основному техническому арсеналу рукопашного боя ( ударами, защитными действиями, броскам, болевым приёмам);
- обучить навыкам борьбы в патере;
- обучить основным действиям самозащиты.

#### Результаты подготовки обучающихся по модулю:

По окончании освоения модуля программы обучающиеся будут знать:

- историю развития рукопашного боя в мире и России ;
- правила техники безопасности на занятиях по рукопашному бою;
- влияние физической культуры на укрепление здоровья, профилактику травматизма;
- основные правила по рукопашному бою;
- особенности выполнения технических элементов рукопашного боя.

уметь:

- выполнять удары руками и ногами;
- выполнять защитные действия от атак противника;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений;



- выполнять болевые приёмы при борьбе в партере;
- выполнять бросковые действия;
- организовывать самостоятельные занятия физической культурой и спортом посредством рукопашного боя.

### Учебно-тематический план модуля «Рукопашный бой»

Содержание занятий	Кол-во часов	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Всего
1. Теоретическая подготовка:	4				4
- техника безопасности на занятиях;	0,5	0,5			0,5
- история развития рукопашного боя;	1	1			1
- правила гигиены;	0,5	0,5			0,5
- особенности выполнения упражнений;	1		1		1
- правила поединка в рукопашном бою;	1			1	1
Итого часов:	4	2	1	1	4
2. Практическая подготовка					38
ОФП:	12	4	4	4	12
- общеразвивающие упражнения;	3	1	1	1	3
- упражнения на развитие силы;	2		1	1	2
-упражнения на развитие координации;	3	1	1	1	3
- упражнения на развитие скорости;	2	1		1	2
- упражнения на развитие выносливости	2	1	1		2
СФП:	10	4	4	2	10
- скоростно-силовые упражнения;	3	2		1	3
- упражнения на скоростную выносливость;	3		2	1	3
- упражнения на развитие общей выносливости;	4	2	2		4
Техническая подготовка	8	2	3	3	8
- удары, защиты;	3	1	1	1	3
- болевые приемы;	2		1	1	2
- броски	3	1	1	1	3
Тактическая подготовка	6	2	2	2	6
- техника защиты;	3	1	1	1	3
-техника нападения	3	1	1	1	3
Итого часов:		12	11	11	32
Контрольные испытания, аттестация, тестирование, участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях (оценка подготовленности обучающихся)	2			2	2
Итого часов:				2	2

Всего часов:	42	14	14	14	42
--------------	----	----	----	----	----

### Календарный план график

Раздел подготовки	Недели/часы												Всего	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
Теоретическая подготовка	0,4	0,4	0,4	0,4	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	4	
Общая физическая подготовка	1,1	1,1	1,1	1,1	1	1	1	1	0,9	0,9	0,9	0,9	12	
Специальная физическая подготовка	0,8	0,8	0,8	0,8	0,9	0,9	0,9	0,9	0,8	0,8	0,8	0,8	10	
Техническая подготовка	0,7	0,7	0,7	0,7	0,8	0,8	0,8	0,8	0,5	0,5	0,5	0,5	8	
Тактическая подготовка	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	6	
Контрольные испытания, аттестация, тестирование, участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях (оценка подготовленности и обучающихся).										0,5	0,5	0,5	0,5	2
	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	42	

## 2. Модуль «Кудо»

Задачи:

*Воспитательные*

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в двигательной активности;
- организация досуга средствами физической культуры;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития
- *Развивающие:*
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни посредством занятием восточным единоборством «Кудо»;

- приобретение необходимых теоретических знаний по восточному единоборству «Кудо»;

*Обучающие:*

- обучить основному техническому арсеналу рукопашного боя ( ударами, защитным действиям, броскам, болевым приёмам);
- обучить навыкам ведения боя в патере;
- обучить ведению боя в положении «Цуками»
- обучить основным действиям самозащиты.

**Результаты подготовки обучающихся по модулю:**

По окончании освоения модуля программы обучающиеся будут знать:

- историю развития Кудо в мире и России ;
- правила техники безопасности на занятиях Кудо;
- влияние физической культуры на укрепление здоровья, профилактику травматизма;
- основные правила Кудо;
- особенности выполнения технических элементов восточного единоборства Кудо.

уметь:

- выполнять удары руками и ногами;
- выполнять защитные действия от атак противника;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений;
- выполнять болевые приёмы при борьбе в партере;
- выполнять бросковые действия;
- организовывать самостоятельные занятия физической культурой и спортом посредством рукопашного боя.

**Учебно-тематический план модуля «Кудо»**

Содержание занятий	Кол-во часов	Декабрь	Январь	Февраль	Всего
1. Теоретическая подготовка:					
- техника безопасности на занятиях;	0,5	0,5			0,5
- история развития Кудо;	1	1			1
- правила гигиены;	0,5	0,5			0,5
- особенности выполнения упражнений;	1		1		1
- правила ведения поединка в Кудо;	1			1	1
Итого часов:	4	2	1	1	4
2. Практическая подготовка	4				38
ОФП:	12	4	4	4	12
- общеразвивающие упражнения;	3	1	1	1	3
- упражнения на развитие силы;	2		1	1	2
-упражнения на развитие	3	1	1	1	3



Контрольные испытания, аттестация, тестирование, участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях (оценка подготовленности и обучающихся).										0,5	0,5	0,5	0,5	2
	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	42

### 3. Модуль «Универсальный бой»

Задачи:

*Воспитательные*

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в двигательной активности;
- организация досуга средствами физической культуры;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития
- *Развивающие:*
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни средствами рукопашного боя;
- приобретение необходимых теоретических знаний по универсальному бою;

*Обучающие:*

- обучить основному техническому арсеналу универсального боя ( ударами, защитным действиям, броскам, болевым приёмам);
- обучить навыкам борьбы в патере;
- обучить основным действиям самозащиты.

#### **Результаты подготовки обучающихся по модулю:**

По окончании освоения модуля программы обучающиеся будут знать:

- историю развития универсального боя в мире и России ;
- правила техники безопасности на занятиях по универсальному бою;
- влияние физической культуры на укрепление здоровья, профилактику травматизма;
- основные правила ведения поединка по универсальному бою;
- особенности выполнения технических элементов универсального боя.

уметь:

- выполнять удары руками и ногами;
- выполнять защитные действия от атак противника;

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений;
- выполнять болевые приёмы при борьбе в партере;
- выполнять бросковые действия;
- организовывать самостоятельные занятия физической культурой и спортом посредством универсального боя.

### **Учебно-тематический план модуля «Универсальный бой»**

Содержание занятий	Кол-во часов	Март	Апрель	Май	Всего
1. Теоретическая подготовка:					4
- техника безопасности на занятиях;	0,5	0,5			0,5
- история развития универсального боя;	1	1			1
- правила гигиены;	0,5	0,5			0,5
- особенности выполнения упражнений;	1		1		1
- правила поединка в универсальном бое;	1			1	1
Итого часов:	4	2	1	1	4
2. Практическая подготовка	4				38
ОФП:	12	4	4	4	12
- общеразвивающие упражнения;	3	1	1	1	3
- упражнения на развитие силы;	2		1	1	2
-упражнения на развитие координации;	3	1	1	1	3
- упражнения на развитие скорости;	2	1		1	2
- упражнения на развитие выносливости	2	1	1		2
СФП:	10	4	4	2	10
- скоростно-силовые упражнения;	3	2		1	3
- упражнения на скоростную выносливость;	3		2	1	3
- упражнения на развитие общей выносливости;	4	2	2		4
Техническая подготовка	8	2	3	3	8
- удары, защиты;	3	1	1	1	3
- болевые приемы;	2		1	1	2
- броски	3	1	1	1	3
Тактическая подготовка	6	2	2	2	6
- техника защиты;	3	1	1	1	3
-техника нападения	3	1	1	1	3
Итого часов:		12	11	11	32
Контрольные испытания, аттестация, тестирование, участие в физкультурных мероприятиях и	2			2	2

спортивных соревнованиях (оценка подготовленности обучающихся)					
Итого часов:				2	2
Всего часов:	42	14	14	14	42

### Календарный план график

Раздел подготовки	Недели/часы												Все-го
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Теоретическая подготовка	0,4	0,4	0,4	0,4	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	4
Общая физическая подготовка	1,1	1,1	1,1	1,1	1	1	1	1	0,9	0,9	0,9	0,9	12
Специальная физическая подготовка	0,8	0,8	0,8	0,8	0,9	0,9	0,9	0,9	0,8	0,8	0,8	0,8	10
Техническая подготовка	0,7	0,7	0,7	0,7	0,8	0,8	0,8	0,8	0,5	0,5	0,5	0,5	8
Тактическая подготовка	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	6
Контрольные испытания, аттестация, тестирование, участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях (оценка подготовленности обучающихся).										0,5	0,5	0,5	2
	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	42

### Содержание разделов подготовки обучающихся

#### Теоретическая подготовка

Тренировочный процесс на спортивно-оздоровительном этапе предполагает знакомство с теоретическими основами здорового образа жизни, базовыми понятиями физической культуры и спорта, основами техники избранного вида спорта.

Изучение теоретического материала программы осуществляется в виде бесед до или после практических занятий, доступных и интересных по

содержанию, по возможности сопровождающихся просмотром видеоматериала.

### **Темы теоретических занятий**

Правила поведения и техника безопасности на тренировочных занятиях и вне их. Инвентарь и оборудование мест занятий.

Физическая культура и спорт в России.

История развития видов спорта. Особенности видов спорта

Строение и функции организма человека. Физические упражнения и их влияние на организм.

Основы личной и спортивной гигиены. Закаливание. Способы саморегуляции и самоконтроля.

Режим дня и питание занимающегося физической культурой и спортом.

Основы техники вида спорта.

Основные правила соревнований.

### **Практическая подготовка Общая физическая подготовка**

Физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки спортсмена. Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную. В задачи общей физической подготовки входит укрепление здоровья и физического развития, совершенствование физических качеств и жизненно важных двигательных навыков.

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция.

Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты



туловища, поднятие прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах.

Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза.

Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения руки ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью.

Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные сбегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин. до 1 ч. (для разных возрастных групп).

### **Специально-физическая подготовка**

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции.

Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте черед предмет и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке.

Упражнения для развития специальной выносливости.

Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Поединки учебные с удлиненным временем, с регулированием темпа перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка.

### **Техническая подготовка**

Под технической подготовкой понимается степень освоения обучающимися системы движений, соответствующей особенностям данной спортивной дисциплины и направленной на достижение высоких спортивных результатов.

Своевременное исправление ошибок и причин их возникновения при выполнении приёмов и движений значительно повышает эффективность процесса технического совершенствования, формирует двигательные умения и навыки.

Конкретное двигательное действие или приём. Последовательное прохождение четырёх этапов обучения:

1. Ознакомление с двигательным действием или приёмом.
2. Разучивание его в облегчённых условиях.
3. Совершенствование данного действия в разнообразных условиях.
4. Реализация изучаемого действия в соревнованиях

Взаимосвязь и взаимозависимость структуры движения и уровня развития физических качеств занимающихся.

### **Тактическая подготовка**

Тактическая подготовка предусматривает изучение практических разделов тактики защиты и тактики нападения.

### **Ресурсное обеспечение программы**

#### **Методическое обеспечение**

- Дидактические средства обучения: тесты по теоретической подготовке; карточки для судейства; планшет магнитный; .
- Наглядные средства: галерея портретов выдающихся спортсменов по видам спорта; плакаты – схемы игры по виду спорта
- Электронные образовательные ресурсы (ЭОР) (<https://nsportal.ru/>; <http://fcior.edu.ru/> и др.)
- Видеоматериалы: лучшие поединки чемпионатов РФ, Европы и мира

#### **Материально-техническое обеспечение**

Для реализации данной программы необходимы:

- спортивный зал, площадь которого должна быть не менее 4м<sup>2</sup> на одного обучающегося, высота потолка должна составлять не менее 6 м;
- комната для переодевания;
- боксёрские мешки;
- макивары;
- татами;
- скакалки;
- гантели;
- амуниция бойца в которой разрешается допуск к поединку (шлема, перчатки для поединка, защитные щитки на ноги ;

- секундомер;
- свисток.

## **Информационное обеспечение**

### **Литература для обучающихся:**

1. Основы рукопашного боя, Т. Касьянов., С. Иванов
2. Захаров Е. — Ударная техника рукопашного боя — 2003 год
3. Зорин В.И. «Основы Кудо»

### **Литература для педагога:**

1. Примерные типовые программы для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Рукопашный бой. Москва 2004. Изд. Советский спорт.
2. А.А. Бирюков, К.А. Кафаров. Средства восстановления работоспособности спортсмена. Москва. Изд. «Физкультура и спорт».
3. А.А. Деркач, А.А. Исаев. Педагогическое мастерство тренера. Москва. Изд. «Физкультура и спорт».

### **Кадровое обеспечение программы**

Данная программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

Уровень педагогических компетенций педагога дополнительного образования должен соответствовать профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации № 298-н от 5 мая 2018 года.

## **5. Список литературы**

### *Нормативно-правовые акты и документы:*

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 года №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 N 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

4. Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-Р);

5. Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»;

6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242;

7. Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ (приложение к письму министерства образования и науки Самарской области от 03.09.2015 №МО-16-09-01/826-ТУ).

8. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р)

9. Огуренков Е.И. «Современный бокс», издательство «Физкультура и спорт» 1986г.

10. Е.М.Чумаков «Сто уроков борьбы самбо», издательство «Физкультура и спорт» 1988г