

**Муниципальное учреждение дополнительного образования
детско-юношеская спортивная школа города Сенгиля**

Принято на педагогическом совете
МУ ДО ДЮСШ г. Сенгиля
Протокол № 11 от 24 августа 2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»:
Директор МУ ДО ДЮСШ г. Сенгиля
С. П. Шубин
Приказ № 120-о от 24 августа 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«РУКОПАШНЫЙ БОЙ»
физкультурно-спортивной направленности
(СТАРТОВЫЙ УРОВЕНЬ)**

Срок реализации - с 01.09.2023 по 31.08.2024г.

Адресат программы - учащиеся 6-12 лет

Разработчик программы:
заместитель директора
Севастьянова Екатерина Сергеевна
Тренер-преподаватель:
Корень Д.С.

г. Сенгилей, 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Комплекс основных характеристик образования	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цели и задачи программы	11
1.3. Планируемые результаты	12
2. Комплекс организационно-педагогических условий	13
2.1. Учебный план	13
2.2. Содержание программы	14
2.3. Календарный учебный график	21
2.4. Формы аттестации	27
2.5. Оценочные материалы	27
2.6. Методические материалы	29
2.7. Условия обеспечения программы	34
2.7.1. Кадровое обеспечение	34
2.7.2. Материально-техническое обеспечение	34
2.7.3. Информационное обеспечение	34
2.8. Воспитательная работа	35
2.9. Список литературы	39
Приложение №1	40
Приложение №2	42
Приложение №3	44

1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Нормативно-методическое и правовое обеспечение программы:

- 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 детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. №678-р;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих 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».

Нормативные документы, регулирующие использование электронного обучения и дистанционных технологий:

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 года № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющих 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»;
- СанПин 2.2.2/2.4.13340-03. Гигиенические требования к персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы.

Локальные акты МУ ДО ДЮСШ г. Сенгиля:

- Устав МУ ДО ДЮСШ г. Сенгиля;
- Правила приёма на дополнительные общеразвивающие программы физкультурно-спортивной направленности МУ ДО ДЮСШ г. Сенгиля;
- другие локальные акты МУ ДО ДЮСШ г. Сенгиля, регламентирующие особенности организации образовательной деятельности.

Направленность программы

Программа «Рукопашный бой» **физкультурно-спортивной направленности** - ориентирована на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья. Программа ориентирована на приобщение детей к здоровому образу жизни, воспитание спортивного резерва страны.

Уровень реализуемой программы – стартовый (ознакомительный). Направлен на формирование и развитие физических способностей, удовлетворение потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формировании культуры здорового образа жизни, мотивации личности к познанию, труду, на организацию их свободного времени.

Актуальность и отличительные особенности

Актуальность. Рукопашный бой – популярный отечественный вид спорта. Привлекательными факторами является зрелищность соревнований, многообразие технических приемов и действий, в сочетании с обеспечением необходимого уровня безопасности для здоровья спортсменов. Данный вид спортивного единоборства является неотъемлемой частью физической подготовки военнослужащих и сотрудников правоохранительных органов России, поэтому знакомство с ним служит профориентацией для молодежи, подъему престижа военной и государственной службы.

Реализация программы будет способствовать пробуждению интереса к занятию спортом, здоровому образу жизни. В настоящее время спорт – одно из самых популярных направлений молодежи.

Программа направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по рукопашному бою, но и обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепления здоровья, удовлетворение потребностей детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Новизна

Новизна данной образовательной программы заключается в том, что:

- комплексном решении задач оздоровления: физическое развитие детей организуется при одновременном развитии их интеллектуальных, физических и креативных способностей, эмоциональной сферы, психических процессов;
- ориентации на интерес и пожелания обучающихся, учет их возрастных потребностей, реализации возможности, стимулировании социальной и гражданской активности, что даёт возможность отвлечения детей от негативного воздействия и позволяет мотивировать их на развитие необходимых навыков;
- в изучении личности каждого учащегося и подборе методов, форм, приемов обучения, направленных на развитие чувство патриотизма, формирования у подрастающего поколения любви к Родине;
- в комплексном подходе к подготовке физически и духовно нравственной личности.

Отличительная особенность программы

1. Программа предусматривает индивидуальную работу с **ВЫСОКОМОТИВИРОВАННЫМИ И ОДАРЕННЫМИ ДЕТЬМИ**. При организации

работы с одаренными детьми в условиях учебно-тренировочной работы речь должна идти о создании такой образовательной среды, которая обеспечивала бы возможность развития и проявления творческой и физкультурно-спортивной активности как одаренных детей и детей с повышенной готовностью к обучению, так и детей со скрытыми формами одаренности.

Выявление одаренных детей должно начинаться на основе наблюдения, изучения психологических, физических особенностей, речи, памяти, логического мышления. Работа с одаренными и способными детьми, их поиск, выявление и развитие должны стать одним из важнейших аспектов деятельности спортивной школы.

Хотелось бы подчеркнуть, что работа должна вестись со всеми детьми, то есть максимальное развитие умений, навыков, познавательных способностей каждого ребенка.

Основные направления работы с одаренными и высокомотивированными детьми:

- создание благоприятных условий для работы с одаренными детьми: внедрение передовых образовательных технологий, нормативно-правовое обеспечение деятельности, формирование банка данных одаренных детей, укрепление материально-технической базы;

- создание системы диагностики одаренности обучающихся;

- методическое обеспечение работы с одаренными детьми: осуществление апробации и внедрения методических разработок в педагогическую практику, поиск и внедрение наиболее эффективных технологий работы с одаренными детьми, повышение уровня профессионального мастерства педагогов;

- организация разнообразных мероприятий по работе с одаренными детьми: конкурсов, олимпиад, соревнований, матчевых встреч и т.д.

2. Программа предусматривает работу с детьми **С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ (ОВЗ)**. Программа имеет *инклюзивный формат обучения* - процесс обучения организуется таким образом, при которой все дети, независимо от их физических, психических, интеллектуальных, культурно-этнических, языковых и иных особенностей, включены в общую группу со своими сверстниками. При этом система дополнительного образования детей является своего рода механизмом социального выравнивания возможностей получения персонифицированного дополнительного образования.

В последние годы в России развивается процесс интеграции детей с ограниченными возможностями здоровья в общеобразовательную среду вместе с нормально развивающимися сверстниками. Действующее законодательство позволяет организовывать обучение и воспитание детей с ограниченными возможностями здоровья в обычных образовательных учреждениях, не являющихся коррекционными.

Такая организация обучения детей с ограниченными возможностями здоровья позволяет обеспечить их постоянное общение с нормально развивающимися детьми и, таким образом, способствует эффективному решению проблем их социальной адаптации и интеграции в общество.

3. Программа адаптирована для реализации в условиях временного ограничения занятий в очной форме (контактной форме) и включает в себя все необходимые инструменты **ЭЛЕКТРОННОГО ОБУЧЕНИЯ (ЭО) И ДИСТАНЦИОННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ (ДОТ)**.

3. Программа включает **ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЕ, КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩЕЕ, ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ДЕТЕЙ АСОЦИАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ**, отвлечение от негативного влияния улицы,

приобщение через отработанные педагогические технологии к здоровому образу жизни, оздоровлению и облагораживанию круга общения, создание условий для физического, психического и социального благополучия. На одном из первых мест в работе с этими детьми стоит проблема сохранения физического, психического и духовного здоровья - фундаментальной основы для полноценного и гармоничного развития личности; защиты прав и интересов ребёнка из неблагополучной семьи, оказания комплексной помощи. Задачи по данному направлению:

1. Тесное взаимодействие с семьёй.
2. Развитие детской инициативы.
3. Способность педагога к неформальному общению.
4. Создание у ребёнка ситуации успеха в решении вопросов физического и нравственного совершенствования.
5. Совместное участие в мероприятиях детей, педагогов и родителей (законных представителей).

5. Программа содержит реализацию **КОНВЕРГЕНТНОГО ПОДХОДА**.

В подготовке спортсменов используются другие виды спорта:

1. Гимнастика – развитие гибкости, координации и т.д.
2. Футбол – выносливость, координация и т.д.
3. Легкая атлетика – выносливость, скорость и т.д.
4. Атлетика – развитие силы.

Также используются игровые комплексы.

Применение игровой методики в учебно-тренировочном процессе путем включения специализированных подвижных игр, отражающих наиболее часто встречающиеся ситуации в спортивных поединках, позволяет:

- разработать методику обучения технико-тактическим действиям с применением специализированных подвижных игр, в которой содержание учебной программы включается в содержание игр;
- повысить результативность использования тактико-технических действий в спортивных поединках.

6. Программа реализуется в **СЕТЕВОЙ ФОРМЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ** ДЮСШ г. Сенгиля и общеобразовательной организации. Реализация программы происходит на основе заключенного **договора о сетевой форме** между ДЮСШ г. Сенгиля (Базовая организация) и общеобразовательной организации (Организация-участник).

Программа реализуется с использованием Ресурсов Организации – участника на базе Организации – участника. Организация-участник предоставляет следующие ресурсы, необходимые для реализации программы: помещение, которое должно соответствовать всем требованиям СанПиН и противопожарной безопасности, специально оборудованные площадки, инвентарь, снаряжение и другие расходные материалы. Базовая организация осуществляет использование Ресурсов Организации-участника на безвозмездной основе в соответствии со ст. 15 п.4 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» №273.

Педагогическая целесообразность

объясняется основными **принципами**, на которых основывается вся программа.

- сознательности и активности, которые предусматривают воспитание осмысленного овладения техникой рукопашного боя; заинтересованности и творческого отношения к решению поставленных задач;

- наглядности, который предусматривает использование при обучении комплекса средств и

приемов; личная демонстрация приемов, видео и фотоматериалы, словесное описание нового приема и т.д.

- доступности, который требует, чтобы перед учащимися ставились посильные задачи, иначе у учащихся снижается интерес к занятиям. От педагога требуется постоянное и тщательное изучение способностей учащихся, их возможностей в освоении конкретных элементов, оказание помощи в преодолении трудностей;

- систематичности, которая предусматривает разучивание элементов для расширения активного арсенала приемов, чередования работы и отдыха в процессе обучения с целью сохранения работоспособности и активности учащихся.

Адресат программы

Дополнительная общеразвивающая программа «Рукопашный бой» предназначена для детей в возрасте от 6 до 12 лет включительно.

Программа может реализовываться для детей – «обычных», еще не нашедших своего особого призвания; высокомотивированных детей и детей с одаренностью; «особенных» – с отклонениями в развитии, в поведении; с ограниченными возможностями здоровья (детей асоциального поведения).

Характеристика обучающихся по программе

Программа составлена с учетом психологических и физиологических особенностей детей разного возраста.

6-9 лет

Характерные черты этого возраста — подвижность, любознательность, конкретность мышления, большая впечатлительность, подражательность и вместе с тем неумение долго концентрировать свое внимание на чем-либо. В эту пору высок естественный авторитет взрослого. Все его предложения принимаются и выполняются очень охотно. Его суждения и оценки, выраженные эмоциональной и доступной для детей форме, легко становятся суждениями и оценками самих детей. Дети этого возраста весьма дружелюбны, легко вступают в общение. Для них все большее значение начинают приобретать оценки их поступков не только со стороны старших, но и сверстников. Их увлекает совместная коллективная деятельность. В этом возрасте ребята склонны постоянно меряться силами, готовы соревноваться буквально во всем.

Отметим, что младший школьный возраст является наиболее благоприятным для развития координационных способностей. Однако для применения рациональной методики обучения необходимо знать закономерности возрастного развития главных систем организма. Изменения, происходящие в строении и функциональном состоянии организма юных спортсменов, обусловлены не только воздействием систематических занятий физическими упражнениями, но и возрастными особенностями.

Возрастные особенности детского организма в том, что в ходе роста и развития строение и функции всех органов и систем непрерывно совершенствуются.

Мышцы детей эластичны, поэтому дети способны выполнять движения по большей амплитуде. Однако движения для развития гибкости они выполняют в соответствии с мышечной силой. Излишняя растянутость мышц и связок может привести к их ослаблению, а также к нарушению правильной осанки. Развитие силы мышц туловища, особенно статической (статическая сила – нет движений), имеет большое значение для формирования правильной осанки, которая в этом возрасте не устойчива.

Укрепление мышц ног, удерживающих в правильном положении продольный и поперечный своды стопы, очень важно для двигательной деятельности (ходьба, бег,

прыжки) и профилактика плоскостопия. Части стопы окостеневают только лишь к 15 - 16 годам.

Скелет детей отличается значительной эластичностью, особенно позвоночник. Межпозвоночные диски (эпифизы) позвоночника остаются хрящевыми до 14 лет, а кости таза срастаются только к 14 - 16 годам.

Таким образом, детям младшего школьного возраста нельзя выполнять прыжки на жесткий грунт с высоты более 80 см., а также длительное время выполнять упражнения сидя.

Детям младшего школьного возраста рекомендуются следующие упражнения основной гимнастики: ходьба, бег, лазанье по наклонной поставленной скамейке, гимнастической стенке, лестнице, перелазание через препятствие высотой до 1 м, бросание и ловля мячей, метание в цель, переноска набивных мячей, упражнения в равновесии, прыжки (в длину, в высоту до 80 см). А также акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойка на лопатках.

10-13 лет

Складываются собственные моральные установки и требования, которые определяют характер взаимоотношений со старшими и сверстниками. Появляется способность противостоять влиянию окружающих, отвергать те или иные требования и утверждать то, что они сами считают несомненным и правильным. Они начинают обращать эти требования и к самим себе. Они способны сознательно добиваться поставленной цели, готовы к сложной деятельности, включающей в себя и малоинтересную подготовительную работу, упорно преодолевая препятствия. Чем насыщеннее, энергичнее, напряженнее их жизнь, тем более она им нравится. Больше не существует естественный авторитет взрослого. Они болезненно относятся к расхождениям между словами и делами взрослого. Они все настойчивее начинают требовать от старших уважения своих взглядов и мнений и особенно ценят серьезный, искренний тон взаимоотношений.

К 11 – 13 годам в основном завершается морфологическое и функциональное созревание двигательного анализатора человека. Поэтому после 11 – 13 годам показатели развития двигательной функции изменяются в значительно меньшей степени. Завершение созревания двигательного анализатора совпадает с периодом полового созревания мальчиков этого возраста.

В возрасте 11-13 лет у детей может развиваться и достигать высочайшей степени совершенства тонкая координация, пространственная точность движений и их размеренность во времени. Если мальчикам 10 лет одновременный анализ движений по пространственным и временным признакам еще не посилен, то подобный анализ движений с двумя одновременно предъявленными задачами может успешно осуществляться начиная с 12-13-летнего возраста.

У подростков 13-14 лет при изучении сложных по координации движений иногда заметно тормозящее влияние пубертатного периода. Следует отметить, что динамические стереотипы двигательных навыков, приобретенные в детском возрасте, обладают значительной устойчивостью и способны сохраняться в течение многих лет.

В подростковом возрасте происходят значительные изменения в психике. Наблюдаются высокая эмоциональность, неуравновешенность настроения, немотивированные поступки, вспыльчивость, преувеличение своих возможностей. Источник этого явления - интенсивное физическое развитие, половое созревание, появление так называемого чувства взрослости

При правильной методике спортивные занятия в подростковом возрасте оказывают положительное влияние на формирование организма занимающихся. Это проявляется двояко: и как морфологические изменения в виде повышенного прироста антропометрических признаков, и как функциональные сдвиги в виде повышения работоспособности. Так, в среднем ежегодный прирост веса тела у подростков равен 4-5 кг, роста - 4-6 см, окружности грудной клетки - 2-5 см. Происходит дальнейшее формирование скелета. К 14 годам срастаются кости таза, устанавливается постоянство кривизны позвоночника в поясничной части, происходит уменьшение хрящевого кольца межпозвоночных суставов.

Общая выносливость у мальчиков младшего школьного возраста претерпевает интенсивное развитие. В среднем возрасте отмечается ее замедление, а в старшем - новое возрастание. У девочек с 8 до 13 лет этот показатель неуклонно повышается. Энергичное нарастание выносливости к динамическим мышечным напряжениям отмечается у мальчиков и девочек 8-11 лет.

Одной из основных физических способностей человека является мышечная сила, которую можно определить, как способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных усилий.

К 13-14 годам мышцы по своим функциональным свойствам уже мало отличаются от мышц взрослого человека. Происходит параллельное развитие мышц верхних и нижних конечностей. Вес мышц мальчиков в 12 лет составляет 29,4% веса тела, в 15 лет - 33,6%. Увеличивается абсолютная и относительная сила мышц. Наибольший прирост силовых показателей мышечных групп наблюдается в период от 13 до 15 лет.

Учитывая, что силовые возможности детей невелики, воспитание силы в этом возрасте целесообразно осуществлять осторожно, используя кратковременные силовые напряжения динамического и отчасти статического характера. Основное внимание должно быть сосредоточено на укреплении мышечных групп всего двигательного аппарата, особенно слаборазвитых мышц живота, косых мышц туловища, отводящих мышц верхних конечностей, мышц задней поверхности бедра и приводящих мышц ног.

У подростков 11-13 лет увеличивается сила сердечной мышцы, возрастает ударный объем, уменьшается частота дыхания и пульса. Так, у 13-летних частота пульса в покое равна 70 уд/мин, а при работе значительно увеличивается до 190-200 уд/мин. Кровяное давление у детей обычно ниже, чем у взрослых. К 11-12 годам оно равняется 107/70 мм рт. ст., к 13-15 годам - 117/73 мм рт. ст.

Организм подростков быстро настраивается на работу. Это объясняется большой подвижностью нервных процессов, поэтому разминка в занятиях должна занимать не более 8-10 мин.

Наполняемость и состав группы

Минимальное количество занимающихся в группе составляет 15 человек, максимальное – 20 человек.

Допускается проведение занятий одновременно с занимающимися из разных групп. При этом необходимо соблюдать нижеперечисленные условия:

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы, рассчитанный в соответствии с данной программой.

Программа предназначена для детей, желающих освоить навыки рукопашного боя, заниматься спортом независимо от их одаренности, способностей, уровня физического

развития и подготовленности и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). В группах могут заниматься как начинающие, так и спортсмены, прошедшие подготовку на других этапах.

Приём осуществляется по желанию, по письменному заявлению родителей (законных представителей).

Участниками программы могут быть не только мальчики или только девочки, но и мальчики и девочки одновременно (смешанные группы). Состав группы постоянный, возможно формирование группы обучающихся одного возраста или разновозрастных групп.

Объём и срок освоения программы

Срок освоения программы - 1 год: с 01.09.2023 г. по 31.08.2024 г.

Объём недельной нагрузки – 6 ч.

Объём часов за год – 276 ч., 46 недель.

Формы обучения, особенности организации образовательного процесса

При реализации программы используются формы обучения:

- очная с применением ДОТ
- сетевая.

Базовая форма обучения данной программы – *очная*, но в случаях невозможности проведения занятий в очном режиме доступно осуществление проведения дистанционных занятий (тренировки) с использованием ДОТ.

Формами организации образовательного процесса выступают:

- групповые теоретические занятия в виде бесед тренеров- преподавателей, врачей, лекций специалистов в соответствии с содержанием Программы;
- практические занятия в соответствии с требованиями программы для каждой группы, по расписанию, утвержденному администрацией ДЮСШ;
- контрольные игры, учебные игры;
- участие обучающихся в спортивных соревнованиях;
- просмотр и методический разбор учебных кинофильмов, кинопрограмм крупных спортивных соревнований и др..

С применением ЭО и ДОТ:

В зависимости от способа коммуникации педагога и учащихся, при реализации программы с применением технологий электронного обучения и ДОТ в основном используются следующие типы организации образовательного процесса:

- самообучение, организуемое, посредством воздействия, обучаемого с образовательными ресурсами, при этом контакты с другими участниками образовательного процесса минимизированы;
- индивидуализированное обучение, основанное на взаимодействии учащегося с образовательными ресурсами, а также с педагогом в индивидуальном режиме.

Для реализации программы применяются образовательные интернет-ресурсы, также в социальных сетях размещается теоретический материал и видеоуроки. Для обратной связи используются мессенджеры педагога и учащихся, социальные сети.

При дистанционном обучении по программе используются следующие формы дистанционных технологий:

- видео- и аудио-занятия, лекции, мастер-классы;
- открытые электронные библиотеки, сайты спортивных школ по данному

направлению;

- тесты, викторины по изученным теоретическим темам;
- адресные дистанционные консультации.

В организации дистанционного обучения по программе используются следующие платформы и сервисы: СФЕРУМ, ZOOM, Google Form, Skype, чаты в Телеграмм, ВКонтакте и многие другие.

В мессенджерах с начала обучения создается группа, через которую ежедневно происходит обмен информацией, даются задания и присылаются ответы, проводятся индивидуальные консультации по телефону, индивидуальные занятия по видеосвязи.

В рамках онлайн занятий посредством платформ: СФЕРУМ, Zoom, Youtube, Skype и другие, педагог предоставляет теоретический материал по теме, проводит лекции.

В офлайн режиме посредством социальных сетей и мессенджеров учащимся передается видео, презентационный материал с инструкцией выполнения заданий, мастер-классы и другое.

При реализации программы используются в основном групповая форма организации образовательного процесса и работа по подгруппам, в отдельных случаях – индивидуальная в рамках группы. Занятия по программе проводятся в соответствии с учебными планами в разновозрастных группах учащихся, являющихся основным составом объединения. Состав группы является постоянным.

Форма реализации:

- сетевое взаимодействие;
- с применением ДОТ.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Продолжительность одного тренировочного занятия не должно превышать 2 академических часов.

Занятия проходят 3 раза в неделю по 2 часа. (1 академический час – 45 мин) Занятие строится с учетом 10-минутного перерыва.

При дистанционном режиме:

продолжительность одного тренировочного занятия не должно превышать 2 академических часов, занятия проходят 3 раза в неделю по 2 часа. (1 академический час – 30 мин). Занятие строится с учетом 10-минутного перерыва.

Первые 30 мин. из которых отводится на работу в онлайн режиме, вторые – в офлайн режиме в индивидуальной работе и онлайн консультировании).

В рамках онлайн занятий посредством платформ: Сферум, Webinar, Zoom, Youtube, Skype, Google hangouts, Proficonf, Uberconference, Oovoо и другие, педагог предоставляет теоретический материал по теме.

В офлайн режиме посредством социальных сетей и месседжеров обучающимся передается видео, презентационный материал с инструкцией выполнения заданий, мастер-классы и другое.

1.2. Цели и задачи программы

Цель программы: обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья учащихся посредством обучения таким видом спорта как рукопашный бой.

Задачи программы:

Образовательные:

- обучить учащихся основам самообороны и самозащиты, элементам рукопашного боя;
- научить основам техники выполнения общеразвивающих и специальных физических упражнений;
- предоставить знания в области гигиены, закаливания организма, самоконтроля в процессе занятий, здорового образа жизни;
- приобщить учащихся к такому виду спорта как рукопашный бой;

Развивающие:

- развить физические качества и общую физическую подготовку;
- сформировать потребность в занятиях спортом и ведении здорового образа жизни;
- развить нравственные качества, умение соотносить поступки и события с принятыми этическими принципами.

Воспитательные:

- воспитать положительные качества личности, негативное отношение к вредным привычкам, асоциальному поведению;
- сформировать мотивации к физкультурно-спортивной деятельности через историю развития спорта, развитие психологической и коммуникативной культуры;
- воспитать сознательную дисциплину, силу воли, умение концентрироваться на выполнении поставленной цели;
- сформировать навыки здорового образа жизни, воспитание культуры поведения.
- воспитать чувство патриотизма, формировать у подрастающего поколения любви к Родине через участие в соревнованиях, спортивных и социально-значимых мероприятиях.

1.3. Планируемые результаты

Предметные:

- обученность основам самообороны и самозащиты, элементам рукопашного боя;
- обученность основам техники выполнения общеразвивающих и специальных физических упражнений;
- получение знаний в области гигиены, закаливания организма, самоконтроля в процессе занятий, здорового образа жизни;
- приобщение учащихся к такому виду спорта как рукопашный бой.

Личностные:

- снижение уровня заболеваемости обучающихся;
- повышение уровня культуры здоровья обучающихся;
- развитие физических качеств и общей физической подготовки;
- формирование потребности в занятиях спортом и ведении здорового образа жизни;
- развитие нравственных качеств, умения соотносить поступки и события с принятыми этическими принципами.

Метапредметные:

- формирование положительных качеств личности, негативного отношения к вредным привычкам, асоциальному поведению;
- формирование мотивации к физкультурно-спортивной деятельности через историю развития спорта, развитие психологической и коммуникативной культуры;
- воспитание сознательной дисциплины, силы воли, умения концентрироваться на выполнении поставленной цели;
- формирование навыков здорового образа жизни, воспитания культуры поведения.

- воспитание чувства патриотизма, формирование у подрастающего поколения любви к Родине.

В результате освоения программы, обучающие должны иметь понятия о:

- воздействию рукопашного боя на организм человека;
- значении здорового образа жизни;
- правилах техники безопасности;
- правилах рукопашного боя;
- терминологии борьбы, жестов судьи;
- техники изученных приемов и тактику, индивидуальных действий;
- технически правильного осуществления двигательных действий в рукопашном бою, использования их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- применении в борьбе изученных тактических действий и приемов;
- соблюдении правил борьбы;
- осуществлении соревновательной деятельности.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Учебный план

Таблица №1

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы организации занятия	Формы контроля
		всего	теория	практик		
1	Основы знаний	8	8	-	Лекции	Беседа, опрос, тестирование
2	Общая физическая подготовка	82	9	73	Лекции Практические занятия	Беседа, опрос, Наблюдение, сдача контрольных упражнений
3	Специальная физическая подготовка	48	6	42	Лекции Практические занятия	Беседа, опрос, Наблюдение, сдача контрольных упражнений
4	Технико-тактическая подготовка	82	6	76	Лекции Практические занятия	Беседа, опрос, Наблюдение, сдача контрольных упражнений
5	Различные виды спорта и подвижные игры	26	-	26	Практические занятия	Наблюдение
6	Соревнования	6	-	6	Практические занятия	Зачет
7	Воспитательная работа	20	5	15	Лекции Практические занятия	Беседа, опрос, Наблюдение

8	Входная, промежуточная, итоговая аттестация.	4	-	4	Практические занятия	Сдача контрольных упражнений
	Итого	276	35	241		

2.2. Содержание программы

Тема 1. Основы знаний

Тема 1.1. Вводное занятие. Правила техники безопасности.

Теория: Соблюдение правил техники безопасности при занятиях борьбой джиу-джитсу. Соблюдение правил техники безопасности в зале ОФП. Соблюдение правил техники безопасности при выезде на соревнования. Соблюдение правил техники безопасности во время соревнований. *Приложение 1*

Тема 1.2. Влияние занятий физической культурой и спортом на строение и функции организма спортсмена.

Теория: Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, формирование правильной осанки и гармонического телосложения, повышения умственной и физической работоспособности.

Ссылка: <http://cgon.rospotrebnadzor.ru/content/62/811/>

Тема 1.3. История развития рукопашного боя.

Теория: Рождение и развитие рукопашного боя. Достижения спортсменов России на мировой арене.

Ссылка: <https://sport.wikireading.ru/7710>

Тема 1.4. Личная и общественная гигиена. Закаливание организма.

Теория: Личная гигиена: уход за телом, рациональный распорядок дня. Гигиенические требования к одежде и обуви. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Гигиена спортивных сооружений. Гигиенические требования к местам проведения занятий. Временные ограничения и противопоказания к занятиям джиу-джитсу. Понятие о травмах, их причины и профилактика. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.

Ссылка: <http://cgon.rospotrebnadzor.ru/content/62/132/>

<https://immunitet.org/vidy-zakalivaniya>

Ссылка: <https://sportin-yug.ru/articles/inventar-i-oborudovanie-dlya-basketbola/>

Тема 1.5. Врачебный контроль. Самоконтроль в процессе занятий спортом.

Теория: Дневник самоконтроля, его форма и содержание. Простейшие способы самоконтроля за показателями физического развития.

Ссылка: <http://www.psu.ru/files/docs/science/books/uchebnie-posobiya/chedov-fizicheskaya-kultura-vrachebnyj-kontrol-i-samokontrol-zanimayushchih-sya-fizicheskimi-uprazhneniyami-i-sportom.pdf>

Тема 1.6. Общая характеристика спортивной тренировки.

Теория: Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Роль спортивного режима и питания.

Ссылка: <https://infourok.ru/osnovnye-metody-sportivnoj-podgotovki-borcov-dzhiu-dzhitsu-4260331.html>

<https://infourok.ru/osnovi-racionalizacii-pitaniya-borcov-1193024.html>

Тема 1.7. Правила соревнований организация и проведение соревнований.

Теория: правила соревнований, система оценок и замечаний, организация соревнований.

Ссылка: <https://peresvet-lavra.ru/press/pravila-sorevnovaniy-po-russkomu-rukopashnomu-boyu>

Тема 1.9. Моральная и психологическая подготовка.

Теория: спортивный характер и его роль в достижении победы над собой и соперником. Умение терпеть как основное понятие воли. Правила поведения в спортивном коллективе.

Ссылка: <https://infourok.ru/metodicheskaya-razrabotka-na-temu-psihologicheskaya-podgotovka-borcov-3156212.html>

Формы контроля: беседа, опрос, тестирование.

Тема 2. Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория: значение общей физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей организма и систем. Воспитание двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, координации) спортсмена. Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой.

Практика

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.

- 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 голенью, потряхивания стопами и голенью 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 на 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 3x10 м, эстафета с предметами, встречная эстафета.

Форма контроля: беседа, опрос, наблюдение, сдача контрольных упражнений
Ссылка: <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/05/22/fizicheskaya-podgotovlennost-i-eyo-znachenie-v>

Тема 3. Специальная физическая подготовка (СФП)

Теория: значение и место СФП в процессе тренировки. Быстрота, ловкость, сила, специальная выносливость, гибкость – качества необходимые спортсмену, занимающимся этим видом спорта. Краткая характеристика средств, применяемая для повышения уровня СФП.

Практика:

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

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

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

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

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

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: Броски набивного мяча (1 – 3 кг) одной и двумя руками из различных положений. В упоре лежа сгибание и разгибание рук (с хлопками перед грудью, над головой, за спиной). Приседания и выпрыгивание из положения боевой стойки. Различные упражнения в челноке. 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. Бег с низкого и высокого старта (15-20м). Рывки, скоростные движения на определенный сигнал. Ловля брошенного мяча из положения боевой стойки, тоже в передвижении. Уход от брошенного мяча. Челночный бег 4 x 20 м.

Упражнения для развития ловкости: Элементы акробатики. Опорные прыжки через козла. Эстафеты с включением элементов, требующих проявления ловкости и координации движений.

Упражнения для развития гибкости. Маховые движения ногами и руками, наклоны, круговые движения туловищем, пружинистые 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 с легкими весами с многократным выполнением действия, бег на длинные дистанции.

Ссылка: https://dzen.ru/a/W_QSu3QP1QCqCq5a?utm_referer=yandex.ru

Форма контроля: беседа, опрос, наблюдение, сдача контрольных упражнений.

Тема 4. Техничко-тактическая подготовка

Теория: Понятие о технике и тактике. Связь техники и тактики в обучении, тренировке и соревнованиях. Значение своевременного усвоения основ техники. Боевая стойка: левосторонняя, правосторонняя, положение ног и рук, центр тяжести. Шаги вперед, назад, сохранение равновесия и боевой стойки после шагов. Двойные шаги, челнок. Вход и выход из атаки, положение рук и ног при этом. Скорость входа и выхода из атаки. Простейшие удары руками (верхний, средний, нижний уровни): передняя, задняя рука. Правило выполнения «реверса» при ударах рукой и ногой. Правильное положение кисти и сжатого кулака при ударах. Сочетание длины атаки с дистанцией до противника. Удержание сбоку и верхом. Защита от удержаний сбоку и верхом.

Практика:

Боевая стойка. Приседания, выпрыгивания в стойке, не изменяя центр тяжести и положение ног. Челнок – движение вперед и назад. Переход из одной стойки в другую и обратно. Короткий и длинный вход и выход из атаки. То же, но с различной скоростью. Уход от прямой атаки рукой (голова, корпус).

Базовая техника рукопашного боя. Разучивание стоек. Их последовательная смена с одной стойки в другую и в обратную сторону. Разучивание классических передвижений в стойках. Разучивание прямого удара рукой. Разучивание техники ударов ногой: прямой, боковой, круговой. Тоже, но в передвижениях. Разучивание техники выполнения блоков. Клинчей. Тоже, но в движении.

Удержания и защита от них. 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. Простейшие комбинации ударов руками и ногами в два, три движения. Сбив рук противника с последующей атакой. Простейшие атаки разной длины в зависимости от изменяющийся дистанции. Встречные атаки (передняя и задняя рука). Упреждающие удары. Отработка простых атак в парах, защита от этих атак и контратаки (подхват). 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.

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

Ссылка: http://elibrary.sgu.ru/VKR/2022/44-04-01_052.pdf

Форма контроля: беседа, опрос, наблюдение, сдача контрольных упражнений

Тема 5. Различные виды спорта и подвижные игры

Теория: взаимосвязь различных видов спорта.

Практика:

- Спортивные игры: баскетбол, футбол, регби, настольный теннис,
- Подвижные игры. (*Приложение №2*) Эстафеты с преодолением препятствий, передачей мяча, различными способами передвижения и др.

Ссылка: <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/02/22/sportivno-podvizhnye-igry-razdel-rukopashnyy-boy>

Форма контроля: наблюдение.

Тема 6. Соревнования

Теория: Соревнования по борьбе, их цели и задачи. Виды соревнований: личные, лично-командные, командные. Система проведения соревнований: круговая система и система с выбыванием участников. Определение мест в личном, лично-командном, командном соревновании. Спортивные снаряды, применяемые на занятиях рукопашным боем. Устройство и методика применения спортивных снарядов спортсмена (шест для изучения падений, тренировочные мешки, манекены). Установки спортсменам перед соревнованиями и анализ проведенных соревнований. Взвешивание. Положение о предстоящих соревнованиях, их значение и особенности. Сведения о составе участников. Характеристика технических и тактических особенностей противника. Практические задания, план ведения схватки с определенным противником. Разминка перед схваткой. Разбор прошедших схваток, недостатков и положительных сторон отдельных участников.

Практика: предусматривается участие в школьных, районных и региональных соревнованиях.

Форма контроля: зачет

Тема 7. Воспитательная работа

Теория: роль воспитания в развитии личности спортсмена.

Практика:

- просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- тематические диспуты и беседы;
- трудовые сборы и субботники;
- индивидуальные беседы;
- консультации;
- родительское собрание;
- круглый стол;
- мастер-классы;

- участие и проведение мероприятий, посвященных памятным датам отечественной истории: конкурсы, экскурсии, спортивные мероприятия, беседы, онлайн-акции, встречи с известными людьми;
- участие и проведение соревнований, посвященных памятным датам: День Победы, День России, День образования Ульяновской области, День конституции РФ, День Флага, День защитника Отечества. Соревнования, посвященные памяти сотрудникам правоохранительных органов, павших при исполнении долга.
- поощрение особо отличившихся спортсменов и их родителей.

Форма контроля: беседа, опрос, наблюдение

Тема 8. Входная, промежуточная, итоговая аттестация.

Практика: входная, промежуточная, итоговая аттестация: тестирование, выполнение контрольных упражнений.

Форма контроля: сдача контрольных упражнений.

2.3.Календарный учебный график

Таблица №2

Срок обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во часов в неделю	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов
1 год	01.09.2023	31.08.2024	6	46	138	276

Таблица №3.

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов в	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция	2	Вводное занятие. Правила техники безопасности.	Спортивный зал	Беседа, опрос, тестирование
2	Сентябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция, Практическое занятие	2	Входной контроль	Спортивный зал	сдача контрольных упражнений
3	Сентябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция, Практическое занятие	2	Влияние занятий физической культурой и спортом на строение и функции организма спортсмена. Общая физическая подготовка	Спортивный зал	Беседа, опрос, наблюдение
4-5	Сентябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция, Практическое занятие	4	История развития рукопашного боя. Общая характеристика спортивной тренировки. Общая физическая подготовка	Спортивный зал	Беседа, опрос, наблюдение
6-8	Сентябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	6	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка	Спортивный зал	Наблюдение
9-10	Сентябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция, Практическое занятие	4	Личная и общественная гигиена. Закаливание организма. Общая физическая подготовка	Спортивный зал	Беседа, опрос, наблюдение
11-	Сентябрь	согласно	согласно	Практическое	6	Общая физическая подготовка. Специальная	Спортивный зал	Наблюдение

13		расписанию	расписанию	занятие		физическая подготовка. Различные виды спорта и подвижные игры		
14-15	Октябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекции Практическое занятие	4	Общая характеристика спортивной тренировки. Врачебный контроль. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Техничко-тактическая подготовка	Спортивный зал	Беседа, опрос, наблюдение
16	Октябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка	Спортивный зал	Наблюдение
17-18	Октябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	4	Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	Наблюдение
19-20	Октябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция Практическое занятие	4	Моральная и психологическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Спортивный зал	Беседа, опрос, наблюдение
21-23	Октябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция, Практическое занятие	6	Общая характеристика спортивной тренировки. Техничко-тактическая подготовка. Различные виды спорта и подвижные игры	Спортивный зал	Беседа, опрос, наблюдение
24-25	Октябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция, Практическое занятие	4	Воспитательная работа. Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	Беседа, опрос, наблюдение
26	Ноябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка	Спортивный зал	Наблюдение
27-29	Ноябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	6	Техничко-тактическая подготовка	Спортивный зал	Наблюдение
30	Ноябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка	Спортивный зал	Наблюдение
31-32	Ноябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция, Практическое занятие	4	Личная и общественная гигиена. Закаливание организма. Общая физическая подготовка	Спортивный зал	Беседа, опрос, наблюдение
33-35	Ноябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	6	Техничко-тактическая подготовка. Различные виды спорта и подвижные игры	Спортивный зал	Наблюдение
36	Ноябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	2	Воспитательная работа. Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	Наблюдение
37	Ноябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка	Спортивный зал	Наблюдение
38	Ноябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	2	Самостоятельная работа. Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	Наблюдение

39-40	Декабрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция, Практическое занятие	4	Общая характеристика спортивной тренировки. Техничко-тактическая подготовка. Различные виды спорта и подвижные игры	Спортивный зал	Опрос Наблюдение
41	Декабрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	2	Личная и общественная гигиена. Закаливание организма. Общая физическая подготовка	Спортивный зал	Беседа, опрос, наблюдение
42-43	Декабрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	4	Общая физическая подготовка	Спортивный зал	Наблюдение
44-45	Декабрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	4	Моральная и психологическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Спортивный зал	Беседа, опрос, наблюдение
46-47	Декабрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	4	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка	Спортивный зал	Наблюдение
48	Декабрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	Наблюдение
49	Декабрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	2	Промежуточная аттестация	Спортивный зал	Сдача контрольных упражнений
50-51	Декабрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция Практическое занятие	4	Соревнования. Промежуточная аттестация	Спортивный зал	Опрос Аттестация
52-54	Январь	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция, Практическое занятие	6	Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	Беседа, опрос, наблюдение
55-56	Январь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	4	Техничко-тактическая подготовка. Различные виды спорта и подвижные игры	Спортивный зал	Наблюдение
57	Январь	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция, Практическое занятие	2	Воспитательная работа.	Спортивный зал	Беседа, опрос, наблюдение
58	Январь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка	Спортивный зал	Наблюдение
59-60	Январь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	4	Техничко-тактическая подготовка	Спортивный зал	Наблюдение
61	Январь	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция Практическое	2	Правила соревнований организация и проведение соревнований. Общая физическая	Спортивный зал	Беседа, опрос,

				занятие		подготовка.		наблюдение
62	Январь	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция Практическое занятие	2	Соревнования	Спортивный зал	Зачет
63-65	Январь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	6	Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	Наблюдение
66-67	Февраль	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	4	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал	Наблюдение
68	Февраль	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	2	Самостоятельная работа. Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	Наблюдение
69-70	Февраль	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	4	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка	Спортивный зал	Наблюдение
71-72	Февраль	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	4	Технико-тактическая подготовка. Различные виды спорта и подвижные игры	Спортивный зал	Наблюдение
73-75	Февраль	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	6	Общая физическая подготовка. Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал	Наблюдение
76	Февраль	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция Практическое занятие	2	Воспитательная работа	Спортивный зал	Беседа, опрос, наблюдение
77-78	Февраль	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	4	Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	Наблюдение
79	Март	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	2	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал	Наблюдение
80	Март	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка	Спортивный зал	Наблюдение
81	Март	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка. Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал	Наблюдение
82	Март	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	2	Соревнования	Спортивный зал	Зачет
83	Март	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция Практическое занятие	2	Воспитательная работа	Спортивный зал	Беседа, опрос, наблюдение
84-85	Март	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	4	Общая физическая подготовка. Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал	Наблюдение
86-87	Март	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	4	Технико-тактическая подготовка. Различные виды спорта и подвижные игры	Спортивный зал	Наблюдение

88-90	Март	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	6	Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	Наблюдение
91	Апрель	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка	Спортивный зал	Наблюдение
92	Апрель	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция Практическое занятие	2	Личная и общественная гигиена. Закаливание организма. Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	Беседа, опрос, наблюдение
93-94	Апрель	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	4	Технико-тактическая подготовка. Различные виды спорта и подвижные игры	Спортивный зал	Наблюдение
95-96	Апрель	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	4	Общая физическая подготовка. Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал	Наблюдение
97	Апрель	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	2	Различные виды спорта и подвижные игры.	Спортивный зал	Наблюдение
98	Апрель	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция Практическое занятие	2	Воспитательная работа	Спортивный зал	Беседа, опрос, наблюдение
99-101	Апрель	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	6	Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	Наблюдение
102-103	Апрель	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	4	Общая физическая подготовка. Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал	Наблюдение
104	Апрель	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция Практическое занятие	2	Правила соревнований организация и проведение соревнований. Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	Беседа, опрос, наблюдение
105	Май	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	2	Соревнования	Спортивный зал	Зачет
106-108	Май	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	6	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка	Спортивный зал	Наблюдение
109-110	Май	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	4	Общая физическая подготовка. Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал	Наблюдение
111	Май	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция Практическое занятие	2	Воспитательная работа	Спортивный зал	Беседа, опрос, наблюдение е
112-115	Май	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	8	Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	Наблюдение
116	Май	согласно	согласно	Практическое	2	Итоговая аттестация	Спортивный зал	Сдача

		расписанию	расписанию	занятие				контрольны х упражнений
117-118	Июль	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	4	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка	Спортивный зал	Наблюдение
119-121	Июль	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	6	Общая физическая подготовка. Техничко- тактическая подготовка	Спортивный зал	Наблюдение
122	Июль	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	2	Основы тактико-технической подготовки	Спортивный зал	Наблюдение
123	Июль	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция Практическое занятие	2	Воспитательная работа	Спортивный зал	Беседа, опрос, наблюдение
124	Июль	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	2	Самостоятельная работа	Спортивный зал	Наблюдение
125-127	Август	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	6	Различные виды спорта и подвижные игры.	Спортивный зал	Наблюдение
128-130	Август	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	6	Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	Наблюдение
131	Август	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция Практическое занятие	2	Воспитательная работа	Спортивный зал	Беседа, опрос, наблюдение
132-134	Август	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	6	Различные виды спорта и подвижные игры.	Спортивный зал	Наблюдение
135-137	Август	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	6	Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	Наблюдение
138	Август	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция	2	Итоги прошедшего спортивного года.	Спортивный зал	Беседа, опрос
ИТОГО					276			

2.4.Формы аттестации

Программа предусматривает **входную, промежуточную и итоговую** аттестацию результатов обучения детей.

Аттестация обучающихся проводится 3 раза в учебном году:

- **входная аттестация** – сентябрь-октябрь,
- **промежуточная аттестация** – декабрь- январь.
- **итоговая аттестация** – апрель-май и является обязательной для всех обучающихся.

В начале реализации программы проводится входная аттестация (входной контроль), которая предусматривает входное тестирование по теории (*Приложение №3*) и сдача тестовых практических заданий. (*Таблица №4, 5, 6*) Промежуточная аттестация проводится в середине реализации программы. Они предусматривают зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Итоговая аттестация проводится в апреле-мае и предполагает зачет в форме контрольной борьбы и сдачи тестовых практических заданий. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Большое значение имеет текущий контроль, в котором основное место занимает наблюдение за тем, как происходит овладение техническими и тактическими приемами, как учащиеся применяют их в схватке.

При дистанционном обучении контроль проводится как видео-отчет (показ отработанного приема и упражнения).

2.5.Оценочные материалы

Тестовые задания для оценки освоения программы в части практической подготовки

Таблица № 4.

(Возрастная группа от 6 до 8 лет)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Низкий Уровень 1 балл	Средний уровень 2 балла	Высокий уровень 3 балла	Низкий Уровень 1 балл	Средний уровень 2 балла	Высокий уровень 3 балла
1	Бег на 30 м (с)	6,9	6,7	5,9	7,2	7,0	6,2
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	9	16	4	5	11
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцам и рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями
5	Прыжок в длину с	115	120	140	110	115	135

	места толчком двумя ногами						
6	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество раз)	2	3	4	2	3	4

Таблица №5.

(Возрастная группа от 9 до 10 лет)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Низкий Уровень 1 балл	Средний уровень 2 балла	Высокий уровень 3 балла	Низкий Уровень 1 балл	Средний уровень 2 балла	Высокий уровень 3 балла
1	Бег на 60 м (с)	11,9	11,5	10,4	12,4	12,0	10,8
2	Бег на 1 км (мин, с)	6,10	5,50	4,50	6,30	6,20	5,10
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	13	22	5	7	13
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см)	+2	+4	+8	+3	+5	+11
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	130	140	160	120	130	150

Таблица №6

(Возрастная группа от 11 до 12 лет)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Низкий Уровень 1 балл	Средний уровень 2 балла	Высокий уровень 3 балла	Низкий Уровень 1 балл	Средний уровень 2 балла	Высокий уровень 3 балла
1	Бег на 60 м (с)	10,9	10,4	9,5	11,3	10,9	10,1
2	Бег на 1,5 км	8,20	8,05	6,50	8,55	8,29	7,14
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	7	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой	-	-	-	9	11	17

	перекладине (количество раз)						
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	13	18	28	7	9	14
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см)	+3	+5	+9	+4	+6	+13
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	150	160	180	135	145	165

Формы и способы фиксации результатов:

- дневник достижений обучающихся;
- портфолио обучающихся.

2.6. Методические материалы

Подготовка юного спортсмена осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных.

Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Теоретический материал обычно дается в начале занятия. Новую тему, то или иное задание необходимо объяснять просто и доходчиво, обязательно закрепляя объяснения показом наглядного материала и показом приемов работы.

Практические занятия – основная форма работы с детьми, где умения закрепляются, в ходе повторения – совершенствуются и формируются навыки. Приобретенные умения и навыки используются обучающимися в соревновательной деятельности в зависимости от сложившихся и меняющихся условий.

Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Особо внимательно

выявлять индивидуальные особенности обучающихся необходимо при обучении технике и тактике борьбы, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основной структурой технического и тактического приема.

В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов.

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные – на формирование технических навыков и тактических умений.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и заключение снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

В спортивной подготовке используются различные методы воспитания, обучения и тренировки. Эти методы определяют способы, приемы и организацию выполнения упражнений, заданий, требований. Цель любого метода — обеспечивать наибольшую эффективность используемых средств, для достижения поставленных задач. Один из основных методов - это упражнение, реализуемое тремя его разновидностями: повторным методом, игровым и соревновательным.

Повторный метод. Основная цель повторного метода - выполнять движения, действия, задания определенное число раз, стараясь придерживаться требуемой формы и добиваясь совершенствования их выполнения. В зависимости от целей и задач этапа подготовки можно использовать повторный метод в разных вариантах, различающихся по характеру и величине проявляемых усилий (максимальный, умеренного воздействия и т.д.), по характеру повторности (повторный, интервальный и т.д.), по составу упражнения (целостный, расчлененный и т.д.).

Игровой метод. Движения, действия, задания, выполняемые с учебной, воспитательной и тренировочными целями в форме игры позволяют сохранить интерес в процессе занятия, особенно у юных спортсменов. В спортивной подготовке спортсмена можно использовать выполнение отдельных заданий в подвижных играх, элементы спортивных игр и спортивные игры в разных вариантах.

Навыки в других видах спорта

В подготовке спортсменов используются другие виды спорта:

1. Гимнастика – развитие гибкости, координации и т.д.
2. Футбол – выносливость, координация и т.д.
3. Легкая атлетика – выносливость, скорость и т.д.

4. Атлетика – развитие силы.

Также используются игровые комплексы.

Применение игровой методики в учебно-тренировочном процессе путем включения специализированных подвижных игр, отражающих наиболее часто встречающиеся ситуации в спортивных поединках, позволяет:

- разработать методику обучения технико-тактическим действиям с применением специализированных подвижных игр, в которой содержание учебной программы включается в содержание игр;
- повысить результативность использования тактико-технических действий в спортивных поединках.

Общее количество времени, которое можно без ущерба, для освоения программы юными спортсменами выделить на специализированные подвижные игры, составляет 15 мин в каждом занятии. Для эффективного освоения элементарных технических действий достаточно провести трехминутные игры четырех типов в сочетании с двумя играми комбинационной направленности.

Использование специализированных подвижных игр в учебно-тренировочном процессе дает положительный эффект как в отношении непосредственного влияния на специальную физическую и тактико-техническую подготовленность занимающихся, так и в отношении отдаленных последствий: в течение ближайших месяцев сохраняются высокие темпы прироста основных показателей соревновательной деятельности. Игровая методика оказывается достаточно эффективным средством повышения качества тактического мышления и активизации стиля ведения схватки, причем это достигается, прежде всего, за счет индивидуализации и вариативности действий при исполнении приёмов-тестов.

Игры на этапе подготовки, в центре которого стоит овладение предметом и способом действий с ним, то есть выполнение тактических действий, сменяется игрой, в центре которой – юный спортсмен и его отношения к противнику через выполнение технических действий. Нужно идти от игр упражнений к подвижным играм.

Приложение №2

Соревновательный метод. Упражнения и задания выполняются в виде состязаний, вызывающих проявление резервных сил и возможностей, воспитывающих бойцовские качества, создающих психологическую подготовленность. Соревновательные методы незаменимы при необходимости выбрать наилучшие из нескольких вариантов решения одной и той же задачи (разные способы подготовки атакующих действий, тактические комбинации и др.).

Только использование всех методов спортивной подготовки в правильно выбранном соотношении может дать оптимальный результат.

Методы обучения

- **объяснительно-иллюстративный** – учащиеся воспринимают и усваивают готовую информацию;
- **репродуктивный** - учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;
- **частично-поисковый** - участие детей в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом;
- **исследовательский** - самостоятельная работа учащихся и пр.
- **приём** - работа по образцу, тренировочные упражнения.

Примерная схема учебно-тренировочного занятия

Таблица №7

Содержание	Дозировка (мин)	Методические указания
Подготовительная часть		
Построение учащихся, постановка задач занятия	4-5	Выполняются всей группой
Беговые упражнения	5	
Акробатические упражнения	3	
Упражнения общеразвивающего характера	5	
Специальные упражнения	4-6	
Основная часть		
Обучение техническим действиям	15	Спортсмены распределяются в пары по всей площади зала
Активный отдых	3	Указать характерные ошибки при выполнении
Специальные и имитационные упражнения с партнером	6	Выполняется всей группой
Разучивание, обучение приемам техники	15	Обратить внимание на страховку и само страховку
Активный отдых	2-3	Устранение ошибок, допущенных при выполнении упражнений
Спортивные игры, эстафеты	10-20	Группа разбивается на команды
Заключительная часть		
Упражнения на расслабления, дыхательные упражнения	5-6	Выполняется всей группой
Подведение итогов, разбор всей тренировки	3-5	Выполнение целей и задач, поставленных в начале УТЗ. Указать ошибки, отметить наиболее успевающих

Таблица №8

№	Название раздела	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1	Основы знаний	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа, практические задания, объяснение нового материала.	Конспекты занятий. Специальная литература, справочные материалы, плакаты.	Беседа, опрос, наблюдение

2	Общефизическая подготовка	Групповая, подгрупповая, фронтальная	Словесный, показ, упражнения в парах, тренировка	Таблицы, схемы, карточки, мячи, скакалки на каждого учащегося. Картотека упражнений по рукопашному бою	Беседа, опрос, Наблюдение, сдача контрольных упражнений
3	Специальная физическая подготовка	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная, в парах, коллективно-групповая.	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, упражнения в парах, тренировки, показ.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи, скакалки на каждого учащегося. Инструкции по охране труда.	Беседа, опрос, Наблюдение, сдача контрольных упражнений
4	Технико-тактическая подготовка	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, работа в парах	Словесный, объяснение, беседа, упражнения в парах, тренировка, наглядный показ, игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи, скакалки на каждого учащегося. Терминология. Схемы и плакаты технических приемов рукопашного боя	Беседа, опрос, Наблюдение, сдача контрольных упражнений
5	Различные виды спорта и подвижные игры	Групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	Упражнения в парах, тренировка, игра.	Дидактические карточки, плакаты, различный спортивный инвентарь, видеозаписи	Наблюдение
6	Соревнования	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы	Словесный, объяснение, рассказ, беседа, практические задания	Специальная литература, справочные материалы, плакат, видеозаписи	Зачет
7	Воспитательная работа	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, работа в парах	Словесный, объяснение, рассказ, беседа, практические задания	Специальная литература, справочные материалы, плакаты, видеозаписи	Беседа, опрос, Наблюдение

8	Входная, промежуточная, итоговая аттестация.	Индивидуальная форма работы	Словесный, объяснение, рассказ, беседа, практические задания	Специальная литература, справочные материалы	Сдача контрольных упражнений
---	--	-----------------------------	--	--	------------------------------

2.7. Условия обеспечения программы

2.7.1. Кадровое обеспечение

Педагог, работающий по данной программе, должен иметь высшее или среднее профессиональное образование, обладать профессиональными знаниями в физкультурно-спортивном направлении, знать специфику дополнительного образования, иметь практические навыки в сфере организации интерактивной деятельности детей.

Педагог должен владеть базовыми навыками работы с компьютерной техникой и программным обеспечением, базовыми навыками работы со средствами телекоммуникаций (системами навигации в сети Интернет, навыками поиска информации в сети Интернет, электронной почтой и т.п.), иметь навыки и опыт обучения и самообучения с использованием цифровых образовательных ресурсов.

2.7.2. Материально-техническое обеспечение

Наличие материально-технической базы: спортивный зал, оборудованный татами, или мягким покрытием.

Материально-техническое обеспечение занятий включает необходимый набор спортивного инвентаря и оборудования с учётом особенностей образовательного процесса в соответствии с этапом спортивно-оздоровительной подготовки: гимнастические маты, скакалки, мячи для спортивных игр, и др.

При **дистанционном обучении** должно обеспечиваться каждому учащемуся возможность доступа к средствам ДОТ, в т.ч. к образовательной онлайн-платформе, в качестве основного информационного ресурса, а также осуществляться учебно-методическая помощь учащимся через консультации педагогов как при непосредственном взаимодействии педагога с учащимися, так и опосредованно.

Наличие технических и программных средств: мультимедийный компьютер, цифровая видеокамера, цифровой фотоаппарат, проектор.

2.7.3. Информационное обеспечение

Информационное обеспечение: образовательная платформа сферум, zoom, электронные справочники, электронные пособия, обучающие программы по предмету.

Мультимедийные образовательные ресурсы, соответствующие содержанию обучения, обучающие программы по предмету.

Платформы для проведения видеоконференций:

- Сферум
- Zoom
- Discord
- Canvas

Средства для организации учебных коммуникаций:

- Коммуникационные сервисы социальной сети «ВКонтакте»
- Мессенджеры (Skype, Viber, WhatsApp, Telegram)
- Облачные сервисы Яндекс, Mail, Google

2.8. Воспитательная работа

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

На протяжении многолетнего учебно-тренировочного процесса тренер-преподаватель формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и выставки;
- тематические диспуты и беседы;
- трудовые сборы и субботники.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у обучающихся понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке и вне нее. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям в избранном виде спорта (неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями обучающихся во время игр, тренер-преподаватель может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

Организация взаимодействия с родителями

Взаимодействие образовательной организации и семьи всегда была и остается в центре внимания. Современный педагог, обучающий и воспитывающий, наряду с родителями, становится очень значимым взрослым для ребенка, поэтому от его умения взаимодействовать с семьей учащегося во многом зависит эффективность формирования личности ученика.

Задачи, реализуемые в процессе сотрудничества с родителями:

- ознакомление родителей с содержанием и методикой учебно-воспитательного процесса, организуемого педагогами;
- психолого-педагогическое просвещение родителей;
- вовлечение родителей в совместную с детьми деятельность;
- корректировка воспитания в семьях отдельных обучающихся.

Формы работы:

- индивидуальные беседы;
- консультации;
- родительское собрание;
- круглый стол;
- мастер-классы.

Мероприятия по профилактике правонарушений

Включение мероприятий по профилактике правонарушений в рамках воспитательно-досуговой деятельности предусматривает создание условий для проявления обучающимися нравственных и правовых знаний, умений, развитие потребности в совершении нравственно оправданных поступков, формирование у обучающихся потребности в здоровом образе жизни путем воспитания умения противостоять вредным привычкам.

Основные формы работы:

- беседа;
- акции;
- спортивные мероприятия;
- тренинги;
- игра.

Примерная тематика мероприятий:

- Что вы знаете друг о друге.
- Кто твой друг.
- Мы за ЗОЖ.
- Я выбираю спорт!
- Путь к успеху и др.

Организация наставничества

Наставничество представляется универсальной моделью построения отношений внутри МУ ДО ДЮСШ г. Сенгиля как технология интенсивного развития личности, передачи опыта и знаний, формирования навыков, компетенций и ценностей. Наставник способен стать для наставляемого человеком, который окажет комплексную поддержку на пути социализации, взросления, поиске индивидуальных жизненных целей и путей их достижения, в раскрытии потенциала и возможностей саморазвития и профориентации. Выделить особую роль наставника в процессе формирования личности представляется возможным потому, что в основе наставнических отношений лежат принципы доверия, диалога и конструктивного партнерства и взаимообогащения, а также непосредственная передача личностного и практического опыта от человека к человеку. Взаимодействие осуществляется через неформальное общение и эмоциональную связь участников. Все эти факторы способствуют ускорению процесса передачи социального опыта, быстрому развитию новых компетенций, органичному становлению полноценной личности. Внедрение программы наставничества в МУ ДО ДЮСШ г. Сенгиля обеспечит системность и преемственность наставнических

отношений. Универсальность технологии наставничества позволяет применять ее для решения целого спектра задач в работе с обучающимися, с отстающими и одаренными детьми, детьми с ограниченными возможностями здоровья.

Целью внедрения целевой модели наставничества является максимально полное раскрытие потенциала личности наставляемого, необходимое для успешной личной и профессиональной самореализации в современных условиях неопределенности, а также создание условий для формирования эффективной системы поддержки, самоопределения и профессиональной ориентации всех обучающихся ДЮСШ г. Сенгиля.

Задачи внедрения целевой модели наставничества:

- улучшение показателей организации, осуществляющей деятельность по дополнительным общеобразовательным программам;
- подготовка обучающегося к самостоятельной, осознанной и социально продуктивной деятельности в современном мире, отличительными особенностями которого являются нестабильность, неопределенность, изменчивость, сложность, информационная насыщенность;
- раскрытие личностного, творческого, профессионального потенциала каждого обучающегося, поддержка формирования и реализации индивидуальной образовательной траектории;
- создание психологически комфортной среды для развития и повышения квалификации педагогов, увеличение числа закрепившихся в профессии педагогических кадров;
- создание канала эффективного обмена личностным, жизненным и профессиональным опытом для каждого субъекта образовательной и профессиональной деятельности;
- формирование открытого и эффективного сообщества вокруг образовательной организации, способного на комплексную поддержку ее деятельности, в котором выстроены доверительные и партнерские отношения.

Спортивно-патриотическое воспитание

Патриотическое воспитание в современных условиях приобретает особую актуальность и значимость. Патриотическое воспитание - одна из актуальных и сложнейших проблем, которая должна решаться сегодня всеми, кто имеет отношение к детям.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» отмечается, что в силу своей специфики спорт и физическая культура обладают огромным воспитательным потенциалом, являются мощнейшим механизмом в формировании таких мировоззренческих оснований личности, как гражданственность и патриотизм. Принцип «в здоровом теле – здоровый дух» как нельзя лучше отражает направление деятельности спортивной школы по реализации поставленных государственных задач.

К сожалению, события последнего времени в политике, экономике и культуре подтверждают очевидность все более заметной утраты нашим обществом традиционного патриотического сознания. Следовательно, значение воспитания патриотизма и гражданственности подрастающего поколения возрастает многократно.

Опыт педагогической деятельности показывает, что в сложных условиях становления государства довольно сложно воспитывать у подростков моральные качества, соответствующие достойному гражданину. Причины ясны и понятны

трудности. Важным в решении данной задачи является личный пример лидера, его гражданская позиция.

Спортивно-патриотическое воспитание, которое претворяют в жизнь тренеры-преподаватели – это целенаправленная систематическая деятельность по формированию физически и духовно нравственной личности, готовой к выполнению конституционного долга, морально стойкой, способной реализовать творческий потенциал, обладающей высоким уровнем гражданственности и патриотического сознания, чувства верности своему Отечеству. Роль тренировочных занятий в формировании личности состоит в том, что сложные условия, необходимость преодолеть трудности, заставляют занимающегося проявлять волевые качества, преодолевать себя, а по мере их развития и закрепления, эти качества переносятся на внеспортивную жизнь.

“Нельзя воспитывать мужественного человека, если не поставить его в такие условия, когда бы он мог проявить мужество — все равно в чем: в сдержанности, в прямом открытом слове, в некотором лишении, в терпимости, в смелости”, — заметил А.С. Макаренко. Истинный патриотизм рождается на базе знаний и чувств личности, у которой есть собственная воля, твердая психика. И правильное физическое развитие помогает формированию высокой нравственности.

Сегодня спорт молодеет. Юные воспитанники познают науку побеждать. Побеждать собственное «не могу и не хочу», физические нагрузки, уважать свой труд и труд партнера, тренера-преподавателя. Каждодневные тренировки формируют у занимающихся волю, характер, настойчивость в достижении цели, умение управлять собой, быстро и правильно ориентироваться в разнообразных сложных ситуациях, своевременно принимать решение, разумно рисковать или воздержаться от риска. Спортсмен тренируется рядом с партнером, соревнуется с соперником и обогащается опытом человеческого общения, учится понимать других. Таким образом, через спорт, личный контакт тренера и воспитанника происходит воспитание в широком смысле слова.

В настоящее время сложилась определенная система спортивно-патриотического воспитания детей, которая включает различные направления:

- приобщение к военным победам Российского (Советского) народа;
- организация военно-спортивных игр, соревнований;
- взаимосвязь между воинскими и школьными коллективами, организациями дополнительного образования.
- связь поколений, система наставничества.

Реализация данных направлений можно осуществить с использованием следующих форм:

- участие и проведение мероприятий, посвященных памятным датам отечественной истории: конкурсы, экскурсии, спортивные мероприятия, беседы, онлайн-акции, встречи с известными людьми;
- участие и проведение соревнований, посвященных памятным датам: День Победы, День России, День образования Ульяновской области, День конституции РФ, День Флага, День защитника Отечества. Соревнования, посвященные памяти сотрудникам правоохранительных органов, павших при исполнении долга.
- поощрение особо отличившихся спортсменов и их родителей;
- сдача норм ГТО.

2.10.Список литературы

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. -116с.
2. Астахов С.А., Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев (на примере рукопашного боя): Автореф.:дис. кпн. – М., 2003. – 25с
3. Егорова А.В., Круглов Д.Г., Левочкина О.Е. и др. «Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации», метод.рекомендации, М.: Советский спорт, 2007 – 136 с.
4. Курамшин Ю.Ф. «Теория и методика физической культуры: Учебник. М.: Советский спорт, 2004. - 464с.
5. Микрюков В.Ю. Каратэ: Учеб.пособие для студентов высших учебных заведений,- М.: Издательский центр «Академия», 2003. - 240 с.
6. Найденов М.И., Рукопашный бой. Организация и методика подготовки // Учебное пособие для ПВ ФСБ России. – Г., ГВИ ПВ ФСБ РФ, 2003. -120с
7. Общероссийская федерация рукопашного боя. Рукопашный бой. Правила соревнований. – М.: 2017.
8. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. - М.: ООО «Издательство Астрель», 2003
9. Остьянов В.Н., Гайдамак И.И., Бокс (обучение и тренировка). – Киев: Олимпийская литература, 2001.
10. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. - М.: ФиС, 1991
11. Хрестоматия «Спортивная психология». Санкт-Петербург, 2002
12. Юшков О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств. - М.:, 2001
13. Якимов А.М. «Основы тренерского мастерства», учеб.пособие для студ.высших учебных заведений физической культуры, М.: Terra-Спорт, 2003 -176с.

Список литературы для обучающихся и родителей

1. Акопян А.О., Долганов Д.И. Примерная программа рукопашного боя для ДЮСШ. - М.: Советский спорт 2004.
2. Аллилуев А.П., Борщёв И.Л., Кадочников А.А., Ланцов А.Ф. Рукопашный бой: Учебное пособие. – МО СССР, 1988.
3. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. - М.: ООО «Издательство Астрель», 2003.

Интернет-ресурсы

1. <http://www.ofrb.ru/> - Общероссийская федерация рукопашного боя.
2. <http://www.docme.ru/> - Федерация армейского рукопашного боя.

**Вводный инструктаж
по охране труда и мерам безопасности для обучающихся
в спортивных объединениях ДЮСШ г. Сengiлея**

1. Общие требования безопасности

Обучающийся должен:

- пройти медицинский осмотр и заниматься в той медицинской группе, к которой он относится по состоянию здоровья;
- иметь опрятную спортивную форму (трусы, майку, футболку, спортивный костюм, трико, чистую обувь – кеды, кроссовки), соответствующую погодным условиям и теме проведения занятия;
- выходить из раздевалки по первому требованию тренера-преподавателя;
- после болезни предоставить тренера-преподавателя справку от врача;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению;
- иметь коротко остриженные ногти;
- знать и выполнять инструкцию по мерам безопасности.

Обучающимся нельзя:

- резко открывать двери и виснуть на них, выключать свет, трогать плафоны в раздевалке, спортивном зале;
- вставлять в розетки посторонние предметы;
- пить холодную воду до и после занятий;
- заниматься на непросохшей площадке.

2. Требования безопасности перед началом занятий

Обучающийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь; снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, часы, браслеты и т.д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством тренера-преподавателя приготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
- с разрешения тренера-преподавателя выходить на место проведения занятия;
- по команде тренера-преподавателя встать в строй для общего построения.

3. Требования безопасности во время занятий

Обучающийся должен:

- внимательно слушать и четко выполнять задания тренера-преподавателя;
- брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера-преподавателя;
- во время передвижений смотреть вперед, соблюдать достаточные интервал и дистанцию, избегать столкновений;

- выполнять упражнения с исправным инвентарём и заниматься на исправном оборудовании.

Учащимся нельзя:

- покидать место проведения занятия без разрешения тренера-преподавателя;
- толкаться, ставить подножки в строю и движении;
- жевать жевательную резинку;
- мешать и отвлекаться при объяснении заданий и выполнении упражнений;
- выполнять упражнения с влажными ладонями;
- резко изменять направление своего движения.

4. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях

Обучающийся должен:

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера-преподавателя;
- с помощью тренера-преподавателя оказать травмированному первую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера-преподавателя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению тренера-преподавателя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

5. Требования безопасности по окончании занятий

Обучающийся должен:

- под руководством тренера-преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть с мылом руки.

Подвижные игры

1.«Коснись мяча» (вариант «Отбери мяч») - условие игры: участники игры садятся в круг и начинают перекидывать мяч (можно использовать для игры два или три мяча) друг другу через середину круга. В круг находятся игроки, которые должны коснуться мяча. Тот, кто коснулся мяча выходит из круга, а в круг заходит тот от прилетел мяч. Время передачи мяча не должно превышать 2-х секунд. Запрещается передавать мяч по кругу рядом стоящему спортсмену. Тот, кого застал сигнал об окончании игры, выполняет физические упражнения по заданию тренера.

2.«Ладушки» - условие игры: участники встают парами друг перед другом и по команде тренера начинают выполнять различные комбинации и с касанием рук партнёра. (прямое касание ладоней, с касанием головы, с касанием ладоней за спиной, с касанием ступнями). Игра выполняется с постепенным увеличением скорости касания. Кто ошибается, тот выполняет различные общефизические упражнения (сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивание туловища лёжа на полу, приседание, выпрыгивание вверх и т.д.)

3.«Перетягивание соперников» - условия игры: участники делятся на две команды, становятся друг против друга, задача – перетянуть соперников на свою сторону. Игрок, коснувшийся любой частью тела запрещенной зоны – считается проигравшим. Варианты: сидя на коленях, в стойке через линию.

4.«Вытолкивание соперников» - условия игры: участники делятся на две команды, становятся друг против друга в стойке или на коленях. Задача состоит в том, чтобы вытолкнуть противника за пределы ковра плечом или руками. Игрок, вышедший за ковер, считается проигравшим.

5.«Третий лишний» - условия игры: участники встают в круг по парам, друг за другом, свободная пара передвигается внутри и за кругом, задача одного игрока – задеть другого. Убегающий игрок, может встать впереди любой пары, а тот, кто оказался третьим в этом случае, должен убежать от голящего. Варианты: задеть поясом, увеличениедвигающихся одновременно пар.

6.«Петушинный бой» - условия игры: игроки делятся на две команды, становятся друг против друга на одной ноге, задача – вывести из равновесия соперника, проигравшим считается тот, кто встал на обе ноги. Варианты: бой один на один, коллективный бой.

7.«Пятнашки» - условия игры: участники встают друг против друга по парам, задача – запятнать соперника. Варианты: рукой достать туловище, голову, ноги; ногой достать ногу соперника впереди стоящую стопу носком, сзади стоящую ногу с подворотом бедра. Область касания: голень от стопы до колена.

8.«Казаки - разбойники» - условия игры: участники делятся по командам, а в командах по парам. Первые номера – «кони», вторые – «всадники». Вторые номера садятся на спину первым, задача – вывести из равновесия наездника и столкнуть с коня. Проигравшим считается коснувшийся любой частью тела ковра «всадник». Затем «кони» и «всадники» меняются 10 номерами.

9.«Перетягивание захватом руки» или вариант «Перетягивание при помощи пояса» - условия игры: участники встают друг против друга по парам, задача – перетянуть на свою сторону партнёра, выполнив захват за кисть, пальцы или развёрнутый пояс.

10. «Выжигало» или «Вышибало» - условие игры: обозначается фишками квадрат. С двух сторон стоят по два человека. У каждой пары находится по одному мячу. Все остальные участники стоят внутри квадрата. По команде, те кто стоят с боков начинают кидать мяч вовнутрь квадрата для того чтобы попасть в перемещающихся внутри квадрата участников игры и «вышибить» их из игры. Того, кого задел мяч выбывает из игры. Побеждает тот, кто один остался в квадрате. Затем происходит смена участников, кидających мяч.

11. «Тоннель» - условия игры: участники встают друг за другом в стойку ноги шире плеч, изображая тоннель из ног. Последний, стоящий в строю участник команды, начинает проползать между ног и встаёт впереди. Таким образом, проползание между ног стоящих происходит до тех пор, пока первый кто окажется впереди строя не коснётся ногами определённой отметки. После касания игроком метки подаётся сигнал голосом - «Есть!». После этого сигнала все остальные проползающие, после выхода из тоннеля по очереди бегут к исходному месту. Победитель определяется по той команде, чей последний участник, прибежит первым до исходного места.

12. «Футбол» - игра мячом ногами.

13. «Рэгбол» - условия игры: участники сидят на борцовском ковре на коленях или стоя на ногах и стремятся занести мяч в ворота сопернику. Необходимо пересечь с мячом линию ворот. При этом разрешено сдерживать и бороться соперника в партере. При этом мяч можно брать руками и касаться ногами. Запрещается толкать в спину, хвататься за шею. При возникновении спорного момента при захвате мяча соперниками, производится вбрасывание вверх с места спора.

14. «Хозяин мяча» - участники разбиваются на две команды и садятся на борцовский ковёр с двух сторон. Мячи кладутся в середину ковра. По команде тренера; «начали», занимающиеся стараются завладеть как можно большим количеством мячей. При этом разрешено противоборствовать с одним из соперников, отбирая у него мячи. По сигналу: «Стоп игра», участники заканчивают отбирать мячи. При подведении итогов победителем является тот занимающийся, у которого оказалось всех больше мячей.

Тест

1 Армейский рукопашный бой – это?

а) универсальная система обучения приёмам защиты и нападения, соединившая в себе многие функциональные элементы из арсенала мировых видов единоборств (ударная техника руками, ногами, головой...)

б) японское боевое искусство, философия и спортивное единоборство без оружия, созданное в конце XIX века японским мастером боевых искусств Дзигоро Кано

в) бразильское национальное боевое искусство, сочетающее в себе элементы танца, акробатики, игры и сопровождающееся национальной бразильской музыкой

2. В каком году прошли первые соревнования по армейскому рукопашному бою?

а) 1979 году

б) 2018 году

в) 2020 году

3. Кто прародитель стиля Киокусинкай каратэ?

а) Масутацу Оямой

б) Константин Цзю

в) Мухаммед Али

4. В каком году была создана Федерация армейского рукопашного боя России?

а) 1992 году

б) 1995 году

в) 2015 году

5. Из – за чего могут дисквалифицировать спортсмена?

а) выполнение травмоопасных приёмов, с целью навредить сопернику

б) выполнение приёма, проведенного с отрывом соперника от ковра

в) выполнение приёма, проведенного без отрыва соперника от ковра

6. Что нужно для занятий рукопашным боем?

а) футбольный мяч

б) клюшка

в) перчатки

7. Какой вид боевого искусства использует только удары руками?

а) бокс

б) тхэквондо

в) кикбоксинг

8. Какая характеристика пояса говорит о степени мастерства каратиста?

а) ширина

- б) длина
- в) цвет

9. Из сколько туров состоят соревнования по рукопашному бою?

- а) из двух
- б) из тридцати
- в) из восьми

10. Сколько минут чистого времени составляет продолжительность боя у мужчин на соревнованиях?

- а) 10
- б) 3
- в) 20

11. Какие удары разрешается проводить в поединке по рукопашному бою?

- а) разрешается проводить любые удары, кроме ударов в область паха
- б) разрешается проводить любые удары, броски, болевые приёмы
- в) разрешается проводить только контролируемые удары

12. Действие бойца, в результате которого противник теряет равновесие и падает, касаясь поверхности ковра какой-либо частью тела, кроме ступней ног – это?

- а) болевой приём
- б) бросок
- в) запрещенный приём

13. Захват руки или ноги противника, который позволяет провести: перегибание (рычаг), вращение в суставе (узел), ущемление или растяжение сухожилий или мышц и вынуждает противника признать себя побеждённым – это?

- а) удержание
- б) болевой приём
- в) контролируемый захват

Ответы: 1-а, 2-а, 3-а, 4-б, 5-а, 6-в, 7-а, 8-в, 9-а, 10-б, 11-в, 12-б, 13-б.