

СОГЛАСОВАНО
с Методическим Советом
Протокол № 4
от «02» июня 2019 г
Председатель МС
Груздова Т.П. Груздова
«02» июня 2019 г

УТВЕРЖДЕНО
Приказ № 34-4/0 по
МБОУ СОШ № 4 г. Апатиты
от «05» июня 2019 г
Директор МБОУ СОШ №4 г. Апатиты
Н.Н. Бровко
Бровко
«05» июня 2019 г



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
города Апатиты
«Средняя общеобразовательная школа №4»

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Основы самообороны и рукопашного боя»

Направленность программы: спортивно-оздоровительная

Возраст учащихся: 12-18 лет

Срок реализации: 5 лет (180 часов)

Разработчик рабочей программы:

Стародубцева Е.А., педагог дополнительного образования

Год составления рабочей программы: 2019

г. Апатиты

1. Пояснительная записка

Актуальность программы

Программа «Основы самообороны и рукопашного боя» ориентирована на реализацию задач оздоровления, физического развития и воспитания детей и подростков. Каждому ребенку необходимо осознавать важность защиты от негативных проявлений общества, быть здоровым и телом и духом, самосовершенствоваться, уметь ценить себя и окружающий мир. В полной мере сознавать ответственность за свои поступки и уметь оценивать поступки других. В русской традиции, на этические позиции которой мы опираемся, рукопашный бой в частности и в целом бой был в большей мере морально-волевым понятием. Так, в основу воспитания богатырей на Руси было положено мастерство не только профессионально владеть оружием, а ещё и в том, чтобы распорядиться собой в любых ситуациях, и побеждать своего внутреннего врага, который мешает человеку быть разумным и достойным. Следовательно, важнейшим фактором устойчивого развития страны и общества, роста благосостояния ее граждан и совершенствования общественных отношений, формирования и укрепления позитивных ценностей российского общества, таких как: здоровье, труд, семья, толерантность, права человека, Родина, служение отечеству, активная жизненная и гражданская позиция и ответственность, лидерские качества, становится целостная и последовательная деятельность по развитию прикладной физической подготовки детей – занятия основами рукопашного боя.

Российскому обществу нужны здоровые, мужественные, смелые, отважные, инициативные молодые люди, готовые в случае необходимости защитить себя, встать на защиту слабого и на защиту своего Отечества.

На современном этапе развития российского общества существует немало проблем в воспитании подрастающего поколения. Основными проблемами являются: организация досуга; нравственное и физическое здоровье, военно-патриотическое воспитание подростков и молодежи. У подростков зачастую накапливается значительное количество избыточной негативной энергии, которая, как правило, выплескивается в виде различных правонарушений, направленных против личности (детская: преступность, наркомания и др.). Занятия спортом ставят на первое место среди средств снятия избыточной энергии, и направления ее в безопасное и полезное русло, а также прививают им чувство любви к Родине, желание защищать Отечество, формируют здоровый образ жизни и дисциплинированность. Один из видов спорта, активно развивающий навыки военно-профессиональной деятельности является рукопашный бой.

Нормативно-правовая база реализации программы

Образовательная программа ДО «Основы военной подготовки» (базовый уровень) разработана в соответствии с Конституцией РФ, Федеральными законами «Об образовании», «Об обороне», «О статусе военнослужащих», «О воинской обязанности и военной службе», Общевоинскими уставами ВС РФ, Уставами, наставлениями и курсами по ведению боевых действий, их боевому, техническому и материальному обеспечению и обучению военнослужащих, Постановлениями и распоряжениями Правительств РФ о подготовке граждан РФ к военной службе.

При разработке программы использованы рекомендации Министерств Образования и Оборона РФ.

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (ред. от 08.01.2020)

2. Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"

3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 N 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству,

содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"

4. Устав МБОУ СОШ №4 г. Апатиты.

Цель программы развитие у детей ценностей здорового образа жизни, регулярных занятий спортом и спортивного совершенствования, достижение спортивных результатов.

Задачи:

Образовательные:

- знакомство с историей развития самообороны без оружия и рукопашного боя;
- овладение базовыми навыками самообороны и армейского рукопашного боя;
- овладение комплексом акробатических элементов и упражнений;
- изучение комплекса акробатических элементов и упражнений, необходимых для постановки показательных выступлений;
- формирование стойкого интереса к занятиям рукопашным боем;
- формирование универсальных учебных действий по предмету;
- нормативно-правовые условия применения тех или иных действий при необходимой обороне.

Развивающие:

- развитие потенциальных способностей по самосохранению и самозащите;
- содействие гармоничному, духовному и физическому развитию и укреплению здоровья;
- развитие эмоциональной устойчивости в сложных жизненных ситуациях;
- развитие умений, навыков в области рукопашного боя;
- развитие глазомера, скорости реакции, точности и координации движений.

Воспитательные:

- формирование мотивации к здоровому образу жизни и занятиям физической культурой;
- формирование стойкого интереса к занятиям рукопашным боем;
- воспитание чувства ответственности, коллективизма;
- воспитание самокритичного отношения к себе;
- воспитание таких черт характера, как выдержка, настойчивость, самостоятельность, трудолюбие, коллективизм, ответственность за свою жизнь и здоровье и др.;
- формирование навыков самодисциплины, самоорганизации, воспитание силы воли, мужества, стойкости и патриотизма.

Направленность программы: спортивно-оздоровительная

Возраст учащихся: 12-18 лет

Срок реализации: 5 лет (180 часов)

Программа адресована подросткам, юношам и девушкам в возрасте 12-17 лет.

Условия набора: принимаются все желающие без специального отбора, без медицинских противопоказаний (требуется медицинская справка от лечащего врача, что он может заниматься данным видом спорта)

Группы формируются по годам обучения

Количественный состав групп 10 -15 человек

2. Результаты освоения программы и способы определения результативности освоения программы

Личностные результаты:

- формирование готовности к саморазвитию и самообразованию;
- развитие способности ставить цель и строить жизненные планы;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
- формирование коммуникативной компетентности в общении со сверстниками.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

Предметные результаты:

В результате реализации программы к концу обучения учащиеся будут знать:

- правила поведения на занятиях по самообороне рукопашному бою;
- историю развития рукопашного боя;
- базовые приемы и техники армейского рукопашного боя;
- приемы выведения партнера из равновесия;
- приемы психологической защиты;
- комплекс акробатических элементов и упражнений, необходимых для постановки показательных выступлений;
- технологию организации показательных выступлений;
- нормативно-правовые условия применения полученных знаний.

В результате реализации программы к концу обучения учащиеся будут уметь:

- применять полученные знания для поддержания необходимой физической формы;
- правильно перемещаться, выходить и входить в плоскость удара;
- выводить партнера из равновесия;
- овладеть основами ударной техники и основными способами защиты, в том числе и от палки;
- выполнять комплекс акробатических элементов и упражнений, необходимых для постановки показательных выступлений;
- участвовать в показательных выступлениях.

У обучающихся будут развиты следующие личностные качества:

- сформирован устойчивый интерес к дальнейшему самостоятельному углублению познаний в области рукопашного боя;
- воспитано позитивное отношение к здоровому образу жизни и лучшие черты характера патриота и гражданина своей страны.

Способы определения результативности освоения программы

Мониторинг результатов освоения дополнительной образовательной программы

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможное количество баллов	Методы диагностики
I. Теоретическая подготовка ребенка:	Соответствие теоретических знаний ребенка программным требованиям	- минимальный уровень (ребенок овладел менее чем ½ объема знаний, предусмотренных программой);	1	Наблюдение, тестирование, контрольный опрос и др. Собеседование
1.1. Теоретические знания (по основным разделам учебно-тематического плана программы)		- средний уровень (объем усвоенных знаний составляет более ½);	5	
		- максимальный уровень (ребенок освоил практически	10	
			1	
			5	
1.2. Владение				

<p>специальной терминологией по тематике программы</p>	<p>Осмысленность и правильность использования специальной терминологии</p>	<p>весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период); - минимальный уровень (ребенок, как правило, избегает употреблять специальные термины); - средний уровень (ребенок сочетает специальную терминологию с бытовой); - максимальный уровень (специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием).</p>		
<p>II. Практическая подготовка ребенка: 2.1. Практические умения и навыки, предусмотренные программой (по основным разделам учебно-тематического плана программы) 2.2. Владение специальным оборудованием и оснащением 2.3. Творческие навыки (творческое отношение к делу и умение воплотить его в готовом продукте)</p>	<p>Соответствие практических умений и навыков программным требованиям Отсутствие затруднений в использовании специального оборудования и оснащения Креативность в выполнении заданий</p>	<p>- минимальный уровень (ребенок овладел менее чем 1/2 предусмотренных умений и навыков); - средний уровень (объем усвоенных умений и навыков составляет более 1/2); - максимальный уровень (ребенок овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период); - минимальный уровень умений (ребенок испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием); - средний уровень (работает с оборудованием с помощью педагога); - максимальный уровень (работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей); - начальный (элементарный) уровень развития креативности (ребенок в состоянии выполнять</p>	<p>1 5 10 1 5 10 1 5 10</p>	<p>Контрольное задание Контрольное задание Контрольное задание</p>

		лишь простейшие практические задания педагога); - репродуктивный уровень (выполняет в основном задания на основе образца); - творческий уровень (выполняет практические задания с элементами творчества).		
<p>III. Общеучебные умения и навыки ребенка:</p> <p>3.1. Учебно-интеллектуальные умения:</p> <p>3.1.1. Умение подбирать и анализировать специальную литературу</p> <p>3.1.2. Умение пользоваться компьютерными источниками информации</p> <p>3.2. Учебно-коммуникативные умения:</p> <p>3.2.1. Умение слушать и слышать педагога</p> <p>3.2.2. Умение выступать перед аудиторией</p> <p>3.2.3. Умение вести полемику, участвовать в дискуссии</p> <p>3.3. Учебно-организационные умения и навыки:</p> <p>3.3.1. Умение организовать свое рабочее (учебное) место</p> <p>3.3.2. Навыки</p>	<p>Самостоятельность в подборе и анализе литературе</p> <p>Самостоятельность в пользовании компьютерными источниками информации</p> <p>Адекватность восприятия информации, идущей от педагога</p> <p>Свобода владения и подачи обучающимся подготовленной информации</p> <p>Самостоятельность в построении дискуссионного выступления, логика в построении доказательств</p> <p>Способность самостоятельно готовить свое рабочее место к деятельности и убирать его за собой</p> <p>Соответствие реальных навыков соблюдения правил безопасности программным требованиям</p> <p>Аккуратность и</p>	<p>- минимальный уровень умений (обучающийся испытывает серьезные затруднения при работе с литературой, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога);</p> <p>- средний уровень (работает с литературой с помощью педагога или родителей);</p> <p>- максимальный уровень (работает с литературой самостоятельно, не испытывает особых трудностей)</p> <p>уровни – по аналогии с п. 3.1.1.</p> <p>- минимальный уровень (ребенок овладел менее чем ½ объема навыков соблюдения правил безопасности,</p>	<p>1</p> <p>5</p> <p>10</p> <p>1</p> <p>5</p> <p>10</p>	<p>Анализ</p> <p>Исследовательские работы</p> <p>Наблюдение</p>

соблюдения в процессе деятельности правил безопасности	ответственность в работе	предусмотренных программой); - средний уровень (объем усвоенный навыков составляет более ½); - максимальный уровень (ребенок освоил практически весь объем навыков, предусмотренных программой за конкретный период). удовлетворительно – хорошо – отлично		
3.3.3. Умение аккуратно выполнять работу				

Карта

результатов освоения дополнительной образовательной программы
(в баллах, соответствующих степени выраженности измеряемого качества)

Фамилия, имя ребенка _____

Возраст _____

Вид и название детского объединения _____

Ф. И. О. педагога _____

Дата начала наблюдения _____

Сроки диагностики	Первый год обучения		Второй год обучения		Третий год обучения		
	Показатели	Конец I полугодия	Конец уч. года	Конец I полугодия	Конец уч. года	Конец I полугодия	Конец уч. года
I. Теоретическая подготовка ребенка: 1.1. Теоретические знания: а) б) в) и т.д. 1.2. Владение специальной терминологией							
II. Практическая подготовка ребенка 2.1. Практические умения и навыки, предусмотренные программой: а) б) в) и т.д. 2.2. Владение специальным оборудованием и оснащением 2.3. Творческие навыки							
III. Общеучебные умения и навыки 3.1. Учебно-интеллектуальные							

<p>умения: а) умение подбирать и анализировать специальную литературу б) умение пользоваться компьютерными источниками информации в) умение осуществлять учебно-исследовательскую работу 3.2. Учебно-коммуникативные умения: а) умение слушать и слышать педагога б) умение выступать перед аудиторией в) умение вести полемику, участвовать в дискуссии 3.3. Учебно-организационные умения и навыки: а) умение организовать свое рабочее (учебное) место б) навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности в) умение аккуратно выполнять работу</p>						
<p>IV. Предметные достижения обучающегося: На уровне детского объединения (кружка, студии, секции) На уровне школы (по линии дополнительного образования) На уровне района, города На республиканском, международном уровне</p>						

Формы и методы контроля

Цель проведения диагностики: сравнение результатов, достигнутых в процессе обучения с запрограммированными дополнительной образовательной программой.

Различают: - входная диагностика;

- текущая диагностика;
- итоговая диагностика.

Формы проведения диагностики образовательного процесса:

- беседа - практическая работа
 - тестирование - контрольная работа
 - анкетирование - творческое задание
 - опрос - викторина
 - игровые формы - самостоятельная работа
- Выбраны критерии для определения уровня и качества обучения: знания, умения и навыки.

Выделяют 3 уровня качества знаний, умений и навыков:

- низкий
- средний
- высокий

Входная диагностика

Цель: определить уровень и качество исходных знаний, умений и навыков обучающихся.

Формы проведения входной диагностики:

- беседа;
- игровые формы.

Промежуточная диагностика

Цель: проверка полноты и системности полученных новых знаний и качества сформированных умений и навыков.

Формы проведения промежуточной диагностики:

- практическая работа;
- самостоятельная работа;
- проектно-творческие задания;
- контрольная работа.

Итоговая диагностика

Цель: соотнесение целей и задач, заложенных в программе с конечными результатами: полученными знаниями и сформированными умениями и навыками.

Формы проведения итоговой диагностики:

- соревнования (соревнования на личное первенство, между группами, между центрами детского творчества на городском уровне, между центрами детского творчества на региональном уровне).

Критерии оценки:

Быстрота (0-1 балл);

Аккуратность (0-2 балла);

Правильность выполнения поставленной задачи (0-2);

3.Содержание программы – 180 часов

Программа по основам самообороны и рукопашного боя рассчитана на 5 лет обучения по 36 часов в год - 180 часов на 1 группу.

Обучение основам самообороны и рукопашного боя включает в себя этапы:

1. Спортивно-оздоровительный этап – 1 ый год обучения
2. Этап начальной подготовки – 2 ой год обучения
3. Учебно-тренировочный этап – 3-5 ый годы обучения

Все разделы программы реализуются на каждом этапе обучения

I этап. Спортивно- оздоровительный этап

Основная цель этого этапа – обеспечение отбора, физической и координационной подготовки к простейшим упражнениям (обще развивающих и специальных упражнений).

Тренировочные занятия с юными спортсменами не ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата.

На протяжении спортивно – оздоровительного этапа подготовки начинающие юные спортсмены знакомятся с техникой нескольких видов: легкой атлетики, акробатики, спортивных игр и единоборств.

Для того чтобы значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), укреплять здоровье, занятия проводятся не меньше полутора часов в неделю, с учетом факторов, ограничивающих физическую нагрузку.

Основные тренировочные средства

- общеразвивающие упражнения (с целью формирования общих двигательных навыков и умений);
- подвижные игры и игровые упражнения;
- элементы акробатики (кувырки, обороты, кульбиты и др.);
- прыжки и прыжковые упражнения;
- метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);
- силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

В спортивно – оздоровительных группах большое внимание уделяется акробатике, направленной, с одной стороны, на координационные, специфические требования выполнения технических

действий, с другой – на обеспечение определенных навыков самостраховки, при обучении и выполнении технических действий.

Обучение технике боя на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам:

- стойкам;
- передвижениям;
- ударам руками и ногами;
- приемам самостраховки при падениях;
- способам защиты;
- формам и способам захвата соперника;
- способам выведения из равновесия;
- ведущим элементам технических действий.

Методика контроля на этом этапе тренировки включает использование комплекса методов – педагогических, медико-биологических и пр.

На основе полученной информации вносятся соответствующие коррективы в тренировочный процесс.

II этап: Этап начальной подготовки

С увеличением возраста и ростом уровня подготовленности юных спортсменов в общем тренировочном объеме тренировок постепенно уменьшается доля общей физической подготовки и возрастает доля специальной. Из года в год неуклонно увеличивается общий объем тренировочной нагрузки.

Этап начальной подготовки – является наиболее важным, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством. Уже на этапе начальной подготовки, наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, включаются в программу комплексы занятий специально – подготовленных упражнений. В первый год обучения одной из задач занятий является овладение основами техники выбранного вида спорта. Занятия проводятся полтора часа в неделю.

Обучение каждому техническому действию или комплексу действию проводится в течение 15-25 занятий (30-35 мин. в каждом).

На начальном этапе спортивных занятий на первый план выдвигается задача достижения разносторонней физической подготовленности и развития физических качеств.

Для достижения указанных целей применяются следующие формы обучения:

- теоретические занятия по физической, тактической и иным видам подготовки в форме лекций, бесед и просмотра учебных видеоматериалов;
- тренировки и практические занятия
- подготовка и участие в соревнованиях, а также в соревнованиях по военно-прикладным видам спорта;
- учебно-тренировочные сборы;
- участие спортивно-массовых мероприятий;
- воспитательные мероприятия.

III этап: Учебно-тренировочный этап

Основные задачи:

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- развитие специальных физических качеств;
- овладение основами техники и ее совершенствование;
- освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;
- приобретение и накопление соревновательного опыта.

На учебно-тренировочном этапе годовой цикл подготовки включает подготовительный и соревновательный периоды.

Для спортсменов с подготовкой менее 2-х лет главное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшему расширению арсенала технико-тактических навыков и приемов.

При планировании годовых циклов для спортсменов с подготовкой свыше 2-х лет в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня общей физической и функциональной подготовленности и на этой основе повышения уровня специальной физической работоспособности.

В соревновательном периоде решаются задачи улучшения спортивных результатов, а также задачи выполнения контрольных нормативов.

Содержание основных разделов программы

1. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций в процессе тренировочных занятий и распространяется на весь период обучения. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических занятий. Основным объемом теоретических знаний обучающиеся овладевают на учебно-тренировочном этапе. Знакомство детей с особенностями спортивного единоборства приводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий, обращается внимание на то, что данный прием лучше всех выполнял такой-то известный спортсмен. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

№ п\п	Название темы	Краткое содержание темы
1	Физическая культура – средство развития и укрепления человека	Понятие о ФК и спорте. Формы ФК. ФК как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.
2	Личная и общественная гигиена	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений
3	Закаливание организма	Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем
4	Профилактика травматизма	Причины возникновения травм. Виды травм и первая медицинская помощь
5	Самоконтроль в процессе занятий спортом	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форма и содержание
6	Общая характеристика спортивной тренировки	Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задача и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Роль режима и питания
7	Основные средства спортивной тренировки	Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства разносторонней подготовки
8	Физическая подготовка	Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, их развитие
9	Первая медицинская помощь	При переломах, вывихах, ушибах, кровотечениях.

2. Общефизическая подготовка

Физическая подготовка является базой для достижения успехов в искусстве самообороны. Она характеризуется определенным уровнем развития основных двигательных качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости.

Физическая подготовка является базой для достижения успехов в искусстве самообороны. Она характеризуется определенным уровнем развития основных двигательных качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости.

Силовая подготовка:

Упражнения с собственным весом	-отжимания в упоре лежа; -поднимание ног из положения лежа на спине; -сгибание туловища из положения лежа на спине; -прогибы, накаты, забегания на «борцовском мосту»; -подтягивания на перекладине; -подъем силой, переворотом на перекладине; -подъем ног на перекладине;
Прыжковые упражнения	-подскоки на одной ноге; -прыжки на двух ногах; -прыжки вверх на возвышение; -многократные прыжки через препятствия; -прыжки через препятствия; -прыжки в длину;
Упражнения в метании и толкании снарядов(набивных мячей, ядер, тяжелых камней)	-метание снарядов одной, двумя руками сбоку, от груди;
Изометрические упражнения	-«толкание стены» кулаками; -имитация мышечного напряжения фазы удара ногой, рукой; -упор лежа на одной, двух руках;
Упражнения со штангой, гириями, гантелями	-жим, толчок и рывок двумя руками; -наклоны туловища со штангой на плечах; -приседания со штангой на плечах и на груди; -сгибания, разгибания рук; -становая тяга
Упражнения для развития быстроты	-выполнения отдельных ударов рукой или ногой с максимальной скоростью; -нанесение серий ударов в воздух или по специальным снарядам; -выполнение серий ударов рукой по теннисному мячу; -выполнение максимального количества ударов руками в прыжке; -«бой с тенью»; -быстрый бег в парке или лесу с уклонами, блоками и уходами; -бег со старта из различных положений;

Развитие быстроты.

Повторное, максимально быстрое выполнение тренируемых движений или упражнений по сигналу (звук брошенного предмета, магнитофонная запись и др.

Упражнения в облегченных условиях: старты по команде (сигналу) под уклон до 15 градусов или с помощью резинового амортизатора, бег со старта на 10—15 м по 4—6 повторений в 2—3 сериях.

Продолжительность упражнений для решения данной задачи не должна превышать 4—5 сек.

отработка техники рукопашного боя в различных стандартных комбинациях ударных и защитных действий - быстрота реагирования на удары и передвижения соперника. Тренировочные требования

постепенно усложняться путем: 1) увеличения скорости перемещения; 2) внезапности появления объекта; 3) сокращения дистанции реагирования.

подвижные игры с малым мячом или специальные упражнения. Точность реакции на движущийся объект совершенствуется параллельно с развитием ее быстроты.

упражнения на выполнение с максимальной скоростью и частотой движений;

контроль за быстрым расслаблением работающих мышц в скоростных движениях, а также тренировкой самой способности релаксации мышц, в том числе и аутотренингом.

поединки (спарринги)

Желательно, чтобы интервалы отдыха были активными. Для этого необходимо медленное, расслабленное и плавное выполнение различных связок и формальных комплексов.

Развитие выносливости

продолжительность упражнений до появления первых признаков выраженного утомления; возрастание интенсивности физической работы.

выполнение кратковременных мощных спуртов, рывков, прыжков, серий ударов, т. е. в скоростно-силовых упражнениях максимальной мощности,

кроссовый бег, ходьба на лыжах, плавание,

спортивные игры.

Развитие гибкости.

динамические, статические, а также смешанные статодинамические упражнения на растягивание(Наклоны, прогибы, шпагат продольный, поперечный, махи и т.д.)

Необходимо только всегда помнить, что растягиваться, как правило, можно лишь после хорошей разминки и при этом не должно быть сильных болевых ощущений, а лишь чувство растягиваемых мышц и связок.

Метод многократного растягивания - многократные повторения упражнений с постепенным увеличением размаха движений. Спортсмены начинают упражнение с относительно небольшой амплитуды, увеличивая ее к 8-12-му повторению до максимума.

В основной части занятия такие упражнения следует выполнять несколькими сериями, чередуя их с работой основной направленности. Если же развитие гибкости является одной из основных задач тренировочного занятия, то целесообразно упражнения на растягивание сконцентрировать во второй половине основной части, выделив их самостоятельным блоком.

Упражнения для развития ловкости:

Кувырок прыжком, перекат через стоящего на четвереньках.

Колесо, колесо с поворотом

Перемет, перемет с кувырка, перемет назад.

3. Специальная физическая подготовка

Под специальной физической подготовкой понимается подбор и применение таких средств, методов и форм, которые в наилучшей степени обеспечивают решение задач как общих, так и специфических для соответствующих специальностей и профессий.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие двигательных качеств.

Специальная силовая подготовка.

Практическая работа по силовой подготовке бойцов состоит из двух частей:

специальные и специально-подготовительные упражнения.;

силовые общеразвивающие упражнения.

Среди упражнений, развивающих силу мышц, можно выделить три основных вида:

с внешним сопротивлением (с тяжестями, резиновыми амортизаторами или жгутами, эспандерами и т. д.);

с преодолением собственного веса (гимнастические упражнения, прыжки и т. д.);

изометрические (статические) упражнения.

Направленность упражнения на развитие той или иной силовой способности определяется компонентами нагрузки и зависит от:

- вида и характера упражнения;

- величины отягощения или сопротивления;

- количества повторений упражнения или времени изометрического напряжения мышц;

- скорости движений;
- темпа выполнения упражнения.

К числу упражнений для развития специальной силы в ударных действиях относят удары руками и ногами в воздух, тренировку на мешках, лапах и макиварах с утяжелителями (манжетами, гантелями, накладками и т. д.) или в водной среде. Величина отягощения не должна нарушать структуры движений, а сами упражнения выполняются с максимальной быстротой до тех пор, пока не начнет нарушаться структура движений или заметно не упадет скорость их выполнения.

Для развития взрывной силы можно использовать метание и толкание набивных мячей, ядер, гирь и камней из различных положений с максимальным ускорением в финальной части, упражнения с топором и молотками, рывки и толчки штанги, а также преодоление инерции собственного тела при ударах, защитах и при переходах от защит к ударам и наоборот.

4. Техничко-тактическая подготовка

1. Обучение различным составляющим арсенала техники самообороны:

борьбе стоя;

борьбе лежа;

технике ударов руками;

технике ударов ногами;

технике перехода от ударной фазы к бросковой и наоборот;

приемам рукопашного боя

рекомендуется проводить параллельно, в среднем поровну распределяя время на изучение программного материала по каждой из составляющих в пределах недельного микроцикла.

2. В течение одного урока рекомендуется отводить часть времени на обучение ударной технике и часть времени на обучение технике борьбы. Например: технике ударов руками и борьбе лежа; технике ударов ногами и борьбе стоя.

Изучение, повторение и совершенствование приемов техники первого тура рекомендуется проводить на каждом занятии в начале основной части урока.

Работу со снарядами (мешками, грушами, манекенами) следует включать в урок после определенного закрепления навыков правильного нанесения ударов руками и ногами, выполнения бросков, поскольку в противном случае ошибки в технике получат прочное закрепление.

Тактические приемы в поединке.

Тактическое мастерство спортсмена складывается из умения правильно оценить противника;

Предварительная оценка противника включает ориентировочную оценку психофизиологических параметров (рост, масса, особенности телосложения, особенности темперамента), оценку психологического настроя, и т. д. В процессе поединка противник показывает свой тактико-технический арсенал, способ ведения боя, умение контролировать удары, концентрировать внимание и расслабляться и т. д. Все это позволяет сделать соответствующие тактико-технические выводы.

передвигаться и маневрировать на месте; **Умение передвигаться и маневрировать на месте.** Так, подвижность и быстрая работа ног являются важнейшим условием быстроты ударов, как ногами, так и руками. Спортсмен, постоянно находясь в движении за счет легкой работы ног, корпуса и рук (в любом сочетании), начинает удар значительно резче и неожиданнее для противника, чем из статической позиции; кроме того, такие движения позволяют переходить к финтованию. **менять ритм поединка; Изменение темпа и ритма передвижений,** чтобы, с одной стороны, дополнительно запутывать соперника, а с другой стороны — подготавливать свою атаку. Исходя из создавшейся ситуации, передвижение должно начинаться в нужный момент, из необходимой стойки и на столько, на сколько это требуется для достижения цели. В определении уровня «необходимого и достаточного» передвижения во многом и проявляется мастерство и искусство бойца.

выбирать соответствующие ситуациям дистанции; **Умение правильно оценить дистанцию.** В атаке целесообразно использовать те конечности, которые наиболее реально позволяют произвести удар по уязвимым точкам соперника, постоянно выбирая дистанцию, с которой возможно нанесение того или иного поражающего удара.

В единоборствах, где применяются удары руками и ногами, различают *ближнюю дистанцию*, когда спортсмен имеет возможность наносить удары руками, *среднюю дистанцию*, из которой можно поразить противника ногами, и *длинную дистанцию*, когда для проведения удара необходимо сделать дополнительное сближение (подшаг, шаг, подскок, прыжок и др.).

поддерживать равновесие во всех фазах поединка; При всей динамичности движений они всегда связаны с поддержанием относительно устойчивого положения тела, т. е. **равновесия**. Без устойчивой позы невозможно эффективно наносить удары, особенно ногами, а также выполнять повороты и вращения. В поединке надо уметь поддерживать равновесие в движении: моменты статики мимолетны и позы изменяются по ходу движения. Равновесие — и свое и соперника — должно быть постоянно под контролем, и если вы заметили, что соперник потерял устойчивость, то немедленно атакуйте его. своевременно концентрироваться и расслабляться; В поединке вырабатывается привычка постоянно **удерживать внимание на сопернике**, чтобы мгновенно определять его уязвимые точки. Необходимо умение *отвлекать внимание противника*, т. е. использовать разнообразные обманные финты, маневры, ложные атаки и т. д. Так, реакцией на быстрое движение к глазам является мигание. Если вы видите, что при угрозе противник закрывает глаза, то спровоцируйте это и используйте момент мигания для нанесения удара. правильно распределять внимание; быстро перемещаться в нужном направлении; вести поединок с применением рациональных и разнообразных технических приемов; применять различные финты и др.

Способы ведения спортивного поединка.

Тактика в целом может быть **атакующей, контратакующей и оборонительной**.

Основным средством достижения победы над противником является АТАКА. Момент начала атаки вы выбираете сами или начинаете ее исходя из положения и действий соперника (например, если он меняет стойку, делает шаг, возвращает после удара в исходное положение руку или ногу, теряет равновесие и т. д.). В тактическом плане в единоборствах различают **простую и сложную (комбинированную)**, а также **первичную и повторную** атаки.

Под простой понимается атака, состоящая из одного атакующего движения или действия в совокупности (при необходимости) с одним из видов передвижений (см. главу 1). Сложная атака состоит из двух и более атакующих движений или действий в совокупности (при необходимости) с комбинацией передвижений.

Под атакующими движениями понимаются различные удары, а под атакующими действиями — броски, захваты, удушения (в данном пособии не рассматриваются).

Простую атаку целесообразно проводить впереди расположенной рукой или ногой, т. е. ударными частями тела, способными наиболее быстро достичь цели, даже в ущерб силе.

При проведении сложной (комбинированной) атаки необходимо помнить следующее:

применять ровно столько финтов, сколько нужно для атаки. Когда финтов слишком много, противник перестает обращать на них внимание;

комбинированная атака может повысить шансы на успех, если вы сможете выполнить ее легко и быстро, используя финты для получения позиционного преимущества и выигрыша во времени;

неподготовленная технически сложная комбинированная атака может обернуться против вас;

атака должна быть, по возможности, простой. Лучше усложнить предварительную работу (финты) и упростить атаку, чем наоборот;

многие комбинированные атаки не проходят потому, что атакующий слишком быстро проводит свои финты, и соперник просто не успевает воспринять их как возможные действия (для вас это обманные действия);

в комбинации акцентирование лучше делать не на все удары, а, как правило, на первый и (или) последний, это позволит сделать комбинацию «на одном дыхании», т. е. ускорить ее;

корпус, по сравнению с головой, более легкая цель, т. к. он имеет большую площадь, значительно менее подвижен, а живот труднее прикрыть;

там, где разрешаются удары по ногам, ноги являются, как правило, наиболее уязвимой целью.

В атаке применяются различные варианты комбинаций

Руками (одной и той же рукой или со сменой рук).

Ногами (одной и той же ногой или со сменой ног).

Руками — ногами (или наоборот).

Комбинирование любых из перечисленных вариантов или любых их сочетаний с различными видами передвижений.

Комбинирование вышеперечисленных вариантов с финтами.

Комбинирование всех пяти вариантов.

Первичная атака проводится с целью добиться победы, используя полученное (на ваш взгляд) в данный момент времени преимущество, вследствие:

лучшей позиции;

лучшей общей или частной технической подготовленности;

использования финтов;

большой быстроты и силы.

Повторная (возобновленная) атака проводится вслед за первичной (если первичная атака не полностью достигла поставленной цели), когда противник:

отступает без должной защиты;

медленно защищается или медлит с контратакой;

защитился от первой атаки, но при этом потерял равновесие или раскрылся;

загрузил сзади стоящую ногу и ограничил свою подвижность;

упал (если атака при этом разрешена правилами).

В то же время практически *нет никаких ограничений на передвижения и тактические*

4. Восстановительные мероприятия

Высокий объем и интенсивность тренировочного процесса, особенно в период подготовки к соревнованиям характерны для современного спорта. При любой мышечной деятельности развивается состояние, при котором работоспособность временно снижается - утомление.

Снижение работоспособности является внешним и основным объективным признаком утомления.

Это не патологическое, а нормальное для организма состояние, играющее значительную роль.

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют восстановительные средства и мероприятия:

Педагогические средства восстановления (основные). К ним относят целесообразное построение тренировочного процесса, рациональное чередование нагрузок разной направленности и отдыха, оптимальное соотношение средств общей и специальной подготовки, объема и интенсивности упражнений, своевременное использование восстановительных циклов тренировки, упражнений на расслабление, дыхательных упражнений.

Специальные упражнения для снятия напряжения мышц и их расслабления. Эти упражнения можно выполнять самостоятельно, с партнером или в группе. К ним относятся: встряхивания мышц рук и ног (стоя, лежа), повороты туловища с расслабленным поясом верхних конечностей, махи с небольшой амплитудой и скручивание туловища вправо-влево (в висе на перекладине).

Специальные дыхательные упражнения - оказывают выраженное регулирующее влияние на организм человека. Выполнение дыхательных упражнений приводит к изменениям функционального состояния организма. Ритмичное спокойное дыхание с удлиненным выдохом оказывает на организм успокаивающее воздействие. Энергичные дыхательные упражнения с укороченным форсированным выдохом, наоборот, возбуждают и активизируют умственную активность.

Психологические средства - психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, создание положительного эмоционального фона во время отдыха.

Медико-биологические средства восстановления (могут быть назначены только врачом) - К ним относят воздействие физических и гидротерапевтических процедур, различные виды массажа, прием витаминов и других фармакологических препаратов, использование лечебных мазей, гелей, спортивных кремов и растирок, компрессов и многое другое.

5. Воспитательные мероприятия и психологическая подготовка

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание нравственных качеств:

преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности юных спортсменов должно осуществляться одновременно с развитием их волевых качеств. Надо понимать психологическую подготовку как воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых для юных спортсменов свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений. При этом психологическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу осуществляется за счет непрерывного развития мотивов спортивной деятельности и за счет благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

Психологическая подготовка юных спортсменов к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований в частности. Психологическая подготовка здесь выступает как воспитательный и самовоспитательный процесс.

Центральной фигурой этого процесса является тренер-педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсменов во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, дисциплинированное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер.

Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит от трудолюбия. В процессе занятий с юными спортсменами все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основной задачей которого является овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

4. Обеспечение реализации программы

Для реализации познавательной и творческой активности воспитанников в учебной деятельности используются современные образовательно-воспитательные технологии, дающие возможность повышать качество образования, более эффективно использовать учебное время и добиваться высоких результатов обученности: личностно-ориентированные, создания ситуации успеха, игровые, здоровьесберегающие, коллективной творческой деятельности

Формы занятий, виды и методы обучающей деятельности

Основная форма обучения – практические занятия: индивидуальные и групповые упражнения, спарринги, групповые занятия, контрольные занятия.

Методы психологической подготовки

По содержанию методы делятся на следующие группы:

- психологопедагогические – убеждающие, направляющие, поведенческо-организующие, социально-организующие;
- психологические – суггестивные, ментальные, социально-игровые;
- психофизиологические – аппаратурные, психофармакологические, дыхательные.

По направленности воздействия методы можно разделить на:

- воздействие на интеллектуальную сферу;
- воздействие на эмоциональную сферу;
- на волевую сферу;
- на нравственную сферу
- направленные на коррекцию перцептивно-психомоторной сферы.

В работе с юными спортсменами устанавливается определённая тенденция в преимуществе тех или иных методов и способов воздействия. К таким методам в большей мере относятся методы словесного воздействия (вербальные, образные, образно-вербальные).

Восстановительные средства и мероприятия

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена.

Средства восстановления подразделяются на три типа:

- педагогические;
- медико-биологические (могут быть использованы только по назначению врача).
- психологические.

Средства педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание тренировочных методов разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха как в тренировочном занятии, так и целостном тренировочном процессе;
- введение специальных восстановительных периодов (микроциклов) и профилактических разгрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
- использование физических упражнений, направленных стимулировать восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);
- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления;
- соблюдение режима дня, предусматривающего определённое время для тренировок.

Психологические методы воздействия:

- психорегулирующие тренировки;
- организованный досуг; создание положительного эмоционального фона во время отдыха;
- применение релаксационного музыкального воздействия.

Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводит ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия. В учебно-тренировочных группах ПМТ рекомендуется после больших тренировочных нагрузок или в дни учебно-тренировочных поединков (спаррингов).

Материально-техническая база

В кабинете, где систематически проводятся занятия, используется специальное оборудование, соответствующее санитарно-гигиеническим нормам.

Материально-техническое обеспечение

- Зал для занятий, просторный, безопасный, наличие санузла (2 зала);
- Для соревнований используется МТО организаторов соревнований;
- Для полевых тренировок любые доступные спортивные объекты и площадки;
- Борцовский ковер: маты и покрывка для зала борьбы, либо татами;
- Маты или мягкое покрытие для зоны безопасности в зал борьбы;
- Куртки самбо, 15 штук на группу;
- Самбовки (покупаются индивидуально);
- Костюмы для рукопашного боя – 2 шт;
- Комплект для соревнований по рукопашному бою (версия динамо)-2 шт;
- Комплект для соревнований по Армейскому рукопашному бою-2 шт;
- Борцовские трико для вольной борьбы – 4 шт;
- Капы боксерские(покупаются индивидуально);
- Перчатки боксерские- 2 пары;
- Шлема боксерские тренировочные- 2 шт;
- Мешки для рукопашного боя-3 шт;

- Канат для лазания-1 шт;
- Макивары настенные-2 шт;
- Макивары переносные- 3 шт;
- Лапы боксерские-2 шт;
- Турник универсальный-1 шт;
- Чучело для отработки бросков – 2 шт;
- Снаряжение для ОФП(2 гири,2 пары гантелей, 6 блинов от штанги, 2 пары прыгалок);
- Имитационное оружие (резиновый пистолет-1шт, резиновый нож-2 шт, резиновая палка – 1 шт);
- Свисток;
- Секундомер;
- Бумага, ручка, карандаш;
- Аптечка, укомплектованная в спецсумке;
- Тетради ИВС (закупаются индивидуально);
- Снарядные перчатки-2 пары;
- Для полевых выходов, марш-бросков: полевая форма, рюкзак;
- Материалы для фотовидеоотчетов, стенгазет.

5. Учебно-тематический план с разбивкой разделов программы по годам обучения- 180 часов

№	Раздел программы	Спортивно-оздоровительный этап	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап		Всего часов
		первый год	второй год	третий год	четвёртый – пятый годы	
1	Теоретические занятия	1	1	-	-	
2	Общая физическая подготовка	16	4	-	-	
3	Специальная физическая подготовка	4	10	19	38	
4	Технико-тактическая подготовка:	-	8	10	20	
5	Воспитательные мероприятия и психологическая подготовка	3	1	1		
6	Зачетные требования	3	4	-		
7	Контрольные соревнования	3	2	2	4	
8	Восстановительные мероприятия	6	2	2	4	
9	Учебно-тренировочные сборы	-	4	2	4	
	Всего:	36	36	36	72	180

6. Источники информации для организации образовательного процесса

1. Адамчик Н.В., Дудинский Д.И. Настольная книга будущего командира. - Мн.: Харвест; 2001
2. Богданов Г.П. Школьникам - здоровый образ жизни. - М.: Физкультура и спорт, 1989
3. Бурцев В.А. Рукопашный бой. - М., 1994
4. Вельмякин В.Н. Боевое самбо и рукопашный бой спец. войск, - Рязань, 1993.
5. Восточные единоборства. - Мн.: Харвест, М.: ООО «Издательство АСТ, 2002
6. Государственная символика РФ. – М.: Издательство «Экзамен», 2003

7. Жуков М.Н. Подвижные: Учеб. Для студ. Пед.вузов. - М.: Академия, 2004
8. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Ударная техника рукопашного боя. -М.: «Культура и традиции»
9. Иванов С.А. Методика обучения физической технике рукопашного боя: Автореф. Дис... канд.пед.наук. - М.,1995
10. Курцев П. А. Медико–санитарная подготовка учащихся. М., «Просвещение», 1998.
11. Кузнецова И.В. Психологические основания реализации здоровье-сберегающих технологий в образовательных учреждениях. - М: Радио и связь, 2003
12. Лотоненко А.В., Стеблецов Е.А. Молодежь и физическая культура. - М.: Физкультура, образование и наука, 1997.
13. Лутовинов В.И. Концепция военно-патриотического воспитания // Внешкольник №10 1998.
14. Настольная книга учителя физической культуры/ под ред. Л.Б. Кофмана. - М.: Физкультура и спорт, 1998
15. Начальная военная подготовка. – Мн.: Харвест, М.: АСТ, 2001
16. Найденов М.И. Рукопашный бой. Организация и методика подготовки// Учебное пособие для ПВ ФСБ РФ, 2003
17. Пащук А.Ю. и др. Первая медицинская помощь, - М., «Медицина», 1986.
18. Ретюнских А.Б. Русский стиль рукопашного боя: стиль Кадочникова, - Киев, «Пир», 1992.
19. Рукопашный бой. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2004
20. Рукопашный бой. – Мн.: Харвест, М.: АСТ, 2002 (Самоучитель)
21. Соболева Н.А. Российская государственная: история и современность. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2002
22. Теория и методика физического воспитания/ под ред. Т.Ю. Круцевич. - Киев: Олимпийская литература, 2003
23. Харлампиев А.А. Система самбо.-М.: ФАИР-ПРЕСС, 2002.-528с.: ил.