

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
города Нижневартовска
«Спортивная школа»
(МАУДО г. Нижневартовска «СШ»)

Согласовано
на заседании педагогического совета
МАУДО г. Нижневартовска «СШ»
Протокол № 21 от 20.05.2024

Утверждено
приказом
МАУДО г. Нижневартовска «СШ»
№ 967 от 24.06.2024

**Дополнительная общеразвивающая
программа в области физической культуры и
спорта на спортивно-оздоровительном этапе
по виду спорта «Рукопашный бой»**

Разработчики	Старший тренер-преподаватель Самохин А.Ю.
Срок реализации программы	1 год
Минимальный возраст зачисления	6 лет
Этап	спортивно-оздоровительный

г. Нижневартовск, 2024 год

Оглавление

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	Ошибка! Закладка не определена.
I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	4
1.1. Комплектование групп, режим работы.....	4
1.2. Критерии отбора	5
1.3. Продолжительность этапа, минимальный возраст лиц обучающихся и количество детей в группе.....	5
1.4. Общие требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий	6
1.5. Ожидаемые результаты и способы их проверки.....	7
III. ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН.....	8
3.1. Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки на спортивно-оздоровительном этапе (в часах)	8
3.2. Программный материал	9
3.2.1. Теоретическая подготовка	9
3.2.2. Практическая подготовка.....	9
IV. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА	15
V. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ .	16
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	17

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта на спортивно-оздоровительном этапе по виду спорта «Рукопашный бой» (далее - программа) разработана для муниципального автономного учреждения дополнительного образования города Нижневартовска «Спортивная школа» (далее - Учреждение), в соответствии с Федеральными законами № 273-ФЗ от 29.12.201 «Об образовании в РФ» (с изменениями и дополнениями), №329-ФЗ от 04.12.2007 «О физической культуре и спорте в РФ» (с изменениями), №127-ФЗ от 30.04.2021 «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации», приказом Министерства спорта РФ № 999 от 30.10.2015 г. «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями), Уставом Учреждения, и другими нормативно-правовыми актами.

Рукопашный бой – популярный отечественный вид спорта. Правила и терминология, основы методик тренировок и соревнований являются отечественные научно обоснованные школы борьбы. Привлекательными факторами является зрелищность вида спорта, многообразие технических приемов и действий, в сочетании с обеспечением необходимого уровня безопасности для здоровья обучающихся.

Данный вид спортивного единоборства является неотъемлемой частью физической подготовки военнослужащих и сотрудников правоохранительных органов России, поэтому знакомство с ним служит военно-патриотическому воспитанию молодежи, подъему престижа военной и государственной службы. Развитием рукопашного боя в России занимается Общероссийская общественная организация "Федерация рукопашного боя". В настоящее время она объединяет в себе региональные отделения в 52 субъектах Российской Федерации. Ежегодно проводятся Чемпионаты и Кубки России, Первенства России среди юниоров и юношей, Чемпионаты и Первенства Федеральных округов, международный и Всероссийские турниры, Чемпионаты министерств и ведомств. Рукопашный бой является одним из самых сложных видов спортивных единоборств, так как включает в себя технический арсенал практически всех видов единоборств. При этом рукопашный бой — это комплексный вид единоборства.

Особенности рукопашного боя как вида спорта:

- разносторонние требования к физической, технической подготовленности спортсменов;
- высокая динамика и разнообразная вариативность ситуаций в ходе поединков;
- высокие требования к уровню психической готовности спортсменов (стремлению упорно биться за победу, уверенностью в силах,

уравновешенностью и стабильностью эмоций, умению регулировать психическую напряженность и поведение).

Как средство физического воспитания, рукопашный бой направлен на развитие силы, здоровья и умения полностью раскрыть свои возможности. Рукопашный бой состоит из бросков, борьбы лежа и ударной техники – демонстрации приемов упражнения. В реализации этих функций участвуют все органы и части тела. При рациональных тренировках функциональная деятельность человеческого организма сохраняется на необходимом уровне, что укрепляет здоровье спортсменов.

В настоящее время происходит актуализация роли дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, что обуславливает необходимость его совершенствования в связи быстро развивающимся общественными потребностями, социальным заказом государства системам образования и физического воспитания в части состояния физического развития, здоровья и двигательной подготовленности населения; потребности личности в физическом самосовершенствовании, саморазвитии; потребности общества. Целесообразность данной программы заключается в приобретении детьми необходимого индивидуального уровня получаемых знаний, умений и навыков, в воспитании мотивации занятий физической культурой и спортом. Данная программа ориентирована на то, чтобы дети получили базовую общую физическую подготовку, а также представления о начальных технических действиях для вида спорта рукопашный бой.

1.1. Цель программы

Развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей, улучшение физической подготовленности и физического развития посредством занятий рукопашного боя.

1.2. Задачи программы:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей обучающихся, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

1.1. Комплектование групп, режим работы

Комплектование группы осуществляется среди всех желающих заниматься кикбоксингом. Минимальный возраст для зачисления в спортивно-оздоровительную группу: **7 лет.**

Продолжительность занятия - не менее 60 минут.

Модель расписания учебно-тренировочного занятия

Таблица 1

Короткий перерыв от 15 до 40 мин	Практическая часть от 45 до 20 мин	Практическая часть от 45 до 20 мин	Короткий перерыв от 15 до 40 мин
-------------------------------------	---------------------------------------	---------------------------------------	-------------------------------------

Договор об оказании образовательных услуг по дополнительным общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта между участниками учебно-тренировочного процесса заключается на 1 год.

Расписание занятий составляется инструктором-методистом Учреждения по представлению заявления тренера-преподавателя по кикбоксингу, согласовывается заместителем директора по спортивной работе и утверждается директором учреждения.

Основными формами работы являются: групповые занятия.

Форма обучения, применяющиеся при реализации программы: очная

1.2. Критерии отбора

В группу зачисляются лица, не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие медицинское заключение, по установленной форме).

1.3. Продолжительность этапа, минимальный возраст лиц обучающихся и количество детей в группе

Таблица 2

Этап подготовки	Продолжительность этапа	Возраст для зачисления (лет)	Количественный состав рекомендуемый (чел.)		Объем учебно-тренировочной нагрузки		
		Минимальный	Минимальный	Максимальный	Кол-во часов в неделю	Кол-во занятий в неделю	Общее кол-во часов
Спортивно-оздоровительный этап	1 год	7	10	30	4,5	3	216

1.4. Общие требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий

Для предотвращения травм в группе на учебно-тренировочных занятиях тренер-преподаватель обязан соблюдать следующие основные положения:

- проводить общую разминку на высоком качественном уровне с целью всесторонней подготовки организма обучающихся к учебно-тренировочному процессу;
- соблюдать последовательность в учебно-тренировочных занятиях;
- знать и учитывать индивидуальные особенности, физическую подготовку и состояние здоровья обучающихся;
- учитывать возрастные и половые особенности обучающихся;
- не допускать нарушения дисциплины на занятиях;
- следить за регулярностью прохождения медицинского осмотра;
- применять приемы страховки и помощи при выполнении обучающимися изучаемых упражнений, приучать их к страховке товарищей и само страховке;
- правильно использовать и беречь инвентарь и оборудование;
- следить за гигиеническим состоянием места проведения занятий и спортивной формой обучающихся.

Во время учебно-тренировочного процесса необходимо строго соблюдать правила организации занятий.

Необходимо соблюдение следующих требований:

- заниматься в спортивной одежде;
- занимаются только в присутствии тренера-преподавателя;
- соблюдение правил личной гигиены.

Для профилактики травматизма первостепенное значение имеет разминка, которая обеспечивает подготовку опорно-двигательного аппарата к специфическим нагрузкам.

Частыми причинами травм являются чрезмерные нагрузки; неумение обеспечить на занятиях и после них достаточный отдых для восстановления функционального состояния к следующему подходу или учебно-тренировочному занятию; недооценка систематической и регулярной работы над техникой; включение в учебно-тренировочное занятие упражнений, к которым обучающийся не готов из-за слабого развития физических качеств или утомления.

К травматизму могут привести проведение занятий без тренера-преподавателя; неправильное размещение или слишком большое количество обучающихся в зале; неорганизованные переходы или хождения.

На учебно-тренировочных занятиях также применяется профессиональная страховка и помощь как комплекс мероприятий, направленных на предупреждение травматизма.

Техника падений должна быть изучена, чтобы избежать падений при случайных или вынужденных падениях. В основе техники падений лежит умение «группироваться» в нужный момент, что обеспечивается

специальной координацией тела. В основе самостраховки лежит умение принять такое положение тела, при котором в момент падения уменьшается опасность удариться спиной или головой о поверхность падения, уменьшить силу удара о поверхность. При падении нельзя расслабляться, падать на локоть и выставлять кисти прямых рук для упора.

Навыки самостраховки приобретаются в процессе выполнения специальных упражнений, которые должны включаться в подготовительную часть учебно-тренировочных занятий. Способы самостраховки изучаются по принципу от простого к сложному.

Страховка – готовность тренера-преподавателя при неудачном выполнении упражнений (технических элементов) предотвратить возможное падение или травму. Если упражнение выполняется успешно, то тренер-преподаватель исполнителя не касается.

Помощь - прием, при котором страхующий физически помогает выполнить упражнение. Помощь направлена на быстрое освоение упражнения. Она может быть оказана в виде проводки, толчка и поддержки.

Проводка – способ, при котором обучающегося поддерживают на протяжении всего движения или какой-то его части.

Поддержка – наиболее часто применяется на приземлениях, при ловле, бросках, перебросках и т.д.

Самостраховка – умение обучающегося самостоятельно выходить из опасных положений при неудачном выполнении упражнения. В основном, это умение падать так, чтобы не получить травму. Для овладения приемами самостраховки изучаются различные способы падений с перекатами и кувырками.

1.5. Ожидаемые результаты и способы их проверки

Ожидаемые результаты:

В результате обучения по общеразвивающей программе, обучающиеся должны знать:

- основные понятия, термины выбранного вида спорта
- роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни,
- историю развития Рукопашного боя
- правила соревнований по Рукопашному бою
- правила безопасности при занятиях спортом

уметь:

- применять правила безопасности на занятиях,
- владеть основами гигиены,
- соблюдать режим дня,
- выполнять упражнения общефизической подготовки,
- выполнять тренировочный режим (разогрев, разминка, основная нагрузка, растяжка)

В результате освоения программы ожидается повышение уровня общей

физической подготовленности у обучающихся.

Способы проверки:

- открытые занятия;
- тестирование двигательных способностей, методом выполнения упражнений - основных базовых элементов рукопашного боя.

III. ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Годовой план разрабатывается из расчета 48 недель учебно-тренировочных занятий в условиях учреждения.

Годовой план является примерным, он может дополняться и изменяться в соответствии с местными условиями и контингентом обучающихся. Планом предусматриваются теоретические и практические занятия. На теоретических занятиях изучаются вопросы по анатомии, физиологии, психологии, воспитанию, гигиене, врачебному контролю, методике обучения и учебно-тренировочных занятий, и другим темам в соответствии с учебно-тренировочным планом спортивной подготовки на спортивно-оздоровительном этапе. Практические занятия проводятся по общей физической и специальной физической подготовке, по изучению и совершенствованию базовых элементов кикбоксинга.

3.1. Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки на спортивно-оздоровительном этапе (в часах)

Таблица 2

Содержание	часы	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Теоретическая подготовка	10	1,5	1	1	1	1	0,5	0,5	1	0,5	1	1
Общая физическая подготовка	100	9	9	9	9	9	9	9	9	9	10	9
Специально-физическая подготовка	64	5	6	6	6	5	6	7	5	5	8	5
Техническая подготовка	42	4	4	4	4	4	4	4	6	4	0	4
ВСЕГО	216	19,5	20	20	20	19	19,5	20,5	21	18,5	19	19

3.2. Программный материал

3.2.1. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке, органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность - вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Материал распределяется на весь период прохождения спортивной подготовки на спортивно-оздоровительном этапе.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Темы теоретических занятий:

1. Физическая культура и спорт в России. (Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Значения физической культуры и спорта для трудовой деятельности людей)
2. Краткий обзор развития рукопашного боя в России и за рубежом.
3. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировки.
4. Краткое сведение о строении и функциях организма человека.
5. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.
6. Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи.
7. Основы техники рукопашного боя и методики обучения рукопашников.
8. Планирование спортивной тренировки.
9. Правила соревнований, их организация и проведение.

3.2.2. Практическая подготовка

Рукопашный бой - скоростно-силовой вид спорта, следовательно, обучающимся необходим высокий уровень развития скоростно-силовых качеств. Оттого, какими средствами и методами и насколько своевременно будут развиваться эти качества, зависит и овладение рациональной и эффективной техникой выполнения приемов.

Общая физическая подготовка включает в себя строевые, порядковые упражнения (строевые приемы; построения и перестроения; передвижения; размыкания и смыкания) и обще-подготовительные упражнения (координационные; кондиционные (развивающие); оздоровительно-восстановительные), осуществляются средствами других видов спорта.

Строевые и порядковые упражнения: общие понятия о строевых упражнениях и командах; действия в строю, на месте и в движении: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкания строя, перемена

направления движения, остановка во время движения, шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.

Ходьба: обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопу (внутри, наружу); в полуприседе, приседе; ускоренная; спортивная; с выпадами; на коленях, на четвереньках; приставным шагом в одну и другую сторону.

Бег: на короткие дистанции (30, 60 м) из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции (от 400 до 5000 м); по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий; по песку, воде, змейкой; вперед, спиной вперед, боком; с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления.

Прыжки: в длину и высоту с места и с разбега; на одной и двух ногах; со сменой положения ног; с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной ноги на две; вперед, назад, боком, с поворотами, с

вращением; выпрыгивание на возвышение разной высоты; спрыгивание с высоты; в глубину; через скакалку; опорные через козла, коня.

Метания: теннисного мяча, гранаты, набивного мяча, камня; вперед из-за головы, из положения руки внизу, от груди; назад; толкание ядра, набивного мяча и других отягощений.

Упражнения без предметов:

а) *упражнения для рук и плечевого пояса* - одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибания и разгибания рук в упоре лежа (ноги на полу, на гимнастической скамейке, с опорой ногами о стену); упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивания обеими руками и одной рукой от стены, пола;

б) *упражнения для туловища* - упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; поднимание туловища лежа на животе с различными положениями и движениями руками и ногами; поднимание туловища лежа на спине, поднимание ног и рук поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами;

в) *упражнения для ног* - в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседания на двух и на одной ноге; маховые движения; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднимание на носки; различные прыжки на одной и на двух ногах на месте и в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах; упражнения для развития гибкости и на расслабление;

г) *упражнения на расслабление* - из наклона туловища вперед приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны - свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук; из наклона туловища в стороны - встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими

рукам при поворотах туловища; из стойки на одной ноге па скамейке - свободные покачивания, встряхивания другой ноги; из основной стойки или стойки ноги врозь, руки вверху - расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев согнувшись;

д) *дыхательные упражнения* - *синхронное* чередование акцентированного вдоха (короткого, энергичного, шумного) с выдохом (с частотой - вдох в секунду); повороты головы с одновременным вдохом; покачивания головы влево - вправо с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; наклон туловища вперед с одновременным вдохом; ритмичные акцентированные вдохи при наклоне туловища вперед и его выпрямлении; перенос веса туловища с акцентированными вдохами на каждое движение одной ноги на другую (ноги широко расставлены в стороны); шаги на месте с вдохом на каждый подъем ноги; выпады в стороны; шаги на месте с вдохом на каждый выпад; повороты туловища в стороны с вдохом на каждое движение.

Упражнения с предметами:

а) *со скакалкой* - прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами; два прыжка на один оборот скакалки; с двойным вращением скакалки; со скрещиванием рук; бег со скакалкой по прямой и по кругу; и др.;

б) *упражнения с теннисным мячом* - броски и ловля мяча из положения сидя (стоя, лежа) одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывание мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель (мишень) и на дальность (соревновательного характера); броски и ловля мяча с партером на месте и в движении.

в) *упражнения с набивным мячом* (вес мяча 1-2 кг) - вращение мяча пальцами; сгибание и разгибание рук; круговые движения руками; сочетание движений руками с движениями туловищем; броски и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, па груди) в различных направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); броски и подкидывания мяча одной и двумя ногами (в прыжке); эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед, назад);

г) *упражнения с гантелями* (вес до 1 кг) - поочередное и одновременное сгибание рук; наклоны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках; приседания с различными положениями гантелей; вращение гантелей,

захваченных за ручки, за головки в положении руки внизу, вверху, впереди, в стороне; поднимание гантелей вверх одновременно и попеременно через

стороны, впереди, от плеч; встречные движения гантелями вверх-вниз (вправо, влево, кругами); «удары» руками с гантелями перед собой; наклоны и повороты туловища с гантелями в руках (руки за головой, в стороны, впереди, вверху); жонглирование гантелями - броски и ловля за ручку (головку) без вращения, с вращением в полете (0,5-2 оборота), с вращением из руки в руку;

д) *упражнения с гирями* - поднимание гири на грудь двумя и одной руками с пола, из виса, выжимание гири от груди двумя и одной руками; то же из-за головы; вращение гири на весу в наклоне; вырывание гири вверх двумя руками, сгибая и не сгибая руки; то же одной рукой (из виса, с пола); вращение гири вокруг головы (вокруг туловища) с захватом двумя руками, одной рукой; одновременное и поочередное поднимание двух гирь на грудь; повороты и наклоны с гирей в руках; приседания с гирей в руках, на груди, на плече, за головой, за спиной, в выпрямленных руках. *Жонглирование* - бросить гирю и поймать другой рукой; то же, но поймать той же рукой без вращения, вращая дужкой от себя вверх, от себя в сторону, к себе внутрь, к себе вниз; то же, но поймать гирю после вращения разными способами другой рукой; бросить гирю и поймать доньшком на ладонь;

е) *упражнения со стулом* - поднимание стула за спинку двумя (одной) руками (руки не сгибать); поднимание за две ножки (одну ножку) двумя (одной) руками; стоя сбоку захватить стул за спинку и сиденье, перенести ноги через стул, сесть на сиденье и вернуться в и.п. (сиденья ногами не касаться); наклоны назад, сидя на стуле (с зафиксированными ногами) и др.

Упражнения на гимнастических снарядах:

а) *на гимнастической скамейке* - упражнения на равновесие - в стойке на одной ноге махи другой ногой, вращение рук в различных направлениях, вращение туловища; прыжки на двух ногах, с одной на другую, на одной ноге с поворотом на 90°, 180°, 360°; сидя верхом на скамейке поочередные наклоны к правой и левой ногами; наклоны к ноге, поставленной на скамейку; сидя на скамейке, прогибаясь коснуться головой ковра и вернуться в и.п.; сидя на скамейке с зафиксированными ногами наклоны назад (ноги закреплены за другую скамейку, за нижнюю перекладину гимнастической стенки или удерживаются партнером); прыжки через скамейку на двух (одной) ногах, стоя к ней лицом, спиной, боком; ходьба и бег по наклонной скамейке (скамейку закрепить за рейку гимнастической стенки); лежа на наклонной скамейке ногами вверх, руки за головой, сгибание и разгибание туловища; лежа на спине на наклонной скамейке головой вверх, держась руками за рейку, сгибаясь доставать ногами до рейки;

б) *на гимнастической стенке* - передвижение и лазанье с помощью и без помощи ног, стоя на разной высоте; прыжки вверх с рейки на рейку одновременным толчком руками и ногами; прыжки в стороны, сверху вниз, подтягивания на верхней рейке в висе лицом к стенке, спиной к стенке; в

висе на верхней рейке поднимание ног до касания рейки; угол в висе; стоя лицом к стенке (хват рейки на уровне груди), махи ногой с возможно большей амплитудой; стоя лицом к стенке, коснуться ногой рейки как можно выше, прыжки на другой ноге (ногу отставлять от стенки возможно дальше); стоя лицом к стенке на расстоянии 1-2-х шагов (хват рейки на уровне плеч), махи ногой назад одновременно с наклоном вперед и др.;

в) *на кольцах и перекладине* - подтягивание разным хватом (ладонями к себе и от себя, широким и узким); подъем силой; висы на согнутых руках, головой вниз, на коленях, на носках; раскачивание вперед, назад, в стороны, круговое; соскоки вперед, назад, в стороны;

г) *на канате и шесте* - лазанье с помощью ног, без помощи ног, в положении сед углом; раскачивание в висе на канате; прыжки на дальность, держась за канат и раскачиваясь; прыжки, держась за канат, через препятствие (условное);

д) *на козле и коне* - опорные прыжки через снаряды разной высоты;

е) *упражнения на батуте*: прыжок на две ноги; то же с поворотом на 90°, 180°, 360° (в обе стороны); прыжки в группировке (согнувшись); прыжок в сед, на колени; то же с поворотом на 90°, 180°; прыжок вперед на живот; то же в группировке; прыжок назад на спину; то же в группировке; прыжок с пируэтом (поворот на 360° вокруг продольной оси) на ноги; сальто вперед и назад в группировке на ноги; сальто назад прогнувшись на ноги.

Плавание: обучение умению держаться на воде, погружаться в воду; выплывать; изучение техники различных способов плавания; проплывание коротких (25-100 м) дистанций на время; проплывание под водой, игры на воде.

Передвижение на велосипеде: по пересеченной местности, по незнакомым лесным тропам, по дорожке стадиона на время.

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползания, лазанья, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением

равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

Спортивные игры: баскетбол, гандбол, регби, футбол - ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами соревнований; двусторонние игры, игры по упрощенным правилам.

Имитационные упражнения: имитация различных технических действий и приемов без партнера; имитация различных действий и приемов с мешком; имитация различных ударных действий с резиновыми амортизаторами, набивными мячами, отягощениями, с сопротивлением;

выполнение различных технических действий и приемов с партнером, имитирующим различные действия и перемещения и т.д.

Упражнения с партнером: выполнение различных технических действий по макеваре с партнером; выполнение заранее оговоренных атакующих или контратакующих комбинаций с партнером; спарринг по заданию с партнером и т.д.

Специализированные игровые комплексы:

Игры в касания

Сюжет игры, ее смысл - кто быстрее коснется определенной части тела партнера. Если рассматривать использование игр применительно к рукопашному бою, то это означает прежде всего заставить играющего не только быстро перемещаться вперед-назад, в разные стороны в манере, характерной для рукопашного боя, но и конструировать в дальнейшем «двигательные фазы», присущие реальному соревновательному поединку.

Игры в касания рассматриваются как упражнения, способствующие развитию целой серии качеств и навыков: видеть партнера, распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи.

Известно, что существует несколько основных зон для соприкосновения частей тела соперников. В игре эти зоны можно ограничивать или расширять. Но для того чтобы максимально приблизиться к поединку, необходимо коснуться строго определенных точек (частей тела), защита которых вызывает определенную реакцию у занимающихся - принятие позы и выбор способа действий. По мере накопления юным спортсменом опыта достижения цели, даже случайно, однажды заблокировав одну из рук соперника сам приходит к понятию «блокирования». Последнее является одним из видов действия, довольно часто встречающегося в рукопашном бое.

Игры в касания систематически и постепенно подводят занимающихся выбору выгодной позиции, позы для достижения успеха, подбору своей стойки. Обычно новички отдаляют ту часть тела, которой должен коснуться партнер и сосредотачивают внимание на определенных движениях, а также частях тела соперника. Необходимость защищаться от касания и головы заставляет играющих выпрямиться, прогнуться. Задание коснуться живота вызывает реакцию наклониться; коснуться левого плеча – повернуться влево, приняв правую стойку. На данных примерах становится понятным, что игровые комплексы составляются по принципу: убрать ту часть тела, которой угрожает касание, заставить в серии игр принимать нужную позу, действовать в определенной манере.

В период ознакомления игры проводятся по всей площади зала. По мере их освоения пространство (круги, квадраты, за пределы которых выходить запрещается) ограничивается.

Более подготовленный партнер касается обусловленного места одной рукой, получивший фору - любой рукой. Более подготовленный партнер касается обусловленного места любой рукой; партнер, получивший фору - любой рукой любого из двух мест касания.

Вводится «наказание» проигравшим в виде выполнения упражнения повышенной трудности (чтобы не возникло равнодушия к проигрышу).

Предлагаемые опорные варианты игр могут быть использованы на протяжении всего урока или отдельных его частей. Следует не забывать, что

они могут успешно проводиться в залах без мягких покрытий, открытых площадках и т.п. при условии запрета падений, поворотов, приемов с падением.

Игры в теснения

Умелое использование игр в касания с постепенным переходом к элементам теснения соперника учит спортсменов пониманию психологического состояния конкурентов, умению использовать их слабые стороны, приучает не отступать, «гасить» усилия соперника, перемещаться и действовать в ограниченном пространстве. Теснение - это уже соревнование, противоборство. Итак, игры с заданием теснить соперника - являются базовой подготовкой к овладению элементами рукопашного боя.

Игры в теснение являются первым практическим шагом в воспитании сильного, мужественного характера подростка в самом начале его спортивного пути. Очень важно, чтобы

преподаватель в доступной форме объяснил значимость игр-заданий, создал соответствующую атмосферу и условия для освоения игрового материала.

Игры за сохранение равновесия в разных исходных положениях: положении руки за спину стоя на одной ноге - толчками плечом и туловищем вытолкнуть партнера с определенной площади или добиться потери равновесия; в положении сидя, сидя на корточках, стоя на одной - толчками ладонями в ладони партнера вытолкнуть его с определенной площади или заставить потерять равновесие; стоя на скамейке, сидя на гимнастическом коне, парами с сидящим на плечах толчками руками добиться потери равновесия соперника.

Игры за овладение обусловленным предметом (мячом, палкой, булавой, манекеном и т.п.) для формирования навыков маневрирования сохранения позы, совершенствования атакующих и защитных действий, развития скоростных и скоростно-силовых качеств.

Игры с прорывом через строй, из круга для формирования навыков единоборства и развития физических качеств.

IV. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

С первых дней занятий тренер-преподаватель должен серьезное внимание уделять нравственному воспитанию, усиливать положительное воздействие физической культуры и спорта.

Перед тренером-преподавателем стоит задача: привить интерес к занятиям, сдружить детей, добиться добросовестного и полноценного выполнения заданий. Этому способствуют интересное построение занятий, широкое применение игрового метода, поощрение даже небольших достижений каждого и вовлечение членов группы в сопереживание успехов друг друга. На занятии обязательно отмечается хоть раз работа каждого обучающегося и всей группы в целом.

Формирование мотивации к занятиям происходит главным образом за счет осмысления взаимосвязи между трудом, реальными изменениями

личностных качеств (как физических, так и морально-волевых) и приростом результатов. Знания основ теории и методики занятий, ее медико-биологических и гигиенических аспектов делают занятия более понятными, а отношение к занятиям - активным и сознательным.

Во многом решение этой задачи достигается изучением биографий сильнейших спортсменов мира, России и лучших выпускников спортивной школы, организацией встреч с ведущими спортсменами, посещением соревнований и обсуждением их результатов.

Поскольку в детском и подростковом возрасте волевые качества обычно развиты слабо, тренер-преподаватель стимулирует проявления воли, неукоснительность выполнения намеченных целей, вселяет веру в большие возможности каждого обучающегося. Каждый обучающийся должен быть уверен, что при наличии упорства и трудолюбия он может претворить в жизнь самые заветные желания.

V. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение является одним из условий успешной организации занятий.

Для реализации данной программы необходимы:

- Спортивный зал;
- Дидактический материал: наглядный материал, справочники, энциклопедии.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Перечень информационного обеспечения:

1. Астахов С.А. Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев (на примере рукопашного боя): Автореф. дис. канд. пед. наук. - М., 2003. - 25 с.
2. Найденов М.И. Рукопашный бой. Организация и методика подготовки // Учебное пособие для ПВ ФСБ России. - Г., ГВИ ПВ ФСБ РФ, 2003.-120 с.
3. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. - М.: ООО «Издательство Астрель», 2003. - 863 с. - (Профессия -тренер).
4. Юшков О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств. - М.: МГИУ, 2001. - 40 с.

Интернет ресурсы

Официальный сайт Учреждения <http://www.olimpia-nv.ru>

Перечень аудиовизуальных средств

1. Видеозаписи (учебные фильмы на цифровом носителе) выполнения технических элементов.
2. Онлайн - трансляции региональных, всероссийских, международных соревнований.
3. Кино и фото-съемка соревновательных комбинаций, выполнения отдельных элементов.