

Муниципальная образовательная организация  
«Районный центр дополнительного образования» с. Корткерос

Рекомендована  
методическим советом  
МОО «РЦДО» с. Корткерос  
Протокол № 7  
«24» мая 2018 г.

Принята  
Педагогическим советом  
Протокол № 5  
от «21» мая 2018 г.



Утверждаю:  
Директор  
МОО «РЦДО» с. Корткерос  
Тек Е.Г. Попова  
Приказ № ОД-04/210518  
от «21» мая 2018 г.

Дополнительная общеразвивающая программа  
«Спортивные единоборства»

Объединение «Рукопашный бой»  
Направленность: физкультурно - спортивная  
Срок реализации - 3 года  
Возраст учащихся 5- 18 лет  
Составитель: Кирушев Константин Маркович,  
педагог дополнительного образования

## **1. Комплекс основных характеристик программы: Пояснительная записка.**

Дополнительная общеразвивающая программа «Спортивные единоборства» физкультурно-спортивной направленности».

В настоящее время наблюдается активный интерес к изучению боевых искусств. Как и во многих других странах в нашем государстве существует и успешно развивается ряд подобных систем борьбы (самбо, бокс, вольная борьба и т. д.). Данная программа посвящена рукопашному бою, одной из боевых универсальных систем, которую можно назвать общенациональной, вобравшей в себя много передового опыта из других систем единоборств. Техники рукопашного боя широко используются в силовых структурах при подготовке персонала для выполнения задач по освобождению людей, захвату и нейтрализации противника. Простым гражданам это знание также доступно и многими практикуется для самообороны, а также для достижения гармоничного взаимодействия с окружающей средой, физического и духовно-нравственного развития.

Рукопашный бой в настоящее время – это система, не требующая деления по национальным признакам, но все же существуют разновидности рукопашного боя разделяющегося по специфическим признакам.

В России рукопашный бой начал формироваться в систему, еще в царские времена, чтобы обучать агентов полиции и регулярные войска. Много полезного опыта оставили нам в наследство такие люди как Александр Васильевич Суворов, Нил Нилович Ознобишин. В советское время продолжали развивать рукопашный бой, такие, как В.С. Ощепкова (1892-1937). В 1911-1914 гг. он прошел курс обучения дзюдо в Японии, у Кано Дзигоро и получил из рук патриарха степень, 2-й дан. В 1922-1933 гг. В.А. Спиридонов разработал на практике и зафиксировал в трех опубликованных книгах технику самозащиты на основе дзю-дзюцу, английского и французского бокса, а также "бытовой драки". В 1940 году В.П. Волков, прошедший обучение, как у Спиридонова, так и у Ощепкова соединил элементы обеих систем в рамках единого курса обучения, изложенного им в учебнике для школ НКВД. А.А. Харлампиев продолжил его работу, в данном направлении итоги которой были изложены в книге "Борьба Самбо" (1946 г.). Однако в ней он исключил удары, удушения, опасные броски, приемы защиты от вооруженного противника. Таким образом, произошло разделение на спортивный вариант (самбо) и Боевой вариант (рукопашный бой). Крупными специалистами рукопашного боя после военного периода считались А. Долматов, Н.Н. Симкин Л.П. Онул и ряд других "засекреченных товарищей". Кроме того, в настоящее время выделились своими системами Т. Касьянов (школа жизни "Сэн-Э") – на основе японского каратэ и китайского ушу и А.А.Кадочников (Русский стиль)- ученик В.А.Спиридонова. Разработаны различные методики рукопашного боя для ВДВ, МВД, общевойсковой вариант. Но все эти разновидности основаны на единых базовых принципах универсального рукопашного боя, на развитие которого и ориентированна настоящая программа.

**Актуальность** предлагаемой программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы физкультурно-спортивной направленности в области единоборств, развития физических и морально-волевых качеств обучающихся.

Содержание технических действий бойцов в рукопашном бое, их технико-тактический арсенал свидетельствует об отсутствии какой-либо методологии планомерной подготовки в этом виде деятельности.

Основной упор программы делается на обучение основам техники рукопашного боя посредством игр, которая подбирается таким образом, что обучающийся играя, одновременно развивает необходимые физические качества и осваивает базовую технику рукопашного боя.

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

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

Эффективным для гармоничного развития детей является такое введение практического и теоретического материала, который был бы вызван требованиями творческой практики. Обучающиеся должны сами уметь формулировать задачи, находить пути их решения.

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

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

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

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

Программа «Спортивные единоборства» **адресована** учащимся 5-18 лет. Зачисление обучающихся в объединение проводится при наличии медицинского заключения об отсутствии противопоказаний по состоянию здоровья.

Преимущественная направленность тренировочного процесса по возрастам обучающихся определяется с учетом наиболее благоприятных периодов развития физических качеств, совершенствующихся в данном возрасте.

**Объем программы – 576 часов за весь период обучения**

В процессе обучения используются различные **формы занятий**: индивидуальные, групповые.

**Сроки освоения программы – 108 недель, 27 месяца, 3 года**

**Режим занятий**

| Год обучения | Продолжительность одного занятия в академических часах | Периодичность занятий | Количество часов в неделю | Количество часов в год |
|--------------|--|-----------------------|---------------------------|------------------------|
| I            | 45 мин.  | 2-3 раза в            | 6                         | 216                    |

|     |         |                   |   |     |
|-----|---------|-------------------|---|-----|
|     |         | неделю            |   |     |
| II  | 45 мин. | 2-3 раза в неделю | 6 | 216 |
| III | 45 мин. | 2-3 раза в неделю | 6 | 216 |

### Цель и задачи

**Цель программы:** Укрепление здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей учащихся посредством систематических занятий рукопашным боем, а также выявление, развитие и поддержка талантливых и проявивших выдающиеся способности учащихся.

#### Задачи программы:

##### *Обучающие:*

- формирование интереса к занятиям спортом
- овладение основами техники выполнения комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр
- освоение теоретического раздела программы

##### *Развивающие:*

- развитие и совершенствование общих физических качеств
- укрепление здоровья и расширение функциональных возможностей организма
- совершенствование показателей физической подготовленности занимающихся
- совершенствование уровня освоения базовой техники РБ
- совершенствование технико-тактического мастерства (применение ударной и бросковой техники в различных условиях)

##### *Воспитательные:*

- социализация детей и подростков
- привитие норм личной гигиены и самоконтроля
- формирование морально-волевых качеств
- достижение высоких результатов выступлений на соревнованиях

### Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

| Морфофункциональные показатели, физические качества | В О З Р А С Т ( лет ) |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |
|---|-----------------------|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|
|   | 6                     | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| <b>Рост</b>   |                       |   |   |   |    |    | +  | +  | +  | +  |    |    |
| <b>Мышечная масса</b>                               |                       |   |   |   |    |    | +  | +  | +  | +  |    |    |
| <b>Быстрота</b>                                     |                       |   |   | + | +  | +  |    |    |    | +  | +  | +  |

|  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|--|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| <b>Скоростно-силовые качества</b>          |   |   |   | + | + | + | + | + | + | + |   |   |
| <b>Сила</b>                                |   |   |   |   |   |   |   | + | + |   | + | + |
| <b>Выносливость (аэробные возможности)</b> |   |   | + | + | + |   |   |   |   | + | + | + |
| <b>Анаэробные возможности</b>              |   |   |   |   |   |   |   |   |   | + | + | + |
| <b>Гибкость</b>                            | + | + | + | + | + |   | + | + |   |   |   |   |
| <b>Координация</b>                         |   |   | + | + |   | + | + |   |   |   |   |   |
| <b>Равновесие</b>                          | + | + | + | + | + | + | + | + | + |   |   |   |

## Содержание программы

### Учебно-тематический план

| № п/п                 | Тема  | Всего | Теория | Практика | Форма аттестации/контроля |
|-----------------------|---|-------|--------|----------|---------------------------|
| <b>1 год обучения</b> |   |       |        |          |                           |
| 1                     | История боевых единоборств. Развитие единоборств в России.        | 2     | 2      | 0        |                           |
| 2                     | Основы техники и тактики.   | 142   | 9      | 133      |                           |
|                       | <b>Итого:</b>   | 144   | 11     | 133      |                           |
| <b>2 год обучения</b> |   |       |        |          |                           |
| 1                     | Введение. Основы мастерства.                                      | 2     | 2      | 0        |                           |
| 2                     | Основные методики обучения и тренировки бойца. Техника и тактика. | 214   | 8      | 206      |                           |
|                       | <b>Итого:</b>   | 216   | 10     | 206      |                           |
| <b>3 год обучения</b> |   |       |        |          |                           |
| 1                     | Введение.   | 2     | 2      | 0        |                           |
| 2                     | Техника и тактика боя.  | 214   | 0      | 214      |                           |
|                       | <b>Итого:</b>   | 216   | 2      | 214      |                           |
|                       | <b>Всего часов:</b>   | 576   | 23     | 553      |                           |

## Содержание программы

### I год обучения

#### Раздел 1. История боевых единоборств. Развитие единоборств в России.(теория 2 часа)

Теория: Исторические подробности возникновения той или иной системы единоборств (ушу, каратэ, таэквондо и др.).

Выступление федерации рукопашного боя в Международную федерацию. Выступление Российских спортсменов на первенствах мира и чемпионатах Европы среди юношей.

#### Раздел 2. Основы техники и тактики.( теория 11 час, практика- 131 час)

##### Теория:

- Совершенствование функций основных систем организма (нервной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной) под воздействием занятий единоборством.
- Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях. Меры личной и общественной профилактики инфекционных заболеваний. Основы рационального питания.
- Техника безопасности при выполнении различных упражнений бойца. Страховка и помощь. Правила поведения на занятиях и соревнованиях по рукопашному бою и другим видам спорта.
- Мероприятия по оказанию первой доврачебной помощи при некоторых заболеваниях и спортивных травмах.
- Определение и оценка состояния здоровья, физического развития юных бойцов. Методы врачебных наблюдений. Внешние признаки утомления. Спортивный массаж в тренировке. Техника выполнения основных приемов массажа.
- Совершенствование спортивной техники в процессе становления спортивного мастерства. Техника ведения схватки. Составление тактического плана схватки на основе возможных противников.
- Особенности начального обучения спортивной технике юных спортсменов. Последовательность обучения технических действий, комбинаций. Общая характеристика спортивной тренировки. Основные методы тренировки.
- Планирование недельных циклов тренировки (микроциклов). Распределение тренировочных нагрузок. Годичный план. Индивидуальный план бойца. Общая характеристика контроля и учета тренировки.
- Специальная физическая подготовка, ее задачи и содержание. Характеристика средств и методов специальной физической подготовки.
- Средства и методы нравственного воспитания (убеждения, поощрения, наказание и др.). Эмоциональное состояние спортсмена. Положительные и отрицательные эмоции. Способы регуляции и саморегуляции состояний.
- Состав судейской коллегии и обязанности ее членов. Взаимопонимание участников соревнований, команд, представителей с судейской коллегией. Основные документы, необходимые для проведения соревнования.
- Оборудование места для занятий в зимнее и летнее время. Площадка для спортсменов. Зал, ковер для борьбы.
- Комплекс контрольных нормативов. Оформление дневника достижений воспитанника.

##### Практика:

- ОФП. Строевые упражнения. Общие понятия о строе, строевых упражнениях и командах. Общеподготовительные координационные и развивающие упражнения. Выполняются в условиях различной опоры и в разных плоскостях пространства.
- Ходьба, бег, прыжки, переползания, упражнения без предметов, комплексы утренней гигиенической гимнастики, упражнения с предметами, упражнения на

- гимнастических снарядах и тренажерах, акробатические упражнения, метание различных предметов, плавание, гребля, передвижение на велосипеде, спортивные игры, подвижные игры и эстафеты.
- Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, из различных исходных положений (в стойке, на коленях, сидя, лежа); движения руками – сгибание и разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки.
    - Упражнения для мышц ног: приседания, выпрыгивания, подскоки из различных положений, прыжки, пружинистые покачивания в выпадах, маховые движения ногами.
    - Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, вращение и повороты головы, повороты, круговые движения туловищем, поднимание ног в положении лежа на спине.
    - Упражнения с партнером в сопротивлении, переноске, на гимнастической скамейке и стенке.
    - Упражнения с предметами: резиновый жгут, набивной мяч, гантели (0,5 кг), скакалки.
    - Упражнения на боксерских мешках, лапах, макиварах.
  - Элементы акробатики и самостраховка.
  - Легкая атлетика: бег на короткие дистанции- 30, 60 м, кроссы, прыжки в высоту и длину с разбега и без него, метание ядра.
  - Спортивные игры: баскетбол, футбол, регби, настольный теннис.
  - Подвижные игры: перестрелка, мяч по кругу, третий лишний, пятнашки (руки и ноги), мяч на ловле. Эстафета с преодолением препятствий, передачей мяча, различными способами передвижения и др. 20 часов
  - Значение и место специальной физической подготовки в процессе тренировки. Быстрота, ловкость, сила, специальная выносливость, гибкость – качества необходимые спортсмену. Краткая характеристика средств, применяемая для повышения уровня СФП
  - **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 полуприсяде.
  - **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. 20 часов



- Техника отдельного приема характеризуется рациональным взаиморасположением звеньев двигательного аппарата. В структуре технической подготовленности бойца выделяются базовые дополнительные приемы и действия.
- В рукопашном бое базовую технику составляют основные стойки, удары и защита руками и ногами.
- Естественная стойка, позиция ожидания, фронтальная стойка (поза всадника), передняя позиция, задняя позиция, устойчивая стойка, позиция скрещенных ног, кошачья стойка.
- Переход из одной стойки в другую, выдвижение вперед, отступление, повороты.
- Удары руками.
- Прямой удар, удар ребром ладони, удар основанием кулака, удар тыльной стороной кулака, удар по дуге, удары локтем.
- Удары ногами.
- Прямой удар коленом, прямой удар по дуге, удар вперед по дуге, удар ребром стопы наружу
- Защита руками и ногами.
- Верхний блок, нижний блок, блок предплечьем вовнутрь, блокирование предплечья наружу, блокирование предплечья вниз, блок ребра ладони наружу рубящий, блок с крещенными руками, раздвигающий блок, блок ладонью, блок внешней стороной кисти, блок коленом, блок голенью наружу, голенью внутри, блок ступней.
- Связки (комбинации)- это технические действия, состоящие из нескольких последовательно выполняемых приемов (стояк, передвижений, ударов, блоков) в различных сочетаниях. Разучивая связки, закладывается основа практики реального поединка.
- Тактика спортивного боя.
- Разработка тактического плана на соревнования: сбор информации, состава участников, особенностях судейства и т.п. Выбор тактики борьбы с конкретными противниками: техника подавления; тактика выжидания; маневрирования; тактика маскировки.
- Тактика ведения схватки: наступление, контратакующая и оборонительная.
- Инструкторско-судейская практика. Овладение навыками проведения основной части занятия по заданию преподавателя; приобретение судейских навыков. 80 часов
- Участие во внутренних и районных соревнованиях.
- Выполнение контрольных нормативов

## 2 год обучения

### Раздел 1. Введение. Основы мастерства. (теория 2 часа).

Теория:

- Организация рабочего места. ТБ. Строевые упражнения. Общие понятия о строе, строевых упражнениях и командах.

### Раздел 2. Основные методики обучения и тренировки бойца. Техника и тактика.

(теория 8, практика - 134)

Теория:

- Совершенствование функций основных систем организма (нервной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной) под воздействием занятий единоборством.
- Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях. Меры личной и общественной профилактики инфекционных заболеваний. Основы рационального питания.

- Техника безопасности при выполнении различных упражнений бойца. Страховка и помощь. Правила поведения на занятиях и соревнованиях по рукопашному бою и другим видам спорта.
- Мероприятия по оказанию первой доврачебной помощи при некоторых заболеваниях и спортивных травмах
- Определение и оценка состояния здоровья, физического развития юных бойцов. Методы врачебных наблюдений. Внешние признаки утомления. Спортивный массаж в тренировке. Техника выполнения основных приемов массажа.
- Совершенствование спортивной техники в процессе становления спортивного мастерства. Техника ведения схватки. Составление тактического плана схватки на основе возможных противников
- Особенности начального обучения спортивной техники юных спортсменов. Последовательность обучения технических действий, комбинаций. Общая характеристика спортивной тренировки. Основные методы тренировки.
- Планирование недельных циклов тренировки (микроциклов). Распределение тренировочных нагрузок. Годичный план. Индивидуальный план бойца. Общая характеристика контроля и учета тренировки.
- Специальная физическая подготовка, ее задачи и содержание. Характеристика средств и методов специальной физической подготовки.
- Средства и методы нравственного воспитания (убеждения, поощрения, наказание и др.). Эмоциональное состояние спортсмена. Положительные и отрицательные эмоции. Способы регуляции и саморегуляции состояний.
- Состав судейской коллегии и обязанности ее членов. Взаимопонимание участников соревнований, команд, представителей с судейской коллегией. Основные документы, необходимые для проведения соревнования.
- Оборудования места для занятий в зимнее и летнее время. Площадка для спортсменов. Зал, ковер для борьбы.
- Комплекс контрольных нормативов. Оформление дневника достижений воспитанника.

#### Практика:

- **Общеразвивающие упражнения.** Различные виды ходьбы и бега. Кроссы. Бег на короткие дистанции. Подскоки и выпрыгивания в беге. Прыжки в длину, в высоту. Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища. Метание теннисных мячей на дальность и точность. Спрыгивание с тумбы с последующим отталкиванием вперед с ударом рукой. Упражнением с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи.
- **Спортивные игры:** футбол, баскетбол, регби.
- **Подвижные игры:** «день и ночь», «разведчики», «перестрелка», «пятнашки». 20 часов
- **Упражнения для развития быстроты:** рывки по сигналу. Уход от брошенного мяча. Скоростное выполнение передвижений (шаги, выпады и т.д.). Выполнение ударов руками и ногами с максимальной скоростью (в воздух, на снарядах), выполнение фиксированных серий ударов в прыжках вверх, на месте с концентрацией усилия в одном из них. Передвижения в различных стойках вперед-назад на два, три или четыре шага. Последовательное нанесение серий ударов по 10 ударов руками или ногами с последующим 20-секундным отдыхом. Это упражнение выполняется в разных вариациях в течение 3 минут.
- Скоростное выполнение изученных бросков в течение 30 сек.
- **Упражнение для развития силы:** ходьба «гуськом», прыжки «кролем». Приседания на одной ноге «пистолет». Имитация ударов руками и ногами с дополнительным отягощением и резиновым жгутом. Удары молотками

попеременно левой и правой рукой по автопокрышке. Отжимания из различных положений в упоре лежа. Упражнение «складной нож». Подтягивание на перекладине разным хватом. Подъем силой. Подъем переворотом. Различные подскоки на одной и двух ногах. Прыжки через препятствия. Толкание ядра, набивных мячей одной рукой и двумя руками. Также используются и изометрические упражнения: толкание стены кулаками в нападающей стойке. Имитация мышечного напряжения в финальной и промежуточной фазе.

- **Упражнения для развития ловкости:** различные прыжки, метания, упражнения со скакалками, различные эстафеты, подвижные и спортивные игры, элементы акробатики.
- **Упражнения для развития гибкости:** из глубокого седа максимально длинные выпады в одну и другую сторону. Использование метода многократного растягивания: этот метод основан на свойстве мышц растягиваться значительно больше при многократных повторениях упражнения с постепенным увеличением размаха движения. Комплекс динамических упражнений на гибкость у стены и в парах. Выполнение статических упражнений на гибкость (на основе асан хатха-йоги).
- **Упражнения для развития выносливости:** применяют специальные и специально подготовительные упражнения в различных режимах мышечной деятельности. Необходимо выполнять бой с тенью, выполнение упражнений на снарядах, скоростное исполнение бросков и т.д. в большом промежутке времени (от 3 до 15 минут). Например: при тренировке на снарядах выполнить 10-15 «включений» по 3-4 мощных и быстрых ударных или защитных действий, продолжительностью 1,0-1,5 сек. Каждое включение. Всего следует выполнить 5 – 6 таких серий через 1,5-2,0 мин. Отдыха. Использование упражнений с отягощением 30 – 70 % от предельного веса с количеством повторений от 5 до 12 раз. Кросс – 3 – 6 км. Участие в учебных и соревновательных боях. 20 часов
- Атакующие стойки, тоже в движении. Входы (атака) различной длины в зависимости от дистанции. Атакующие действия руками в парах. Защита от ударов руками в голову и корпус на ближней, средней и дальней дистанции. Освоение техники исполнения ударов ногами: прямые, боковые, круговые и с разворота. Защитные действия от ударов ногами по различным уровням, простые финты. Комбинированная техника рук и ног. Отработка упреждающих и встречных ударов. Изучение технике подсечек. Контратаки (подхват), работа 1 и 2 номером. Ложные атаки с вызовом встречной атаки. Построение спарринговых фаз, используя пройденный материал. Учебные и соревновательные бои. Болевые и удушающие приемы и защита от них. Комбинированная атака: 2-х или 3-х ударные комбинации с последующим броском и завершающим болевым (удушающим) приемом. Взаимосвязь техники и тактики. Значение техники и тактики для достижения высоких спортивных результатов. Изменение техники и тактики в связи с развитием рукопашного боя. Качественные показатели техники: экономичность, простота, скорость. Качественные показатели тактики: быстрота тактического мышления, правильный выбор боевого действия, своевременность выполнения движения.
- Координация движения рук и ног в зависимости от глубины атаки. Точная ориентировка на дистанции. Подготавливающие действия.
- Участие во внутренних, районных, республиканских соревнованиях.
- **Практика:** Выполнение контрольных нормативов

### 3 год обучения

#### Раздел 1. Введение. теория 2 часа

Теория:

- Инструктаж по технике безопасности. Организация рабочего места. Строевые упражнения. Глубокое понятия о командах.

#### **Раздел 2 . Техника и тактика боя.( теория- 0 час., практика- 142 час)**

- Основы техники и тактики боя. Совершенствование спортивной техники в процессе становления спортивного мастерства. Техника ведения схватки. Составление тактического плана схватки на основе возможных противников.
- Особенности начального обучения спортивной техники юных спортсменов. Последовательность обучения технических действий, комбинаций. Общая характеристика спортивной тренировки. Основные методы тренировки.
- Планирование и контроль тренировки Планирование недельных циклов тренировки (микроциклов). Распределение тренировочных нагрузок. Годичный план. Индивидуальный план бойца. Общая характеристика контроля и учета тренировки.
- Специальная физическая подготовка, ее задачи и содержание. Характеристика средств и методов специальной физической подготовки.
- Средства и методы нравственного воспитания (убеждения, поощрения, наказание и др.). Эмоциональное состояние спортсмена. Положительные и отрицательные эмоции. Способы регуляции и саморегуляции состояний
- Состав судейской коллегии и обязанности ее членов. Взаимопонимание участников соревнований, команд, представителей с судейской коллегией. Основные документы, необходимые для проведения соревнования.
- Оборудования места для занятий в зимнее и летнее время. Площадка для спортсменов. Зал, ковер для борьбы.
- Комплекс контрольных нормативов. Оформление дневника достижений воспитанника.
- **Практика:**
- Общеразвивающие упражнения. Различные виды ходьбы и бега. Кроссы. Бег на короткие дистанции. Подскоки и выпрыгивания в беге. Прыжки в длину, в высоту. Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища. Метание теннисных мячей на дальность и точность. Спрыгивание с тумбы с последующим отталкиванием вперед с ударом рукой. Упражнением с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи.
- **Упражнения для развития быстроты:** рывки по сигналу. Уход от брошенного мяча. Скоростное выполнение передвижений (шаги, выпады и т.д.). Выполнение ударов руками и ногами с максимальной скоростью (в воздух, на снарядах), выполнение фиксированных серий ударов в прыжках вверх, на месте с концентрацией усилия в одном из них. Передвижения в различных стойках вперед-назад на два, три или четыре шага. Последовательное нанесение серий ударов по 10 ударов руками или ногами с последующим 20-секундным отдыхом. Это упражнение выполняется в разных вариациях в течение 3 минут.
- Скоростное выполнение изученных бросков в течение 30 сек.
- **Упражнение для развития силы:** ходьба «гуськом», прыжки «кролем». Приседания на одной ноге «пистолет». Имитация ударов руками и ногами с дополнительным отягощением и резиновым жгутом. Удары молотками попеременно левой и правой рукой по автопокрышке. Отжимания из

различных положений в упоре лежа. Упражнение «складной нож». Подтягивание на перекладине разным хватом. Подъем силой. Подъем переворотом. Различные подскоки на одной и двух ногах. Прыжки через препятствия. Толкание ядра, набивных мячей одной рукой и двумя руками. Также используются и изометрические упражнения: толкание стены кулаками в нападающей стойке. Имитация мышечного напряжения в финальной и промежуточной фазе.

- **Упражнения для развития ловкости:** различные прыжки, метания, упражнения со скакалками, различные эстафеты, подвижные и спортивные игры, элементы акробатики.
- **Упражнения для развития гибкости:** из глубокого седа максимально длинные выпады в одну и другую сторону. Использование метода многократного растягивания: этот метод основан на свойстве мышц растягиваться значительно больше при многократных повторениях упражнения с постепенным увеличением размаха движения. Комплекс динамических упражнений на гибкость у стены и в парах. Выполнение статических упражнений на гибкость (на основе асан хатха-йоги).
- **Упражнения для развития выносливости:** применяют специальные и специально подготовительные упражнения в различных режимах мышечной деятельности. Необходимо выполнять бой с тенью, выполнение упражнений на снарядах, скоростное исполнение бросков и т.д. в большом промежутке времени (от 3 до 15 минут). Например: при тренировке на снарядах выполнить 10-15 «включений» по 3-4 мощных и быстрых ударных или защитных действий, продолжительностью 1,0-1,5 сек. Каждое включение. Всего следует выполнить 5 – 6 таких серий через 1,5-2,0 мин. Отдыха. Использование упражнений с отягощением 30 – 70 % от предельного веса с количеством повторений от 5 до 12 раз. Кросс – 3 – 6 км. Участие в учебных и соревновательных боях.
- повторение и совершенствование ранее изученного материала. Атакующие стойки, тоже в движении. Входы (атака) различной длины в зависимости от дистанции. Атакующие действия руками в парах. Защита от ударов руками в голову и корпус на ближней, средней и дальней дистанции. Освоение техники исполнения ударов ногами: прямые, боковые, круговые и с разворота. Защитные действия от ударов ногами по различным уровням, простые финты. Комбинированная техника рук и ног. Отработка упреждающих и встречных ударов. Изучение технике подсечек. Контратаки (подхват), работа 1 и 2 номером. Ложные атаки с вызовом встречной атаки. Построение спарринговых фаз, используя пройденный материал. Учебные и соревновательные бои. Броски 2-го уровня (через спину, прогибом, подсады, отхваты через плечо с колена). Болевые и удушающие приемы и защита от них. Комбинированная атака: 2-х или 3-х ударные комбинации с последующим броском и завершающим болевым (удушающим) приемом. Взаимосвязь техники и тактики. Значение техники и тактики для достижения высоких спортивных результатов. Изменение техники и тактики в связи с развитием рукопашного боя. Качественные показатели техники: экономичность, простота, скорость. Качественные показатели тактики: быстрота тактического мышления, правильный выбор боевого действия, своевременность выполнения движения.
- Инструкторская и судейская практика проводится на занятиях и вне занятий. Самостоятельное составление конспектов тренировочных занятий для различных частей урока. Принимать участие в судействе соревнований

(районного и областного масштаба) в качестве судьи, старшего судьи, рефери, секретаря, протоколиста.

- В течение всего периода тренер должен готовить себе помощников, привлекая обучающихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика проводятся на занятиях и вне их. Все занимающиеся должны усвоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований. Самостоятельно организовать занятия и комплексы тренировочных заданий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной части; проводить учебно-тренировочные занятия. Принимать участие в судействе соревнований в роли судьи, рефери, секретаря.
- Участие во внутренних, районных, республиканских соревнованиях.
- Выполнение контрольных нормативов.

## Планируемые результаты

**Личностными результатами освоения, учащимися программы по рукопашному бою являются следующие умения:**

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принцип уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Предметными результатами освоения, учащимися содержания программы по рукопашному бою являются следующие умения:**

- планировать занятия рукопашным боем в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития рукопашного боя, характеризовать его роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять рукопашный бой как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития, развития основных физических качеств;
- организовывать и проводить со сверстниками соревнования и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности в местах проведения открытых занятий и соревнований.

**Метапредметные освоения учащимися содержания программы по рукопашному бою являются следующие умения:**

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечить защиту и сохранность здоровья во время активного отдыха и занятий рукопашным боем; - организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Благодаря программе, удастся получить следующие результаты:

- Развить координационные способности детей
- Сформировать стойкие умения и навыки
- Сформировать у детей полное представления о ФК и ее возможностях
- Повысить работоспособность и улучшить состояние здоровья занимающихся, посредством систематических занятий РБ
- Воспитать личность, способную к самостоятельной творческой деятельности

## 2.Комплекс организационно-педагогических условий.

### Формы аттестации/контроля

Порядок аттестации учащихся регламентируется положением «Об аттестации учащихся» в муниципальной образовательной организации «Районный центр дополнительного образования» с. Корткерос. Аттестация учащихся включает в себя:

- входной контроль учащихся. Форма - выполнение контрольных нормативов;
- промежуточный контроль успеваемости учащихся. Форма промежуточной аттестации – выполнение контрольных нормативов;
- итоговую аттестацию учащихся после освоения всего объема дополнительной общеразвивающей программы. Форма итоговой аттестации – практическое задание.

Учащемуся, освоившему полный курс обучения дополнительной общеразвивающей программе, прошедшему итоговую аттестацию выдаётся Свидетельство организации.

| Вид контроля          | Цель   | Содержание (тема)  | Форма                             | Критерии                     |
|-----------------------|--|--|-----------------------------------|------------------------------|
| <b>1 год обучения</b> |  |  |                                   |                              |
| Входной               | Провести диагностику специальной физической подготовки.  | Технически правильно выполнять задания контрольных нормативов  | Выполнение контрольных нормативов | Высокий<br>Средний<br>Низкий |
| Промежуточный         | Проследить усвоение программы первого полугодия первого года обучения, проанализировать динамику физического развития учащегося. | Технически правильно выполнять задания контрольных нормативов. | Выполнение контрольных нормативов | Высокий<br>Средний<br>Низкий |
| Промежуточный         | Проследить усвоение программы первого года обучения, проанализировать динамику физического развития учащегося.                   | Технически правильно выполнять задания контрольных нормативов. | Выполнение контрольных нормативов | Высокий<br>Средний<br>Низкий |
| <b>2 год обучения</b> |  |  |                                   |                              |
| Входной               | Провести диагностику специальной физической подготовки.  | Технически правильно выполнять задания контрольных нормативов  | Выполнение контрольных нормативов | Высокий<br>Средний<br>Низкий |
| Промежуточный         | Проследить усвоение программы первого  | Технически правильно выполнять                                 | Выполнение контрольных нормативов | Высокий<br>Средний<br>Низкий |



|                       |  |  |                                   |                              |
|-----------------------|--|--|-----------------------------------|------------------------------|
|                       | полугодия 2 года обучения, проанализировать динамику физического развития учащегося.                                       | задания контрольных нормативов.                                |                                   |                              |
| Промежуточный         | Проследить усвоение программы первого года обучения, проанализировать динамику физического развития учащегося.             | Технически правильно выполнять задания контрольных нормативов. | Выполнение контрольных нормативов | Высокий<br>Средний<br>Низкий |
| <b>3 год обучения</b> |  |  |                                   |                              |
| Входной               | Провести диагностику специальной физической подготовки.  | Технически правильно выполнять задания контрольных нормативов  | Выполнение контрольных нормативов | Высокий<br>Средний<br>Низкий |
| Промежуточный         | Проследить усвоение программы первого полугодия 3 года обучения, проанализировать динамику физического развития учащегося. | Технически правильно выполнять задания контрольных нормативов. | Выполнение контрольных нормативов | Высокий<br>Средний<br>Низкий |
| Промежуточный         | Проследить усвоение программы третьего года обучения, проанализировать динамику физического развития учащегося.            | Технически правильно выполнять задания контрольных нормативов. | Выполнение контрольных нормативов | Высокий<br>Средний<br>Низкий |
| Итоговый              | Проследить усвоение программы, проанализировать динамику физического развития учащегося                                    | Технически правильно выполнять задания контрольных нормативов. | Выполнение контрольных нормативов | Высокий<br>Средний<br>Низкий |

## Оценочные материалы

### 1 год обучения

#### Выполнение контрольных нормативов

| Контрольные упражнения  | Низкий      | Средний | Высокий     |
|---|-------------|---------|-------------|
| Бег 30 м с низкого старта, с                                      | 5,6         | 5,5-5,3 | 5,2         |
| Прыжок в длину с места, см  | 160         | 170-190 | 200         |
| Челночный бег 4x20 м, с   | 25,4 и выше | 25,5    | 25,6 и ниже |
| Подтягивание на перекладине, раз                                  | 5           | 7-11    | 13          |
| Бег на 1000 м, сек  | 3,8 и выше  | 3,7     | 3,6 и ниже  |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз                | 17 и ниже   | 18      | 19 и выше   |
| Поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты, кол-во раз | 15 и ниже   | 16      | 17 и выше   |

### 2 год обучения

#### Выполнение контрольных нормативов

| Контрольные упражнения  | Низкий   | Средний | Высокий     |
|---|--|---------|-------------|
| Бег 60 м с низкого старта, с                                      | 9,9 и выше   | 9,0     | 8,9 и ниже  |
| Прыжок в длину с места, см  | 189 и ниже   | 190     | 191 и выше  |
| Челночный бег 4x20 м, с   | 17,4 и выше  | 17,3    | 17,2 и ниже |
| Подтягивание на перекладине, раз                                  | 9 и ниже   | 10      | 10 и выше   |
| Бег на 1000 м, сек  | 3,2 и выше   | 3,1     | 3,05 и ниже |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз                | 24 и ниже  | 25      | 26 и выше   |
| Поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты, кол-во раз | 24 и ниже  | 25      | 26 и выше   |
| Суммарное время 6-и прямых ударов руками, с                       | 5,4 и выше   | 5,3     | 5,2 и ниже  |
| Суммарное время 6-и боковых ударов ногами, с                      | 8,3 и выше   | 8,2     | 8,1 и ниже  |
| Суммарное время 6-ти «входов», сек.                               | 7,2 и выше   | 7,1     | 7,0 и ниже  |
| Суммарное количество бросков, раз                                 | 15 и ниже  | 16      | 17 и выше   |
| Техническая подготовка  | Выполнение основных атакующих и защитных действий в стойке и борьбе лежа |         |             |
| Спортивная деятельность   | Массовые разряды   |         |             |

### 3 год обучения

#### Выполнение контрольных нормативов

| <b>Контрольные упражнения</b>                                     | <b>Низкий</b>  | <b>Средний</b> | <b>Высокий</b> |
|---|--|----------------|----------------|
| Бег 60 м с низкого старта, с                                      | 8,8 и выше   | 8,7            | 8,6 и ниже     |
| Прыжок в длину с места, см  | 197 и ниже   | 198            | 199 и выше     |
| Челночный бег 4x20 м, с   | 17,0 и выше  | 16,9           | 16,8 и ниже    |
| Подтягивание на перекладине, раз                                  | 10 и ниже  | 11             | 12 и выше      |
| Бег на 1000 м, сек  | 3,05 и выше  | 3,0            | 2,95 и ниже    |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз                | 29 и ниже  | 30             | 31 и выше      |
| Поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты, кол-во раз | 37 и ниже  | 38             | 39 и выше      |
| Суммарное время 6-и прямых ударов руками, с                       | 4,9 и выше   | 4,8            | 4,7 и ниже     |
| Суммарное время 6-и боковых ударов ногами, с                      | 7,4 и выше   | 7,3            | 7,2 и ниже     |
| Суммарное время 6-ти «входов», сек.                               | 6,8 и выше   | 6,7            | 6,6 и ниже     |
| Суммарное количество бросков, раз                                 | 19 и ниже  | 20             | 21 и выше      |
| Техническая подготовка  | Выполнение основных атакующих и защитных действий в стойке и борьбе лежа |                |                |
| Спортивная деятельность   | Массовые разряды   |                |                |

В каждой возрастной группе предусматривается приём контрольных нормативов по общей физической подготовке, определяется уровень освоения детьми образовательных знаний, умений и навыков.

Критерии контроля:

судьи при участниках, хронометриста. 1. По технике владения двигательными действиями.

2. По уровню физической подготовленности (динамика в показателях физической подготовленности).

Теоретическая подготовка:

Выявление глубины и прочности полученных знаний раздела теоретическая подготовка осуществляется по средствам использования таких методов как опрос, собеседование, творческое задание.

Общефизическая подготовка:

Контроль эффективности применяемых средств по общефизической подготовке проводятся контрольными упражнениями. Учащиеся выполняют следующие контрольные задания:

По технической подготовке:

Выполнение 14 различных приемов и соревновательных связок по воздуху:

- 27 секунд – отлично,
- до 29 секунд – хорошо,
- до 32 секунд – удовлетворительно.

Выполнение 14 различных приемов и соревновательных связок на снарядах (мешок, лапы)

Выполнение коронных приёмов в соревновательной практике.

По тактической подготовке:

Проведение семи, девяти 2-х минутных схваток с партнером легче на 5 кг, одинакового веса и тяжелее на 9 и более кг. Все соперники разного роста, темперамента и стиля ведения поединка.

- Проведение всех поединков – отлично.
- Выигрыш пяти поединков – хорошо.
- Выигрыш трёх поединков – удовлетворительно.

По психологической подготовке:

Проверка овладения методом "отключения" и формул внушения. Уравновешенное состояние спортсмена перед соревновательными мероприятиями. Правильное поведение на неадекватные действия соперников, судейского аппарата, зрителей и журналистов. Перенос положительных навыков из спортивной жизни школы в социальные бытовые условия.

По общему результату участия в соревнованиях:

- В 6 соревнованиях занимать первые места – хорошо.
- В 5 соревнованиях стать призёром – удовлетворительно.

По инструкторско-судейской практике:

Проведение на оценку основной части урока. Проведение разминки. Организация зарядки в условиях спортивно-тренировочного сбора.

Судейство соревнований в качестве арбитра, рефери, бокового судьи

## КОМПЛЕКС КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПО ТЕСТИРОВАНИЮ УРОВНЯ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Комплекс контрольных упражнений по ОФП включает в себя следующие тесты:

- **бег 30м с низкого старта (сек).** Проводится на стадионе в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих зависит от количества дорожек. После 10-15 мин. разминки дается старт. Разрешается только одна попытка.
- **челночный бег 4 по 20 м (сек).** Тест проводят в спортивном зале. Отмеряют 20-метровый отрезок, начало, и конец которого отмечают линией. За каждой чертой – 2 полукруга радиусом 50 см. спортсмен становится за ближней чертой линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты: обегает полукруг и возвращается к линии старта. Затем также обегает другой полукруг и возвращается обратно.
- **прыжок в длину с места (см).** Выполняют толчком двух ног от линии и края доски на покрытии.
- **подтягивание в висе на перекладине (количество раз).** Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища.
- **сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз).** И.П. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимания производится на кулаках. Засчитывается отжимание, когда обучающийся коснувшись грудью пола, вернулся в исходное положение. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах
- **поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты (количество раз).** И.П. сед на матах. Руки сцеплены в «замке» за головой. Колени согнуты. Выполнять упражнение следует, опуская спину до касания поверхности мата и вернуться в И.П., Обязательное условие - коснуться грудью колен. При выполнении упражнения запрещено разрывать руки за головой и отрывать ноги от пола.
- **Бег на 1000 м.** Проводиться на дорожке стадиона. Время фиксируется с точностью до 0,1 сек.
- **Бег на 3000 м, мин.** Проводиться на дорожке стадиона. Время фиксируется с точностью до 0,1 сек.

## КОМПЛЕКС КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПО ТЕСТИРОВАНИЮ УРОВНЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

- **суммарное время 6-и прямых ударов руками, сек.** Спортсмен, из фронтальной стойки, наносит поочередно (левой и правой рукой) 6 прямых ударов в мешок. Фиксируется время от команды «Марш», до 6-го удара по мешку.
- **суммарное время 6-и боковых ударов ногами, сек.** Спортсмен, из фронтальной стойки, наносит поочередно (левой и правой ногой) 6 боковых ударов в мешок. Фиксируется время от команды «Марш», до 6-го удара по мешку.
- **суммарное время 6-ти «входов», сек.** Спортсмен, из своей боевой стойки, делает выпад вперед впередистоящей ногой с ударом задней рукой в область туловища и

возвращается в ИП. Фиксируется время от команды «Марш», до 6-го удара по мешку.

- **выполнение бросковой техники в течение 30 сек.** Бросковая техника выполняется в парах. Как правило, спортсмены выполняют 3 разновидности бросков (результат по лучшему). Все броски выполняются как из правосторонней стойки, так и из левосторонней.

## МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ

В начале и в конце учебного года все учащиеся проходят медицинское обследование. Основными задачами медицинского обследования обучающихся являются:

- контроль за состоянием здоровья занимающихся;
- формирование навыков личной и общественной гигиены;
- формирование привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача.

В общем случае медицинское обследование занимающихся позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленное медицинское обследование должно выявить динамику состояния основных систем организма спортсменов, определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами тренировочных нагрузок. Таким образом, цель медицинского обследования – всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния обучающихся, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

### **Программа медицинского обследования включает:**

- комплексную клиническую диагностику;
- оценку уровня здоровья и функционального состояния;
- оценку сердечнососудистой системы;
- оценку систем внешнего дыхания и газообмена;
- контроль состояния центральной нервной системы;
- оценку уровня функционирования периферической нервной системы;
- оценку состояния органов чувств;
- оценку состояния вегетативной нервной системы;
- контроль над состоянием нервно-мышечного аппарата спортсменов.

Два раза в год должно проводиться углубленное обследование, а каждые 3 месяца – этапные. Этапные обследования проводятся до начала и в конце УТС и перед соревнованиями. Особого внимания требуют спортсмены, перенесшие травмы и заболевания. Они должны пройти обследование и получить допуск к занятиям.

Большая роль принадлежит медицинским профилактическим мероприятиям. Рекомендуется проводить курсы ультрафиолетового облучения, давать родителям рекомендации по рациональному питанию и режиму детей, занимающихся РБ. В периоды (сезоны) роста ОРЗ необходимо проводить ультрафиолетовое облучение, давать витаминные смеси, рекомендовать местный и точечный массаж.

**Примерные величины ЧСС и АД указаны в таблицах.**

## ПРИМЕРНЫЕ ВЕЛИЧИНЫ ЧСС и АД (школьники)

| Возраст ( лет ) | Ч С С ( уд. Мин. ) |          |
|-----------------|--------------------|----------|
|                 | Девочки            | Мальчики |
| 7               | 86,6               | 85,8     |
| 6               | 84,7               | 82,8     |
| 9               | 82,5               | 80,2     |
| 10              | 79,2               | 76,1     |
| 11              | 78,5               | 74,8     |
| 12              | 75,5               | 72,6     |
| 13              | 76,1               | 73,1     |
| 14              | 72,2               | 72,8     |
| 15              | 75,2               | 72,1     |
| 16              | 74,8               | 70,4     |
| 17              | 72,8               | 68,1     |
| 18              | 70,3               | 62,3     |

## АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ (АД)

| ВОЗРАСТ   | ММ.РТ.СТ.     |
|-----------|---------------|
| 4-6 лет   | 75\50-85\60   |
| 7-10 лет  | 90\50-100\55  |
| 11-12 лет | 95\60- 110\60 |
| 13-14 лет | 150\60-115\60 |
| 15-16 лет | 105\60-120\70 |

## ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

С целью устранения возможных срывов адаптационных процессов и своевременного назначения, необходимых лечебно-профилактических мероприятий, а также для эффективной организации анализа данных углубленного медицинского обследования необходимо отслеживать динамику средств и методов тренировочного процесса и контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок.

Текущее обследование, на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях.

Рекомендуется проводить и регистрировать следующие параметры тренировочного процесса:

- средства подготовки (ОФП, СФП, специальная подготовка и соревновательная подготовка)
- объем тренировочного задания или применяемых средств подготовки
- интенсивность тренировочного занятия в ЧСС.

При анализе тренировочных нагрузок и определении их преимущественной направленности после каждого задания регистрируется ЧСС. В таблице представлены значения ЧСС и преимущественной направленности физиологической мощности выполненной работы.

## НАПРАВЛЕННОСТЬ ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЙ МОЩНОСТИ

| ЧСС ( уд/мин ) | НАПРАВЛЕННОСТЬ                                  |
|----------------|---|
| 100-130        | Аэробная (восстановительная)                    |
| 140-170        | Аэробная (тренирующая)                          |
| 160-190        | Анаэробно-аэробная (выносливость)               |
| 170-200        | Лактатная-анаэробная (специальная выносливость) |
| 170-190        | Алактатная-анаэробная (скорость-сила)           |

Для оценки адаптации спортсменов к нагрузкам рекомендуется процедура исследования физической работоспособности сердечно-сосудистой системы (ССС) при проведении пробы 24Руффье. Процедура тестирования начинается с измерения ЧСС в покое, сидя, после 5 мин. Отдыха (P1). Затем выполняется 30 глубоких приседаний за 45 сек., с выпрямленными руками перед собой. Во время подъема руки опускают вдоль туловища. Сразу же после окончания приседания измеряется ЧСС (P2) в положении стоя, а после минутного отдыха – в положении сидя (P3).

Оценка скорости восстановления ЧСС производится по формуле:

$$R = (P1 + P2 + P3) - 200 \cdot 10$$

Качественная оценка работоспособности представлена в таблице.

### ОЦЕНКА АДАПТАЦИИ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНА К РАБОТЕ (РУФЬЕ)

| Качественная оценка | Индекс Руффье |
|---------------------|---------------|
| Отлично             | 2 и менее     |
| Хорошо              | 3 – 6         |
| Удовлетворительно   | 7 – 10        |
| Плохо               | 11 – 14       |
| Очень плохо         | 15 – 17       |
| Критическое         | 18 и более    |

Формами подведения итогов реализации образовательной программы являются не только сдача нормативов и тестов ОФП, СФП и ТТП, но и высокие спортивные показатели, выступая на соревнованиях различного уровня.

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|



## 6. Список литературы

### Литература для педагога

1. Акопян А.О., Долганов Д.И. Примерная программа рукопашного боя для ДЮСШ.-М.: Советский спорт 2004г.
2. Астахов С.А. Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев: Автореф. дис. кан.пед.наук.- М., 2003.
3. Войцеховский С.М. книга тренера.- М.: ФиС, 1971.
4. Волков И.П. Спортивная психология. – СПб.;2002
5. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. М.: ФиС 1978
6. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте М.: ФиС 1991
7. Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки. М.: Лептос, 1994
8. Зацюрский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: ФиС, 1970
9. Коблев Я.К., Письменский И.А., Чермит К.Д. Многолетняя подготовка дзюдоистов.- Майкоп, 1990
10. Коц Я.М. Спортивная физиология. (Учебник для институтов физической культуры).М.: ФиС 1986
11. Макарова Г.А. Спортивная медицина. Учебник. М.: Советский спорт, 2003
12. Макарова Г.А., Локтев С.А. Медицинский справочник тренера. М.: Советский спорт, 2005
13. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. (Учебник для институтов физической культуры). – М.: ФиС, 1991
14. Микрюков В.Ю. Каратэ. Учебное пособие для студ. высших учебных заведений.-М.: Издательский центр «Академия», 2003
15. Найдиффер Р.Н. «Психология соревнующегося спортсмена», М.: ФиС, 1979
16. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать.- М.: ООО «Издательство Астрель», 2003
17. Осколков В.А. Бокс: обучение и тренировка. Учебное пособие. ГОУ ВПО ВГАФК. Волгоград 2003
18. Остьянов В.Н., Гайдамак И.И. Бокс (обучение и тренировка).- Киев: Олимпийская литература, 2001
19. Петерсен Л. Травмы в спорте. М.: ФиС, 1981
20. Путин В.В., Шестаков В.Б., Левицкий А.Г. Учимся дзю-до с В.Путиным. - М.: 2002
21. Рудман Д.Л. Самбо, техника борьбы.- М.: ФиС, 1983.
22. Семенов Л.П. Советы тренерам. М.: ФиС, 1980
23. Туманян Г.С. Базовая техника дзю-до. - М., 1991.
24. Физиология человека (общая, спортивная, возрастная) М.: Олимпия Пресс, 2005
25. Хартманн Ю., Тюннеманн Х. Современная силовая тренировка. - Берлин: Шпортферлаг, 1988. - 336 с.
26. Эймингас П.А. Самбо: первые шаги. - М.: 1992.
27. Юшков О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств.- М.: МГИУ, 2001