**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«ПУДОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

**КРИВОШЕИНСКОГО РАЙОНА ТОМСКОЙ ОБЛАСТИ**

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА»

ОСК «АТЛАНТ»

Программа долгосрочная- рассчитана на 5 лет

Возраст обучающихся – 7-17 лет

 Автор-составитель:

 Козлова Елена Николаевна

 Учитель физической культуры

 МБОУ «Пудовская СОШ»

с. Пудовка 2024

Оглавление

1. [Пояснительная записка](#bookmark2) 3
	1. Новизна программы 3
	2. Актуальность 4
	3. Педагогическая целесообразность 4
2. Цель силовой подготовки 5
	1. Задачи 6
	2. Вид программы 6
	3. Отличительные особенности 6
	4. Возраст обучающихся 7
	5. Формы обучения 7
3. Организационно-педагогические основы 8
	1. Срок реализации программы 7
	2. Расписание занятий 7
	3. Формы занятий 8
	4. Требования к учебно-тренировочному занятию. 9
	5. Основные средства обучения. 9
4. Предполагаемые результаты. 10
	1. Ожидаемые результаты 10
	2. Предметные результаты 11
	3. Анализ результатов 12
	4. Формы проверки результатов освоения программы 12
	5. Формы и способы фиксации результатов. 13
	6. План организации массовой деятельности. 14
	7. Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности. 14
	8. Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовленности. 15
	9. Методы контроля и управления образовательным процессом. 16
	10. Текущий контроль тренировочного процесса. 17
5. Учебно-тематический план образовательной программы 19
	1. 1 года обучения 22
	2. 2 года обучения 31
	3. 3 года обучения 38
	4. 4-5 годов обучения 45
6. Содержание занятий и планирование их. 50
	1. Режим дня 51
	2. Методическое обеспечение 52

 7.Список используемой литературы 53

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

1. Силовая подготовка в школе — это специализированный педагогический процесс физического совершенствования учащихся, направленный на укрепление здоровья, развитие силы и выносливости, формирование атлетического телосложения.

Каждый человек обязан смолоду, заботится о своем физическом совершенствовании, обладать знаниями в области гигиены и оказании доврачебной медицинской помощи, вести здоровый образ жизни.

Занятия спортом имеют большое значение как исключительно важная и наиболее эффективная форма физического воспитания. Индивидуальные и групповые, самостоятельные занятия силовой подготовкой позволяют учащимся значительно повысить уровень своих силовых качеств, используя средства тяжелой атлетики, атлетической гимнастики, гиревого спорта, упражнения с гантелями и резиной.

Рабочая программа разработана для реализации в нашей школе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий.

Программа по силовой подготовке является модифицированной и составлена в соответствии с законом РФ «Об образовании».

Учебная программа по силовой подготовке рассчитана на 5 летнее обучение.

Образовательные, воспитательные, развивающие и оздоровительные задачи программы конкретизированы на каждом этапе подготовки, которые будут освещены далее.

Нормативная часть программы представлена рекомендациями по составу занимающихся, по содержанию основных видов подготовки, участия в соревнованиях, в инструкторской и судейской практике по годам и этапам тренировки.

Методическая часть программы включает содержание учебного материала, его распределения по годам тренировки, рекомендации по методике тренировки при технической, физической, функциональной и морально-волевой подготовке, организации медико-педагогического контроля.

**Новизна программы**

Программа опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта обучающегося, его морально-волевых и нравственных качеств перед работой, направленной на освоение предметного содержания.

Новизна данной программы заключается в применении большой игровой практики. Так же в данной программе прослеживается углубленное изучение различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности. Важным условием выполнения данной программы является сохранение ее образовательной направленности.

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.

**Актуальность**

Актуальность данной программы заключается в том, что приоритетной задачей Российского государства признана всемирная поддержка физической культуры и массового спорта, как важной основой оздоровления нации.

Понятие «здоровье» — это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Поэтому здоровье школьника представляет собой критерий качества современного образования. В связи с ухудшением состояния здоровья детей охрана и укрепление здоровья детей и подростков является одним из основных направлений в деятельности школы.

Причинами ухудшения состояния здоровья детей являются:

• несоответствие системы обучения детей гигиеническим нормативам;

• перегрузка учебных программ;

• ухудшение экологической обстановки;

• недостаточное или несбалансированное питание;

• стрессовые воздействия;

• распространение нездоровых привычек.

В связи с этим необходимо организовать образовательный процесс в школе с учетом психологического комфорта и ценности каждой индивидуальной личности, индивидуальных психофизических особенностей учащихся, предоставить возможность для творческой деятельности и самореализации личности, необходимо включить наряду с педагогической медико-профилактическую деятельность. Если все это будет учтено, то будет сохранено здоровье учащихся, сформированы навыки и позитивное отношение к здоровому образу жизни.

Актуальность предлагаемой образовательной программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы физкультурно-спортивной направленности в области единоборств, развития физических и морально-волевых качеств обучающихся, материально-технические условия, для реализации которого имеются на базе школы. Особую актуальность приобретает методика обучения приемам в рукопашном бое на занятиях по технической подготовке детей. Несмотря на то, что рукопашный бой уже давно и прочно вошел в программу подготовки по спортивным единоборствам, методика обучения рукопашному бою на занятиях по физической подготовке пока еще не имеет под собой научного обоснования.

**Педагогическая целесообразность**

Данная образовательная программа педагогически целесообразна, т.к. при ее реализации, каждый обучающийся 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 силовой подготовкой 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.

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

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

2. Характеристика программы.

Тип - дополнительная; Вид - модифицированная; Направленность - физкультурно-спортивная. Данная модифицированная образовательная программа дополнительного образования детей строится на таких основных принципах обучения как:

* индивидуальность
* доступность
* преемственность
* результативность

При работе с обучающимися используются различные **формы и методы обучения:**

* групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия
* работа по индивидуальным планам
* медико-восстановительные мероприятия
* тестирование и медицинский контроль
* участие в различных соревнованиях и учебно-тренировочных сборах
* инструкторская и судейская практика

**3.** **Целью силовой подготовки** в школе является обеспечение высокого уровня общей силовой подготовленности учащихся, необходимого для полноценного выполнения ими трудовых приемов и действий в соответствии с требованиями предстоящей военной службы и последующей трудовой деятельности, а также всестороннего физического развития организма.

Военная служба предъявляет высокие, а подчас и чрезвычайно высокие требования к силовым способностям военнослужащих. Деятельность личного состава воинских подразделений непосредственно связана с их силовой подготовленностью. Высокого уровня силы, силовой выносливости требуют марш-броски, переходы с грузом по пересеченной местности, преодоление всевозможных препятствий, обслуживание разнообразной военной техники, тяжелые саперные работы и другие виды учебно-боевой деятельности, зачастую осуществляемые в неблагоприятных условиях**.**

**Задачи:**

1. Подготовка допризывной молодежи к службе в ВС России.

2. Физическая подготовка, формирование понятий и здоровом образе жизни.

3. . Воспитание нравственных и этических норм у молодежи.

4. Приобретение и закрепление навыков работы в условиях приближенным к боевым, воспитание психологической устойчивости.

5. Формировать навыки коммуникативного общения, совместной коллективной деятельности, развитие организаторских способностей.

**Вид программы:**

Военно-патриотическая – по основному содержанию деятельности;

Модифицированная – составлена на основе Государственной программы патриотического воспитания, опыта других ОСК, ОБЖ;

Комплексная – включает образовательную, спортивно – оздоровительную и организационно- массовую деятельность.

Долгосрочная – рассчитана на5 лет, с возможностью для выпускников, продолжения занятий и включая в общую деятельность в качестве инструкторов, командиров

**Отличительные особенности**

* программа рассчитана на изучение, закрепление, совершенствование полученных навыков и расширенное освоение глубоких приёмов, в течение 3 летнего обучения. Другие же программы, рассчитанные на такие сроки, как правило не ориентированы на ознакомление с глубокими приемами. В данной же программе обучение допускается с 8 летнего возраста – этап спортивно-оздоровительный.
* Учебный план данной программы, составлен исходя из местных условий и рассчитан на 34 недели учебно-тренировочных занятий.

На тренировках дети знакомятся не только с изучением того или иного приема, но и изучают теоретическую базу. Практические занятия по программе связаны с использованием необходимого инвентаря и оборудования, что также помогает завлечь ребенка к занятиям силовой подготовкой АРБ, что повышает интерес. В теоретических занятиях также используется различная видеотехника (просмотр соревнований и последующий их анализ).

В структуру образовательной программы входят 7 образовательных блоков, каждый из которых реализует отдельную задачу. Все образовательные блоки предусматривают не только усвоение теоретических знаний, но и формирование деятельностно-практического опыта.

1. Практические занятия (общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, технико-тактическая подготовка)
2. Теоретические занятия
3. Инструкторская и судейская практика
4. Соревновательная практика
5. Восстановительные мероприятия
6. Медицинское обследование
7. Воспитательная работа

Освоение материала в основном происходит в процессе практической деятельности. Так, в работе над освоением базовой техники по силовой подготовке и АРБ, обучающиеся должны добиваться четкого исполнения движений. Необходимо уметь применять полученные знания в практической деятельности (соревновательной практике).

Прохождение каждой новой практической темы предполагает постоянное повторение пройденных тем. Такие методические приемы, как «забегание вперед», «возвращение к пройденному» и т.д. придают объемность «линейному», последовательному освоению материала в данной программе.

Обучающийся должен не только грамотно и четко применять полученные знания в соревновательной практике, но и осознавать саму логику их следования. Нельзя необдуманно применять то или иное техническое действие на соревнованиях, отработанное на тренировочном занятии. Все зависит от конкретной ситуации в данный момент. Для этого очень широко используется такой метод, как «Моделирование соревновательных ситуаций». Данная методика будет описана в разделе по технико-тактической подготовке на различных ее этапах.

Предлагаемая методика, помимо наличия большой игровой практики и индивидуального подхода в дифференцировании тренировочных нагрузок заключается еще и в том, чтобы обучающийся мог сам ставить перед собой наивысшею цель своих занятий, т.е. создал отличную мотивацию.

Чтобы достичь высокого спортивного результата, - необходима серьезная не только физическая работа, но и самое главное – мотивация, психологический настрой.

**Возраст обучающихся**

Возраст обучающихся 7-17 лет, имеющие допуск педиатра для занятий

физкультурно-спортивной направленности.

Обучающиеся сформированы в группы разных возрастных категорий, являющихся

основным составом объединения: 1-ый год обучения: 7-11; 2-ой год обучения: 12-13; 3- год обучения -14-15 лет, 4 год обучения 16-18 лет.

Численный состав каждой группы:

1-й год обучения – 10-15 человек.

2-й год обучения – 9-12 человек..

**Формы обучения**

Форма обучения – очная. Занятия в объединениях могут проводиться по группам,

индивидуально или всем составом объединения. В случае непредвиденных обстоятельств

(пандемия, актированные дни и т.д.) возможно заочное обучение с применением

дистанционных образовательных технологий.

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

**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 |
| **Рост** |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |
| **Мышечная масса** |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |
| **Быстрота** |  |  |  | + | + | + |  |  |  | + | + | + |
| **Скоростно-силовые качества** |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + |  |  |
| **Сила** |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  | + | + |
| **Выносливость (аэробные возможности)** |  |  | + | + | + |  |  |  |  | + | + | + |
| **Анаэробные возможности** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |
| **Гибкость** | + | + | + | + | + |  | + | + |  |  |  |  |
| **Координация** |  |  | + | + |  | + | + |  |  |  |  |  |
| **Равновесие** | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |

**4.Организационно-педагогические основы**

**Сроки реализации программы**

Срок реализации данной дополнительной образовательной программы составляет 3 года.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Год обучения** | **Количество****часов в неделю** | **Количество учебных недель в году** | **Всего часов в год** |
| **1** | **4** | **34** | **136** |
| **2** | **4** | **34** | **136** |
| **3** | **4** | **34** | **136** |

**Расписание занятий**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Продолжительность занятий** | **Периодичность в неделю** | **Количество часов в неделю** |
| 2 академических часа | 2 раза | 4 часа |

В начале каждого учебного года с обучающимися проводится вводный инструктаж по технике безопасности. В случае необходимости проводится внеплановый инструктаж. На практических занятиях проводится целевой инструктаж по технике безопасности при работе с инструментами, приборами, по правилам поведения в зале.

**Формы занятий**

* по количеству детей, участвующих в занятии – групповые.
* по особенностям коммуникативного взаимодействия тренера и обучающегося – теоретические занятия, учебно-тренировочные сборы, выступления на соревнованиях различного уровня, участие в спортивно-массовых мероприятиях и спортивных праздниках, конкурсах и т.д.
* по дидактической цели – вводное занятие, занятие по совершенствованию теоретической подготовленности, практические занятия, занятия по систематизации и обобщению знаний, по контролю знаний, умений и навыков, комбинированные формы занятий.

**ТРЕБОВАНИЯ К УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМУ ЗАНЯТИЮ**

Каждое учебно-тренировочное занятие имеет ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют содержание занятия, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации учащихся. На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных. Оздоровительные и воспитательные задачи проходят через весь процесс физического воспитания и решаются на каждом занятии.

Каждое тренировочное занятие является звеном системы учебно-тренировочного процесса, увязанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы. В свою очередь темы согласованы между собой, определен объем учебного материала с учетом этапа обучения двигательным действиям, положительного и отрицательного переноса, подготовленности учащихся.

Важнейшим требованием учебно-тренировочного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Основой для планирования учебных занятий является материал по овладению двигательным умениям и навыкам.

Планируя материал прохождения программы, учитываются климатогеографические особенности региона, состояние материально-технической базы учреждения. В неотрывной связи с планированием материала по развитию двигательных способностей планируются все компоненты нагрузки: объем работы, интенсивность, продолжительность и характер отдыха, число повторений упражнений. Нагрузка занятий повышается постепенно и волнообразно.

**Основные средства обучения**

* общеразвивающие упражнения
* подвижные игры и общеразвивающие упражнения
* прыжки и прыжковые упражнения
* элементы акробатики (страховка и само страховка, кувырки, сальто, фляг, рондад и т.д.)
* метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей)
* силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий)
* круговые тренировки

**5. Предполагаемые результаты**.

Пройдя данную программу, подростки:

Получают: - комплекс теоретических и практических знаний по общей физической подготовке, организаторской деятельности, подготовку к службе в Вооруженных силах России.

Владеют: - навыками действий в нестандартных ситуациях;

- практическими навыками по стрельбе, строевой и ритуальной подготовке;

Способны: - заниматься самосовершенствованием, физическим развитием;

- адекватно оценивать опасность, брать на себя ответственность и принимать решения;

- публично представлять «Атлант» в других подростковых сообществах, гордиться, честью нести, почетную Вахту памяти.

Понимают: - значение и смысл определений гражданин, патриот, защитник, память;

- необходимость уважительного отношения к истории, традициям, ветеранам;

**Ожидаемые результаты**

Личностными результатами освоения, учащимися содержания программы секции являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами (познавательные, регулятивные, коммуникативные УУД)

— 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;

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, 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;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами**

— представлять занятия в секции как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

**Анализ результатов**

освоения программы осуществляется следующими способами:

текущий контроль знаний в процессе устного опроса;

текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;

тематический контроль умений и навыков после изучения тем;

взаимоконтроль;

самоконтроль;

итоговый контроль умений и навыков;

контроль за состоянием здоровья: количество острых заболеваний в год, показатели физического развития, группа здоровья.

**Формы проверки результатов освоения программы**

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Итоговая аттестация проводится в конце каждого учебного года обучения и предполагает зачет в форме тестирования, добавляется результативность выступления на соревнованиях районного и республиканского уровня.

Итоговый контроль проводится с целью: определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты.

**После окончания 1 года занятий учащийся:**

* стремиться к систематическим занятиям спортом
* овладеть основами техники выполнения комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр
* развитие и совершенствование общих физических качеств
* ознакомится с требованиями спортивного режима и гигиены
* систематически укреплять своё здоровье и расширять функциональные возможности организма
* совершенствовать уровень освоения базовой силовой подготовки и техники рукопашного боя
* соблюдать нормы личной гигиены и самоконтроля

**По окончании 2 года занятий учащийся:**

* уметь совершенствовать свою физическую и функциональную подготовленность
* совершенствовать свое технико-тактическое мастерство
* формировать морально-волевые качества
* освоить теоретические разделы программы

**По окончании 3 года занятий учащийся:**

* постоянно совершенствоватьсвою специальную физическую подготовленность
* постоянно совершенствовать свое технико-тактическое мастерство (применение ударной и бросковой техники в различных условиях)
* постоянно совершенствовать динамику своих спортивно-технических показателей
* достичь высоких результатов выступлений на соревнованиях
* уметь постоянно совершенствовать свою функциональную и морально-волевую подготовленность
* уметь формировать свои специализированные знания

**По окончании 4-5 года занятий учащийся:**

* постоянно совершенствоватьсвою специальную физическую подготовленность
* постоянно совершенствовать свое технико-тактическое мастерство (применение ударной и бросковой техники в различных условиях)
* постоянно совершенствовать динамику своих спортивно-технических показателей
* достичь высоких результатов выступлений на соревнованиях
* постоянно совершенствовать свою функциональную и морально-волевую подготовленность
* формировать свои специализированные знания

**Формы и способы фиксации результатов*:***

Умения и навыки проверяются во время участия ребят:

- участие в соревнованиях, фестивалях, акциях, конкурсах;

-творческие отчеты;

- годовой отчет;

-через выход на участие в Вахте памяти;

Подведение итогов по общефизической подготовке проводится 2 раза в год октябрь, май, ребята выполняют контрольные нормативы.

Важным фактором успешной реализации программы являются установившиеся партнерские отношения с различными структурами:

-Управление образования Кривошеинского района;

-Ассоциацией обороннно спортивных клубов Томской области;

- Движение ЮНАРМИЯ;

- образовательными учреждениями района, области;

- центр спортивных единоборств г. Томск;

Механизм оценки получаемых результатов. Результаты отслеживаются в образовательных курсах через:

- контрольные занятия, замеры, зачеты, сдачу нормативов;

- через рефлексивную оценку образовательных курсов по итогам подготовки и организации массовых мероприятий;

-творческие отчеты;

- годовой отчет;

-через выход на участие в Вахте памяти;

- через отслеживание личностного возраста каждого подростка.

**План организации массовой деятельности.**

1.Проведение мероприятий Военно-патриотической направленности по районной программе патриотического воспитания.

2. Участие в творческих отчетах, выпуск газеты;

3.Проведение мероприятий посвященные годовщине открытия «Атлант».

4.Участие в районных и областных соревнованиях Военно-патриотической, военно-спортивной, спортивной направленности;

5.Организация и проведение Вахты памяти посвященной Дню победы.

6. Товарищеские встречи с молодежными общественными объединениями, клубами.

7. Выезд на летние учебно-тренировочные сборы;

**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. участник 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.** занимающийся**,** 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.** занимающийся, 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.** занимающийся, из своей боевой стойки, делает выпад вперед впереди стоящей 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, занимающиеся выполняют 3 разновидности бросков (результат по лучшему). Все броски выполняются как из правосторонней стойки, так и из левосторонней.

**Результаты контрольных испытаний учащихся, прошедших годичную силовую подготовку**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Упражнения**  | **1 полугодие** | **2 полугодие** |
| **До начала занятий** | **В конце занятий** | **До начала занятий** | **В конце занятий** |
| 1 | Жим штанги лежа, кг | 51,7 | 65,9 | 60,0 | 70,0 |
| 2 | Приседание со штангой на плечах, кг. | 57,9 | 75,7 | 71,0 | 80,0 |
| 3 | Подъем штанги на грудь в полуприсед, кол-во раз | 49,3 | 62,3 | 60,0 | 68,0 |
| 4 | Подтягивание на перекладине, кол-во раз | 6,3 | 9,1 | 8,3 | 13,0 |
| 5 | Отжимания, в упоре лежа, кол-во раз | 21,6 | 31,3 | - | 42,0 |
| 6 | Отжимания в упоре на брусьях, кол-во раз | 7,5 | 10,4 | 8,0 | 18,0 |
| 7 | Поднимание туловища из положения, лежа, кол-во раз | 24 | 45 | - | 60,0 |
| 8 | Поднимание ног к перекладине, кол-во раз | 6 | 8 | 6 | 10 |
| 9 | Прыжок в длину с места. см | 202 | 218 | 215 | 232 |
| 10 | Подъем переворотом, кол-во раз | 3 | 6 | 4 | 8 |

**Методы контроля и управления образовательным процессом**

Наряду с планированием важнейших функций управления является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с занимающимися на всех этапах многолетней подготовки. В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

* текущей оценки усвоения изучаемого материала
* оценки результатов выступления в соревнованиях, индивидуальных показателей и командного выступления
* выполнение контрольных упражнений по ОФП (общая физическая подготовка) и СФП (специальная физическая подготовка), технико-тактическая подготовленность, для чего организуются специальные соревнования.
* проведение текущего контроля тренировочного процесса.

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 занимающие, перенесшие травмы и заболевания. Они должны пройти обследование и получить допуск к занятиям.

**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 | 792 | 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 занимающихся к нагрузкам рекомендуется процедура исследования физической работоспособности сердечно-сосудистой системы (ССС) при проведении пробы 13Руффье. Процедура тестирования начинается с измерения ЧСС в покое, сидя, после 5 мин. Отдыха (Р1). 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 (Р2) в положении стоя, а после минутного отдыха – в положении сидя (Р3). Оценка скорости восстановления ЧСС производится по формуле:

R = (P1 + P2 + P3) – 200 \ 10

Качественная оценка работоспособности представлена в таблице.

**ОЦЕНКА АДАПТАЦИИ ОРГАНИЗМА ЗАНИМАЮЩЕГОСЯ**

**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.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

**Учебно- тематический план занятий 1 года обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Тема | всего | теория | практика |
| 1 | Питание атлетов. История боевых единоборств. Развитие единоборств в России. | 2 | 2 | 0 |
| 2 | Основы техники и тактики. | 134 | 11 | 123 |
|  | ВСЕГО | 136 | 13 | 123 |

**Содержание учебно-тематического плана**

**I года обучения**

*Раздел 1. Питание атлетов.* История боевых единоборств. Развитие единоборств в России. (теория 2 часа)

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

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

*Раздел 2.* Основы техники и тактики (теория 11 час, практика- 123 час)

**Теория:**

* Совершенствование функций основных систем организма (нервной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной) под воздействием занятий силовой подготовкой и 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 армейскому 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 занимающихся. Последовательность обучения технических действий, комбинаций. Общая характеристика спортивной тренировки. Основные методы тренировки.
* 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:**

* ОФП. Строевые упражнения. Общие понятия о строе, строевых упражнениях и командах.
* *Обще подготовительные координационные и развивающие упражнения.* Выполняются в условиях различной опоры и в разных плоскостях пространства.
* Ходьба, бег, прыжки, пере ползания, упражнения без предметов, комплексы утренней гигиенической гимнастики, упражнения с предметами, упражнения на гимнастических снарядах и тренажерах, акробатические упражнения, метание различных предметов, кросс, полоса препятствий, спортивные игры, подвижные игры и эстафеты.
* Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, из различных исходных положениях (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;
* Элементы акробатики и само страховка.
* Легкая атлетика: бег на короткие дистанции- 30, 60 м, кроссы, метание гранаты, мяча.
* Спортивные игры: баскетбол, футбол, пионербол, волейбол, лапта
* 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 х 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)
* 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 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 (стоик, передвижений, ударов, блоков) в различных сочетаниях. Разучивая связки, закладывается основа практики реального поединка.
* *Тактика спортивного боя.*

***Календарно-тематическое планирование 1 год обучения***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **месяц** | №  | **Содержание занятий** | **Часы** | **Дата** |  |  |
|
| **план** | **факт** |
| **сентябрь** | 1-2 | История боевых единоборств. Техника безопасности.Развитие единоборств в России. | 11 |  |  |
|
| 3-4 | Влияние занятий на строение и функции организма.Стойки. Естественная стойка, позиция ожидания, фронтальная стойка (поза всадника). | 11 |  |  |
|  | 5-6 | Гигиена, закаливание, питание и режим.Общая физическая подготовка. | 2 |  |  |
|  | 7-8 | Самоконтроль, врачебный контроль, массаж. Специальная физическая подготовка | 2 |  |  |
|  | 9-10 | Основы техники и тактики.Специальная физическая подготовка. | 11 |  |  |
| 11-12 | Основы методики обучения и тренировки бойца. Планирование и контроль тренировки. | 2 |  |  |
| 13-14 | Физическая подготовка.Удары руками. Прямой удар, удар ребром ладони. | 11 |  |  |
| 15-16 | Специальная психическая и физическая подготовка | 2 |  |  |
| **октябрь** | 17-18 | Правила соревнований.Удары ногами. Прямой удар коленом, прямой удар по дуге. | 11 |  |  |
| 19-20 | Оборудование и инвентарь.Защита. Верхний блок, нижний блок. | 11 |  |  |
| 21-22 | Зачет. | 2 |  |  |
| 23-24 | Общая физическая подготовка. | 2 |  |  |
| 25-26 | Удар тыльной стороной кулака, удар по дуге, удары локтем. | 2 |  |  |
| 27-28 | Блокирование предплечья наружу, блокирование предплечья вниз. | 2 |  |  |
|  | 29-30 | Специальная физическая подготовка. | 2 |  |  |
| 31-32 | Выбор тактики борьбы с конкретными противниками. Удары ногами. Удар вперед по дуге, удар ребром стопы наружу. | 2 |  |  |
| **ноябрь** | 33-34 | Общая физическая подготовка. | 2 |  |  |
| 35-36 | Стойки. Передняя позиция. Удары руками. Удар по дуге. | **2** |  |  |
| 37-38 | Тактика ведения схватки: наступление, контратакующая и оборонительная. Стойки. Задняя позиция, устойчивая стойка. | 2 |  |  |
| 39-40 | Удары ногами. Удар ребром стопы наружу. Защита. Блок ребра ладони наружу рубящий. | 2 |  |  |
| 41-42 | Специальная физическая подготовка. | 2 |  |  |
| 43-44 | Выполнение контрольных нормативов. | 2 |  |  |
| 45-46 | Удары руками. Удар по дуге, удары локтем. Защита. Блок скрещенными руками. | 2 |  |  |
| 47-48 | Выбор тактики борьбы с конкретными противниками: техника подавления. Удары ногами. Прямой удар по дуге. | 2 |  |  |
| **декабрь** | 49-50 | Общая физическая подготовка. | 2 |  |  |
| 51-52 | Удары руками. Удар в перед по дуге. Защита. Раздвигающий блок. | 2 |  |  |
| 53-54 | **Тактика ведения схватки: наступление, контратакующая и оборонительная. Стойки. Позиция скрещенных ног, кошачья стойка.** | 2 |  |  |
| 55-56 | Участие во внутренних и районных соревнованиях. | 2 |  |  |
| 57-58 | Удары ногами. Прямой удар по дуге, удар вперед по дуге. Защита. Блок ладонью. | 2 |  |  |
| 59-60 | Специальная физическая подготовка. | 2 |  |  |
| 61-62 | Удары руками. Удары с разворота. Удары ногами. Удар ребром стопы наружу | 2 |  |  |
|  | 63-64 | Защита. Блок внешней стороной кисти. Тактика ведения схватки: тактика выжидания. | 2 |  |  |  |
| **январь** | 65-66 | Общая физическая подготовка. | 2 |  |  |
| 67-68 | Удары руками. Удар по дуге. Удары ногами. Удар ребром стопы наружу | 2 |  |  |
| 69-70 | Защита руками и ногами. Блок голенью наружу. Тактика ведения схватки: оборонительная | 2 |  |  |
| 71-72 | Специальная физическая подготовка. | 2 |  |  |
| 73-74 | Тактика спортивного боя. Маневрирования. Удары руками. Удар в перед по дуге. | 2 |  |  |
| **75-76** | **Защита руками и ногами. Блок ступней. Удары ногами. Удар вперед по дуге.** | 2 |  |  |
| 77-78 | Тактика спортивного боя. Тактика маскировки. | 2 |  |  |  |
| 79-80 | Специальная физическая подготовка. | 2 |  |  |
| **февраль** | 81-82 | Удары ногами. Удар ребром стопы наружу. Защита. Блок ребра ладони наружу рубящий. | 2 |  |  |
| 83-84 | Тактика ведения схватки: наступление, контратакующая и оборонительная. Стойки. Позиция скрещенных ног, кошачья стойка | 2 |  |  |
| 85-86 | Удары руками. Удар тыльной стороной кулака. Защита руками и ногами. Блок ладонью. | 2 |  |  |
| 87-88 | Удары ногами. Удар по дуге. Защита руками и ногами. Блок ребра ладони наружу рубящий. | 2 |  |  |
|  | 89-90 | Специальная физическая подготовка. | 2 |  |  |
| 91-92 | Выбор тактики борьбы с конкретными противниками: техника подавления. Удары ногами. Прямой удар по дуге. | 2 |  |  |
|  | 93-94 | Удары руками. Удар по дуге, удары | 2 |  |  |  |
|  | локтем. Защита. Блок с крещенными руками. |  |  |  |
| 95-96 | Общая физическая подготовка. | 2 |  |  |
| **март** | **97-98** | **Тактика ведения схватки: наступление, контратакующая и оборонительная. Стойки. Задняя позиция, устойчивая стойка** | 2 |  |  |
| 99-100 | Удары ногами. Удар ребром стопы наружу. Защита. Блок ребра ладони наружу рубящий. | 2 |  |  |
| 101-102 | Удары ногами. Удар вперед по дуге, удар ребром стопы наружу. Блокирование предплечья наружу, блокирование предплечья вниз. | 2 |  |  |
| 103-104 | Специальная физическая подготовка. | 2 |  |  |
| 105-106 | Выполнение контрольных нормативов. | 2 |  |  |
| 107-108 | Тактика ведения схватки: наступление, контратакующая и оборонительная. Стойки. Позиция скрещенных ног, кошачья стойка. | 2 |  |  |
| 109-110 | Удары руками. Удары руками с разворота. Удары ногами. Удар ребром стопы наружу. | 2 |  |  |
| 111-112 | Общая физическая подготовка. | 2 |  |  |
| **апрель** | 113-114 | Удары руками. Удар тыльной стороной кулака. Защита руками и ногами. Блок ладонью. | 2 |  |  |
| 115-116 | Тактика спортивного боя. Маневрирования. Удары руками. Удар вперед по дуге. | 2 |  |  |
| 117-118 | Специальная физическая подготовка. | 2 |  |  |
| 119-120 | Инструкторско-судейская практика. Овладение навыками проведения основной части занятия по заданию преподавателя; приобретение судейских навыков. | 2 |  |  |
|  | 121-122 | Защита руками и ногами. Блок ступней. Удары ногами. Удар вперед по дуге. | 2 |  |  |  |
|  | 123-124 | Общая физическая подготовка. | 2 |  |  |
| 125-126 | Удары руками. Удар по дуге, удары с разворота. Защита. Блок с крещенными руками. | 2 |  |  |
| **май** | 127-128 | СФП. | 2 |  |  |
| 129-130 | Удары ногами. Удар ребром стопы наружу. Защита. Блок ребра ладони, наружу рубящий | 2 |  |  |
| 132- | Общая физическая подготовка. | 1 |  |  |
| 133-134 | Выполнение контрольных нормативов. | 2 |  |  |

* 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 районных, окружных соревнованиях.

**Выполнение контрольных нормативов**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Низкая | Средняя | Высокая |
| 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 |

**Учебно- тематический план занятий 2 года обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Тема** | **всего** | **теория** | **практика** |
| 1 | Введение. Основы мастерства. | 2 | 2 | 0 |
| 2 | Основные методики обучения и тренировки бойца. Техника и тактика. | 134 | 8 | 136 |
|  | ВСЕГО | 136 | 10 | 136 |

**Содержание учебно-тематического плана**

**2 года 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 силовой подготовкой и 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 армейскому 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
* 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, лапта, пионербол.
* **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», передвижение на руках в парах «тачка». 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. Подъём гири, набивных мячей одной рукой и двумя руками.
* **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
* **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. Учебные и соревновательные бои. Болевые приемы и защита от них. Комбинированная атака: 2-х или 3-х ударные комбинации с последующим броском и завершающим болевым 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 районных, региональных соревнованиях.

**Практика:** *Выполнение контрольных нормативов*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **Низкая** | **Средняя** | **Высокая** |
| 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 |

**Календарно-тематический план 2 год обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **месяц** | № **занятия** | **Содержание занятий** | **Часы** | **Дата** |
| **план** | **факт** |
| **сентябрь** | 1-2 | Организация рабочего места. Строевые упражнения. Общие понятия о строе, строевых упражнениях и командах. Техника безопасности. Основы мастерства | 11 |  |  |
| 3-4 | Гигиена, закаливание, питание и режим.Прямой удар левой рукой в голову, защита от него подставкой правой ладони и шагом назад. | 11 |  |  |
| 5-6 | Самоконтроль, врачебный контроль, массаж.Общая физическая подготовка. | 11 |  |  |
| 7-8 | Основы техники и тактики.Специальная физическая подготовка. | 11 |  |  |
| 9-10 | Основы методики обучения и тренировки бойца. Планирование и контроль тренировки. | 2 |  |  |
| 11-12 | Физическая подготовка.Прямой удар левой ногой в туловище, защита от него подставкой правого локтя и шагом назад. | 11 |  |  |
| 13-14 | Специальная психическая подготовка.Специальная физическая подготовка. | 11 |  |  |
| 15-16 | Правила соревнований.Прямой удар правой ногой в туловище и защита от него подставкой левого локтя и шагом назад. | 11 |  |  |
| **октябрь** | 17-18 | Оборудование и инвентарь.Защита от передней подножки, переставляя ногу вперед. | 11 |  |  |
| 19-20 | Зачет. | 2 |  |  |
| 21-22 | Общая физическая подготовка. | 2 |  |  |
| 23-24 | Задняя подножка с захватом руки и одноименного отворота.Передняя подножка с захватом руки и отворота. | 2 |  |  |
| 25-26 | Выведение из равновесия рывком с захватом шеи под плечо. Спарринги. | 2 |  |  |
| 27-28 | Специальная физическая подготовка. | 2 |  |  |
|  | 29-30 | Удержание сбоку. Удержание верхомс захватом рук. | 2 |  |  |
|  | 31-32 | Общая физическая подготовка. | 2 |  |  |
| **ноябрь** | 33-34 | Защита от задней подножки увеличения дистанции.Подсечка изнутри. | 2 |  |  |
|  | 35-36 | Боковой удар левой рукой в голову и защита от него подставкой правого предплечья. | 2 |  |  |
| 37-38 | Прямой удар левой рукой в голову, встречный контрудар левой ногой в туловище.Прямой удар левой рукой в туловище, защита от него подставкой правого локтя. | 2 |  |  |
| 39-40 | Специальная физическая подготовка. | 2 |  |  |
| **41-42** | Выполнение контрольных нормативов. | **2** |  |  |
| 43-44 | Прямой удар левой рукой в голову, защиту уклонов в права, встречный контрудар прямым левой рукой в туловище и защита от него подставкой правой ладони. Спарринги. | 2 |  |  |
| 45-46 | Ложные прямые удары левой рукой.Прямой удар правой рукой в голову, защита от него подставкой левого плеча и правой ладони. | 2 |  |  |
| 47-48 | Общая физическая подготовка. | 2 |  |  |
| **декабрь** | **49-50** | Удержание со стороны ног (как контрприем против рычага локтя через предплечье, проводимого нижним).Уход от удержания со стороны ног – захватом рук. | 2 |  |  |
| 51-52 | Спарринги. | 2 |  |  |
| 53-54 | Участие во районных, окружных соревнованиях. | 2 |  |  |
| 55-56 | Боковой удар левой в туловище и защита от него подставкой правого локтя с контратакой боковым левым в туловище.Боковой удар левой рукой в голову и защита от него «нырком» с контратакой боковым левым в туловище. | 2 |  |  |
|  | 57-58 | Специальная физическая подготовка. | 2 |  |  |
|  | 59-60 | Удар снизу правой рукой в туловище и защита подставкой левого локтя.Удар снизу правой рукой в туловище, защита подставкой левого локтя и контратака снизу правой в туловище. | 2 |  |  |
|  | 61-62 | Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака снизу правой в туловище.Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака снизу правой в туловище. | 2 |  |  |
| **63-64** | **Общая физическая подготовка.** | 2 |  |  |
| **январь** | **65-66** | **Прямой удар левой рукой в голову в связке с боковым ударом правой ногой в туловище.** | 2 |  |  |
| 67-68 | Прямой удар правой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в туловище. | 2 |  |  |
| 69-70 | Специальная физическая подготовка. | 2 |  |  |
| 71-72 | Атака двойными прямыми ударами: левой – правой рукой в голову и защита от них подставкой правой ладони и левого плеча. | 2 |  |  |
| 73-74 | Атака трехударными сериями руками: левой – правой – левой в голову, правой – левой – правой в голову. | 2 |  |  |
| 75-76 | Рычаг локтя захвата руки между ногами, разрывая захват захватом руки в локтевые сгибы. | 2 |  |  |
| 77-78 | Специальная физическая подготовка. | 2 |  |  |
| 79-80 | Прямой удар правой рукой в туловища, защита от него подставкой левого локтя, ответный прямой удар прямой рукой в туловище. | 2 |  |  |
| **февраль** | 81-82 | Удержание со стороны головы после броска выведением из равновесия.Уход от удержания поперек, перетаскивая через себя, захватом шеи под плечо и упором предплечьем в живот. | 2 |  |  |
| 83-84 | Двойные прямые удары левой-левой в голову и защита от них подставкой правой ладони. | 2 |  |  |
|  | 85-86 | Прямой удар правой рукой в голову, защита подставкой левого плеча и контратака прямым правой, боковым левой в голову. | 2 |  |  |
| 87-88 | Специальная физическая подготовка. | 2 |  |  |
| 89-90 | Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака руками: боковыми правой, левой в голову и снизу правой в туловище. | 2 |  |  |
| 91-92 | Атака повторным прямым левой рукой в туловище, защита подставкой левого локтя и контратака прямым левой в голову. | 2 |  |  |
| 93-94 | Общая физическая подготовка. | 2 |  |  |
| 95-96 | Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака снизу правой рукой в туловище – захват – бросок, передняя подножка. | 2 |  |  |
| **март** | 97-98 | Атака трехударной серией руками Правой – левой – правой в голову – бросок, задняя подножка. | 2 |  |  |
| 99-100 | Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака ударами руками: снизу правой в туловище, боковыми левой, правой в голову и снизу левой в туловище. | 2 |  |  |
| 101-102 | Специальная физическая подготовка. | 2 |  |  |
| 103-104 | Выполнение контрольных нормативов. | 2 |  |  |
| 105-106 | Атака боковым правой рукой в голову, защита подставкой левого предплечья и контратака ударами руками: боковой правой, левой, правой в голову, снизу левой в туловище. | 2 |  |  |
| 107-108 | Спарринги. | 2 |  |  |
|  | 109-110 | Общая физическая подготовка. | 2 |  |  |
|  | 111-112 | Атака повторным боковым правой рукой в туловище и голову, защита подставкой левого локтя ипредплечья и контратака боковым правой рукой в голову. | 2 |  |  |
| **апрель** | 113-114 | Атака трехударной серией руками левой – правой – левой в голову – бросок рывком за пятку с упором в колено изнутри. | 2 |  |  |
|  | 115-116 | Специальная физическая подготовка. | 2 |  |  |
|  | 117-118 | Инструкторско-судейская практика. Овладение навыками проведения основной части занятия по заданию преподавателя; приобретение судейских навыков. | 2 |  |  |
| 119-120 | Атака боковым правой ногой в голову, защита подставкой левого плеча и правой ладони, контратака прямым правой рукой в голову, бросок, охват с захватом ноги. | 2 |  |  |
| 121-122 | Общая физическая подготовка. | 2 |  |  |
| 123-124 | Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака руками: боковыми правой, левой в голову и снизу правой в туловище. | 2 |  |  |
| 125-126 | Боковой удар правой ногой в туловище в связке с боковым ударом левой ногой наружу с разворотом в голову. | 2 |  |  |
| 127-129 | Специальная физическая подготовка. | 3 |  |  |
| 130-131 | Из положения на коленях – бросок стоящего захватом голени изнутри.Защита от рычага локтя захватом руки между ногами – соединить руки. | 2 |  |  |
|  | 132-134 | Общая физическая подготовка. | 3 |  |  |
|  | 135-136 | Выполнение контрольных нормативов. | 2 |  |  |

**Учебно- тематический план занятий 3 года обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Раздел | всего | теория | практика |
| 1 | Введение. | 2 | 2 | 0 |
| 2 | Разборка, сборка АК | 10 | 2 | 20 |
| 3 | Техника и тактика боя. | 124 | 0 | 116 |
|  | ВСЕГО | 136 | 4 | 136 |
|  |  |  |  |  |

**Содержание учебно-тематического плана**

**3 года обучения**

*Раздел 1. Введение. Теория 2 часа*

Теория:

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

*Раздел 2. Разборка, сборка АК 10 ч. Техническая и практическая части АК(детали).*

*Раздел 3. Техника и тактика боя. (теория- 0 час, практика- 116 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 занимающихся. Последовательность обучения технических действий, комбинаций. Общая характеристика спортивной тренировки. Основные методы тренировки.
* Планирование и контроль тренировки. 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.
* **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», ходьба в парах «тачки». 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. Подъём гири, набивных мячей одной рукой и двумя руками.
* **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
* **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. Учебные и соревновательные бои. Броски 2-го уровня (через спину, прогибом, подсады, охваты 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 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. Принимать участие в судействе соревнований в качестве, 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.
* Участие во внутренних, окружных, региональных соревнованиях.
* *Выполнение контрольных нормативов.*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Низкая** | **Средняя** | **Высокая** |
| 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 |

**Календарно-тематический план 3 год обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **месяц** | № | **Содержание занятий** | **Часы** | **Дата** |
| **план** | **факт** |
| **сентябрь** | 1-2 | Инструктаж по технике безопасности. Организация рабочего места. Строевые упражнения. Глубокое понятия о командах. | 2 |  |  |
| 3-4 | Прямой удар левой рукой в голову, защита от него подставкой правой ладони и шагом назад. | 2 |  |  |
| 5-6 | Общая физическая подготовка. Разборка, сборка АК. | 2 |  |  |
| 7-8 | Специальная физическая подготовка. Разборка, сборка АК. | 2 |  |  |
| 9-10 | Прямой удар левой ногой в туловище, защита от него подставкой правого локтя и шагом назад. | 2 |  |  |
| 11-12 | Специальная физическая подготовка. Разборка, сборка АК. | 2 |  |  |
| 13-14 | Прямой удар правой рукой в голову | 2 |  |  |
| 15-16 | Защита подставкой левого плеча и контратака прямым правой, боковым левой в голову. | 2 |  |  |
| **октябрь** | 17-18 | Атака двухударной комбинацией прямых ударов в голову | 2 |  |  |
| 19-20 | Защита от первого удара подставкой правой ладони, второй удар встречается прямым левой, боковым правой в голову. | 2 |  |  |
| 21-22 | Зачет. Разборка, сборка АК. | 2 |  |  |
| 23-24 | Атака двумя ударами правой – левой снизу в туловище | 2 |  |  |
| 25-26 | Защита подставками локтей и контратака двумя ударами левой – правой снизу в туловище. | 2 |  |  |
| 27-28 | Бросок через голову с упором голенью в живот захватом шеи под плечо. | 2 |  |  |
| 29-30 | Бросок через спину захватом руки под плечо. | 2 |  |  |
|  | 31-32 | Атака прямым правой рукой в голову | 2 |  |  |
| **ноябрь** | 33-34 | Защита уклоном влево и контратака снизу левой рукой в туловище – захват – бросок, передняя подножка. | 2 |  |  |
| 35-36 | Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака боковым правой рукой в голову – захват – бросок, через бедро. | 2 |  |  |
|  | 37-38 | Спарринги. | 2 |  |  |
| 39-40 | Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака боковым левой рукой – захват – бросок через бедро. | 2 |  |  |
| 41-42 | Специальная физическая подготовка. | 2 |  |  |
| 43-44 | Выполнение контрольных нормативов. Разборка, сборка АК. | 2 |  |  |
| 45-46 | Атака боковым правой ногой в голову, защита подставкой левого плеча и правой ладони, контратака прямым правой рукой в голову, бросок, задняя подножка с захватом ноги. | 2 |  |  |
| 47-48 | Атака боковым правой ногой в голову, защита подставкой левого плеча и правой ладони, контратака прямым правой рукой в голову, бросок, охват с захватом ноги. | 2 |  |  |
| **декабрь** | 49-50 | Атака трехударной серией руками левой - правой - левой в голову – бросок захватом ног. | 2 |  |  |
| 51-52 | Атака трехударной серией руками правой – левой – правой в голову – бросок захватом ног. | 2 |  |  |
| 53-54 | Атака трехударной серией руками левой – правой – левой в голову – бросок рывком за пятку с упором в колено изнутри. | 2 |  |  |
|  | 55-56 | Атака трехударной серией руками правой – левой – правой в голову – бросок рывком за пятку с упором колена изнутри. | 2 |  |  |
| 57-58 | Участие во внутренних и городских соревнованиях. | 2 |  |  |
| 59-60 | Атака трехударной серией руками левой – правой – левой в голову – бросок прямой переворот. | 2 |  |  |
| 61-62 | Спарринги. Разборка, сборка АК. | 2 |  |  |
| 63-64 | Атака трехударной серией руками левой – правой – левой в голову – бросок прямой переворот. | 2 |  |  |
| **январь** | 65-66 | Общая физическая подготовка. Разборка, сборка АК. | 2 |  |  |
| 67-68 | Атака трехударной серией руками Правой – левой – правой в голову – бросок, задняя подножка. | 2 |  |  |
| 69-70 | Атака трехударной серией руками левой – правой – левой в голову – бросок задняя подножка. | 2 |  |  |
|  | 71-72 | Специальная физическая подготовка. | 2 |  |  |
| 73-74 | Атака трехударной серией руками правой – левой – правой в голову – бросок, охват. | 2 |  |  |
| 75-76 | Атака трехударной серией руками левой – правой – левой в голову – бросок, охват. | 2 |  |  |
| 77-78 | В защите в ближнем бою занятие руками внутреннего положения – захват туловища – бросок через грудь (прогибом) через разноименное плечо. | 2 |  |  |
| 79-80 | Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака снизу правой в туловище | 2 |  |  |
| **февраль** | 81-82 | Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака снизу правой в туловище. | 2 |  |  |
|  | 83-84 | Атака двумя ударами правой – левой снизу в туловище, защита подставками локтей и контратака двумя ударами левой – правой снизу в туловище. | 2 |  |  |
| 85-86 | Боковой удар правой ногой наружу с разворотом.Боковой удар левой ногой наружу с разворотом. | 2 |  |  |
| 87-88 | Спарринги. Разборка, сборка АК. | 2 |  |  |
| 89-90 | Удержание поперек после бокового переворота. | 2 |  |  |
| 91-92 | Уход от удержания сбоку, захватывая выставленную руку атакующего.Узел ногой | 2 |  |  |
| 93-94 | Прямой удар правой рукой в туловища, защита от него подставкой левого локтя, ответный прямой удар прямой рукой в туловище | 2 |  |  |
| 95-96 | Общая физическая подготовка. Разборка, сборка АК. | 2 |  |  |
| **март** | 97-98 | Прямой удар правой ногой в туловище, защита отбивом правой ладонью влево, в связке с ответным ударом правой ногой в туловище. | 2 |  |  |
| 99-100 | Атака двойными прямыми ударами: левой – правой рукой в голову и защита от них подставкой правой ладони и левого плеча. | 2 |  |  |
| 101-102 | Атака двумя прямыми ударами: левой – правой рукой в голову в связке с прямым ударом правой ногой в туловище. | 2 |  |  |
| 103-104 | Специальная физическая подготовка. | 2 |  |  |
| 105-106 | Выполнение контрольных нормативов. | 2 |  |  |
|  | 107-108 | Боковой удар левой рукой в голову и защита от него «нырком» с контратакой боковым левым в туловище. | 2 |  |  |
| 109-110 | Спарринги. | 2 |  |  |
| 111-112 | Удар снизу левой рукой в туловище и защита подставкой правого локтя. | 2 |  |  |
| **апрель** | 113-114 | Удар снизу правой рукой в голову, защита подставкой правой ладони и контратака снизу левой в голову. | 2 |  |  |
| 115-116 | Прямой удар правой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в голову | 2 |  |  |
| 117-118 | Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака боковым правой в туловище. | 2 |  |  |
| 119-120 | Инструкторско-судейская практика. Овладение навыками проведения основной части занятия по заданию преподавателя; приобретение судейских навыков. | 2 |  |  |
| 121-122 | Боковой удар правой ногой в туловище в связке с боковым ударом левой ногой наружу с разворотом в голову. | 2 |  |  |
| 123-124 | Специальная физическая подготовка. | 2 |  |  |
| 125-126 | Атака двухударной комбинацией прямых ударов в голову, защита от первого удара подставкой правой ладони, второй удар встречается прямым левой в голову, снизу правой в туловище. | 2 |  |  |
| 127-128 | Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака ударами руками: снизу правой в туловище, боковыми левой, правой в голову и снизу левой в туловище. | 2 |  |  |
| **май** | 129-130 | Специальная физическая подготовка. | 2 |  |  |
|  | 131-132 | Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака повторным снизу правой рукой в туловище. | 2 |  |  |
| 133-134 | Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. | 2 |  |  |
| 135-136 | Выполнение контрольных нормативов. | 2 |  |  |

**Учебно- тематический план занятий 4-5 года обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Раздел | всего | теория | практика |
| 1 | Введение. | 2 | 2 | 0 |
| 2 | Разборка, сборка АК | 10 | 2 | 20 |
| 3 | Техника и тактика боя. | 124 | 0 | 116 |
|  | ВСЕГО | 136 | 4 | 136 |

**Содержание учебно-тематического плана**

**4-5 года обучения**

*Раздел 1. Введение. Теория 2 часа*

Теория:

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

*Раздел 2. Разборка, сборка АК 10 ч. Техническая и практическая части АК (детали).*

*Раздел 3. Техника и тактика боя. (теория- 0 час, практика- 116 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 занимающихся. Последовательность обучения технических действий, комбинаций. Общая характеристика спортивной тренировки. Основные методы тренировки.
* Планирование и контроль тренировки. 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.
* **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», ходьба в парах «тачки». 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. Подъём гири, набивных мячей одной рукой и двумя руками.
* **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
* **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. Учебные и соревновательные бои. Броски 2-го уровня (через спину, прогибом, подсады, охваты 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 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. Принимать участие в судействе соревнований в качестве, 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.
* Участие во внутренних, окружных, региональных соревнованиях.
* *Выполнение контрольных нормативов.*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Низкая** | **Средняя** | **Высокая** |
| 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 |

**Календарно-тематический план 4-5 год обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **месяц** | № | **Содержание занятий** | **Часы** | **Дата** |
| **план** | **факт** |
| **сентябрь** | 1-2 | Инструктаж по технике безопасности. Организация рабочего места. Строевые упражнения. Глубокое понятия о командах. | 2 |  |  |
| 3-4 | Прямой удар левой рукой в голову, защита от него подставкой правой ладони и шагом назад. | 2 |  |  |
| 5-6 | Общая физическая подготовка. Разборка, сборка АК. | 2 |  |  |
| 7-8 | Специальная физическая подготовка. Разборка, сборка АК. | 2 |  |  |
| 9-10 | Прямой удар левой ногой в туловище, защита от него подставкой правого локтя и шагом назад. | 2 |  |  |
| 11-12 | Специальная физическая подготовка. Разборка, сборка АК. | 2 |  |  |
| 13-14 | Прямой удар правой рукой в голову | 2 |  |  |
| 15-16 | Защита подставкой левого плеча и контратака прямым правой, боковым левой в голову. | 2 |  |  |
| **октябрь** | 17-18 | Атака двухударной комбинацией прямых ударов в голову | 2 |  |  |
| 19-20 | Защита от первого удара подставкой правой ладони, второй удар встречается прямым левой, боковым правой в голову. | 2 |  |  |
| 21-22 | Зачет. Разборка, сборка АК. | 2 |  |  |
| 23-24 | Атака двумя ударами правой – левой снизу в туловище | 2 |  |  |
| 25-26 | Защита подставками локтей и контратака двумя ударами левой – правой снизу в туловище. | 2 |  |  |
| 27-28 | Бросок через голову с упором голенью в живот захватом шеи под плечо. | 2 |  |  |
| 29-30 | Бросок через спину захватом руки под плечо. | 2 |  |  |
|  | 31-32 | Атака прямым правой рукой в голову | 2 |  |  |
| **ноябрь** | 33-34 | Защита уклоном влево и контратака снизу левой рукой в туловище – захват – бросок, передняя подножка. | 2 |  |  |
| 35-36 | Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака боковым правой рукой в голову – захват – бросок, через бедро. | 2 |  |  |
|  | 37-38 | Спарринги. | 2 |  |  |
| 39-40 | Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака боковым левой рукой – захват – бросок через бедро. | 2 |  |  |
| 41-42 | Специальная физическая подготовка. | 2 |  |  |
| 43-44 | Выполнение контрольных нормативов. Разборка, сборка АК. | 2 |  |  |
| 45-46 | Атака боковым правой ногой в голову, защита подставкой левого плеча и правой ладони, контратака прямым правой рукой в голову, бросок, задняя подножка с захватом ноги. | 2 |  |  |
| 47-48 | Атака боковым правой ногой в голову, защита подставкой левого плеча и правой ладони, контратака прямым правой рукой в голову, бросок, охват с захватом ноги. | 2 |  |  |
| **декабрь** | 49-50 | Атака трехударной серией руками левой - правой - левой в голову – бросок захватом ног. | 2 |  |  |
| 51-52 | Атака трехударной серией руками правой – левой – правой в голову – бросок захватом ног. | 2 |  |  |
| 53-54 | Атака трехударной серией руками левой – правой – левой в голову – бросок рывком за пятку с упором в колено изнутри. | 2 |  |  |
|  | 55-56 | Атака трехударной серией руками правой – левой – правой в голову – бросок рывком за пятку с упором колена изнутри. | 2 |  |  |
| 57-58 | Участие во внутренних и городских соревнованиях. | 2 |  |  |
| 59-60 | Атака трехударной серией руками левой – правой – левой в голову – бросок прямой переворот. | 2 |  |  |
| 61-62 | Спарринги. Разборка, сборка АК. | 2 |  |  |
| 63-64 | Атака трехударной серией руками левой – правой – левой в голову – бросок прямой переворот. | 2 |  |  |
| **январь** | 65-66 | Общая физическая подготовка. Разборка, сборка АК. | 2 |  |  |
| 67-68 | Атака трехударной серией руками Правой – левой – правой в голову – бросок, задняя подножка. | 2 |  |  |
| 69-70 | Атака трехударной серией руками левой – правой – левой в голову – бросок задняя подножка. | 2 |  |  |
|  | 71-72 | Специальная физическая подготовка. | 2 |  |  |
| 73-74 | Атака трехударной серией руками правой – левой – правой в голову – бросок, охват. | 2 |  |  |
| 75-76 | Атака трехударной серией руками левой – правой – левой в голову – бросок, охват. | 2 |  |  |
| 77-78 | В защите в ближнем бою занятие руками внутреннего положения – захват туловища – бросок через грудь (прогибом) через разноименное плечо. | 2 |  |  |
| 79-80 | Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака снизу правой в туловище | 2 |  |  |
| **февраль** | 81-82 | Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака снизу правой в туловище. | 2 |  |  |
|  | 83-84 | Атака двумя ударами правой – левой снизу в туловище, защита подставками локтей и контратака двумя ударами левой – правой снизу в туловище. | 2 |  |  |
| 85-86 | Боковой удар правой ногой наружу с разворотом.Боковой удар левой ногой наружу с разворотом. | 2 |  |  |
| 87-88 | Спарринги. Разборка, сборка АК. | 2 |  |  |
| 89-90 | Удержание поперек после бокового переворота. | 2 |  |  |
| 91-92 | Уход от удержания сбоку, захватывая выставленную руку атакующего. Узел ногой | 2 |  |  |
| 93-94 | Прямой удар правой рукой в туловища, защита от него подставкой левого локтя, ответный прямой удар прямой рукой в туловище | 2 |  |  |
| 95-96 | Общая физическая подготовка. Разборка, сборка АК. | 2 |  |  |
| **март** | 97-98 | Прямой удар правой ногой в туловище, защита отбивом правой ладонью влево, в связке с ответным ударом правой ногой в туловище. | 2 |  |  |
| 99-100 | Атака двойными прямыми ударами: левой – правой рукой в голову и защита от них подставкой правой ладони и левого плеча. | 2 |  |  |
| 101-102 | Атака двумя прямыми ударами: левой – правой рукой в голову в связке с прямым ударом правой ногой в туловище. | 2 |  |  |
| 103-104 | Специальная физическая подготовка. | 2 |  |  |
| 105-106 | Выполнение контрольных нормативов. | 2 |  |  |
|  | 107-108 | Боковой удар левой рукой в голову и защита от него «нырком» с контратакой боковым левым в туловище. | 2 |  |  |
| 109-110 | Спарринги. | 2 |  |  |
| 111-112 | Удар снизу левой рукой в туловище и защита подставкой правого локтя. | 2 |  |  |
| **апрель** | 113-114 | Удар снизу правой рукой в голову, защита подставкой правой ладони и контратака снизу левой в голову. | 2 |  |  |
| 115-116 | Прямой удар правой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в голову | 2 |  |  |
| 117-118 | Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака боковым правой в туловище. | 2 |  |  |
| 119-120 | Инструкторско-судейская практика. Овладение навыками проведения основной части занятия по заданию преподавателя; приобретение судейских навыков. | 2 |  |  |
| 121-122 | Боковой удар правой ногой в туловище в связке с боковым ударом левой ногой наружу с разворотом в голову. | 2 |  |  |
| 123-124 | Специальная физическая подготовка. | 2 |  |  |
| 125-126 | Атака двухударной комбинацией прямых ударов в голову, защита от первого удара подставкой правой ладони, второй удар встречается прямым левой в голову, снизу правой в туловище. | 2 |  |  |
| 127-128 | Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака ударами руками: снизу правой в туловище, боковыми левой, правой в голову и снизу левой в туловище. | 2 |  |  |
| **май** | 129-130 | Специальная физическая подготовка. | 2 |  |  |
|  | 131-132 | Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака повторным снизу правой рукой в туловище. | 2 |  |  |
| 133-134 | Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. | 2 |  |  |
| 135-136 | Выполнение контрольных нормативов. | 2 |  |  |

***Содержание занятий и планирование их.***

**Тренировочные занятия проводятся на протяжении учебного года с сентября по май-9 месяцев.**

Теоретические сведения по вопросам силовой подготовки рекомендую излагать в краткой, простой и доступной форме.

Обязательное условие занятий клуба - активное использование средств, обеспечивающих всестороннее физическое развитие учащихся. На общую физическую подготовку целесообразно отводить 40-50 % времени.

Упражнения по легкой атлетике, гимнастике, спортивные и подвижные игры, включаемые в каждое тренировочное занятие, позволяют эффективно развивать такие физические качества, как выносливость, быстрота, гибкость, ловкость.

На специальную силовую подготовку необходимо отводить 50-60% времени и использовать его для занятий непосредственно силовыми упражнениями. В клубных занятиях должна обеспечиваться преемственность с силовой подготовкой, проводимой на уроках физической культуры. Это выражается в том, что на клубных занятиях необходимо в первую очередь обеспечить разностороннюю общую силовую подготовку учащихся. Учащиеся обязательно должны совершенствоваться в тех же упражнениях, развивающих все крупные мышечные группы, которые выполняются на уроках, дополняя их упражнениями, развивающими отдельные мышцы или локальные мышечные группы.

Тренировочную нагрузку следует планировать и распределять так же, как и при проведении занятий на уроках. При этом важно учитывать нагрузку, полученную учащимися в процессе силовых занятий на уроках физической культуры.

Контрольные испытания, определяющие подготовленность учащихся, проводится три раза в год: в сентябре - перед началом занятий, в декабре – в конце 1 полугодия и в мае – после всего цикла занятий Контрольные упражнения представлены в табл.3.

Тренировочное занятие, рассчитанное на 90 мин, можно построить следующим образом:

1.Подготовительная часть-10 мин. строится на

 программном материале, уроков физической культуры. Именно в этой части занятий используется большая часть предусмотренных учебным планом гимнастических упражнений.

2.Основная часть- 75 мин. Из них 50 мин отводится на

выполнение силовых упражнений. В течении 35-40 мин рекомендуется проводить групповое выполнение комплекса силовых упражнений круговым методом и 10-15 мин использовать для индивидуальных занятий учащихся, во время которых они упражняются в развитии силы отстающих мышц.25 мин отводится на общую физическую подготовку, во время которой учащиеся занимаются бегом, выполняют разнообразные прыжки, упражнения на гибкость, а также участвуют в спортивных и подвижных играх.

3.Заключительная часть- 5 мин. В это время учащиеся

 выполняют упражнения на растягивание мышц, на расслабление, висы на перекладине, упражнения на восстановление дыхания.

Преподаватель делает краткие итоговые замечания по прошедшему занятию.

**Режим дня.**

Правильное чередование учебной деятельности и отдыха, сна и бодрствования, физического и умственного труда, регулярное питание обеспечивают высокую эффективность занятий силовыми упражнениями. Рациональный режим должен устанавливаться с учетом индивидуальных особенностей учащегося, условий его труда, быта, тренировки и т.д. Однако существуют общие требования, которые должны быть соблюдены при организации спортивных занятий.

Интервал между учебной деятельностью и тренировочными занятиями должен быть не менее 1,5-2ч, так как нервная система не сразу перестраивается с одного вида работы на другой. Также постепенно устраняется возбуждение, вызванное тренировкой. Поэтому позднее окончание спортивных занятий снижает полноценность ночного отдыха. Тренировку следует заканчивать за 1,5-2ч до сна. Учащийся должен спать не менее 8ч в хорошо проветренной комнате, ложиться и вставать в одно и то же время.

Каждое тренировочное занятие сопровождается утомлением. В этом случае оно оставляет следовые реакции, ведущие в дальнейшем к снижению работоспособности. Однако чувство утомления не должно носить характер полного изнеможения, и ликвидировать его нужно в течение ближайших часов. Человек, занимавшийся силовыми упражнениями во второй половине дня, к утру следующего дня должен быть бодрым и свежим. Следующая тренировка проводится в условиях отдыха от предыдущей и ликвидации явлений утомления.

Интервалы между отдельными тренировочными занятиями зависят от величины нагрузки и степени тренированности занимающихся. Наиболее рациональной является тренировка через день. Показателем для общего повышения нагрузки является хорошее самочувствие и улучшение результатов.

Для занимающихся силовыми упражнениями недопустимы употребление алкоголя и курение. Только строгое соблюдение режима позволяет добиться высоких результатов в развитии мышечной силы и сохранять работоспособность и здоровье в течение длительного времени.

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

Организационные условия, позволяющие реализовать содержание данной программы, предполагает наличие специального кабинета, с имеющимся в нем необходимой видеотехникой. Также для занятий по программе необходимы следующие средства и материалы:

**Минимальное количество необходимого спортинвентаря:**

* Учебно-тематические планы занятий
* Кимоно, защитная амуниция (накладки на голеностоп, паховая раковина – 10 комплектов
* Боксерские лапы – 3 пар
* Гантели разного веса (от 0.5 кг до 1 кг) – 1 шт.
* Жгут резиновый (4 –х метровый) – 1 шт.
* Силовые тренажеры – 2 шт.
* Борцовский ковер (татами) – 1 шт.
* Гимнастическая скамейка – 2 шт.
* Перекладина – 3 шт.

 - штанги- 3 шт.

 - макет АК -2 шт.

**Необходимое количество спортинвентаря для более полной реализации программы**

* Груша боксерская – 1 шт.
* Аптечка универсальная – 2шт.
* Мячи для большого тенниса – 10 шт.

Методическое обеспечение образовательной программы можно увидеть в таблице

***Методическое обеспечение образовательной программ***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | ***Тема программы*** | ***Форма организации и проведения занятия*** | ***Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса*** | ***Дидактический материал, техническое оснащение занятий*** | ***Вид и форма контроля, форма предъявления результата*** |
| **1** | Общие основы АРБ и ТБ Правила и методика судейства РБ | Групповая, - с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная | Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала. | Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства. | Вводный,положение о соревнованиях по рукопашному бою. |
| **2** | Общефизическая подготовка | Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная | Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, работа на снарядах. | схемы, карточки, малый спортинвентарь (резина, гантели, тен.мячи и т.д. обучающегося, силовые тренажеры | Тестирование, зачеты, протоколы |
| **3** | Специальная физическая подготовка | Групповая, - с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах | Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, наглядный показ тренером. | Литература, мелкий и средний спортинвентарь (малые гантели, лапы) | Зачет, тестирование, учебные бои, промежуточный тест. |
| **4** | Технико-тактическая подготовка | Групповая, - с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах | Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, наглядный показ тренером. Учебные бои. | Плакаты, мелкий инвентарь обучающего.Терминология, жестикуляция. | Зачет, тестирование, учебные бои, промежуточный тест,соревнование |
| **5** | Соревновательная подготовка | Групповая, подгрупповая, коллективно-групповая | практические занятия, упражнения в парах, Учебно тренировочные бои. | Плакаты, соревновательный инвентарь (капа, перчатки,) | Тренировочные бои,промежуточный отбор,соревнования |

**СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

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. Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки. М.: Лептос, 1994
6. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. (Учебник для институтов физической культуры). – М.: ФиС, 1991
7. Журналы «Качай мускулы» с №1 по-№ 12 2004 г.
8. Наращиваем массу. Учебное пособие для начинающих культуристов и бодибилдеров.
9. Журнал Физическая культура в школе № 7-8 1992.