

Структурное подразделение дополнительного образования « Дом детского и юношеского творчества «Успех» город Жигулевск » государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области средней общеобразовательной школы №14 имени полного кавалера ордена Славы Николая Георгиевича Касьянова города Жигулевск

Утверждаю:

Руководитель

СП ДО «ДДЮТ «Успех»:

_____ О.Д. Трошенкова
20 июня 2024 г.

Принята на заседании
педагогического совета
от 20 июня 2024г.

Протокол №6

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Физкультурно-спортивной направленности
«Армейский рукопашный бой»

Возраст обучающихся: 6-17 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчики:

Буров Д.В .

,педагог дополнительного
образования,

Сафронова Р.Н., методист

г.Жигулевск,2023г.

Краткая аннотация

Военные конфликты в различных точках земного шара убедительно доказывают, и сейчас, несмотря на оснащение армии современными видами оружия, высокую механизацию войск, требования к физической подготовке не ослабли, а наоборот, даже возросли. Военнослужащие должны не только грамотно управлять новейшей техникой, но и уметь быстро, бесшумно передвигаться, преодолевать препятствия, знать приемы рукопашного боя, которые являются таким же оружием, как автомат, пулемет или револьвер. От мастерства владения ими в бою часто зависит жизнь человека. Наряду с такими жесткими требованиями современного общества, в настоящее время в России служба в Вооруженных Силах для молодых людей не является престижным, как это было в 70-80 годы. Военно-патриотическое воспитание молодежи и добровольная подготовка граждан к военной службе проводится на недостаточном уровне. Юноши призывного возраста относятся к службе в армии с настороженностью, многие родители призывников негативно настроены к службе в армии.

Программа ориентирована на умение действовать в трудной жизненной ситуации.

Методическое обеспечение программы является традиционным, учтены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов.

Программа предполагает гражданское, военно-патриотическое воспитание и добровольную подготовку граждан к военной службе через проведение непрерывной, систематической, комплексной подготовки. В группы армейского рукопашного боя принимаются обучающиеся (возраст 6-17 лет), имеющие допуск врача.

Содержание деятельности по данной программе предполагает тренировочные занятия, учебные тренировочные сборы, отборочные соревнования, соревнования на первенство города, области и Всероссийского уровня.

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 материал;
- оценки результатов выступления в соревнованиях, индивидуальных показателей и командного выступления;

- выполнение контрольных упражнений по ОФП (общая физическая подготовка) и СФП (специальная физическая подготовка), для чего организуются специальные соревнования.

Программа разработана с учетом следующих законодательных нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);
- План мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно- эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы))»;
- Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных

общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).

Пояснительная записка

Современный социальный заказ на образовательные услуги обусловлен и задачами физического развития детей, которые выдвигаются в концепции модернизации российского образования. В ней подчеркивается важность физического воспитания, использование его оздоровительных, развивающих и воспитательных возможностей, формирующих у учащихся творческие способности, ценностное отношение к здоровью, нравственность.

Направленность

Модульная программа «Армейский рукопашный бой» является общеразвивающей и имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность

В настоящее время наблюдается интерес подрастающего поколения к различным видам спорта, в то время как реализация программы данной направленности в системе дополнительного образования способствует физическому совершенствованию учащихся, приобщению их к здоровому образу жизни, воспитанию спортивного резерва нации.

Актуальность данной программы в приобщении обучающихся к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

Новизна

Программа учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься армейским рукопашным боем, предъявляя высокие требования в процессе обучения. По форме организации образовательного процесса она является модульной. Дополнительная образовательная программа «Армейский рукопашный бой» состоит из трёх модулей: «Общая физическая подготовка», «Специальная физическая подготовка», «Тактико-техническая подготовка». Данная дополнительная общеобразовательная программа рассчитана на полную реализацию в течение одного года.

Отличительные особенности

Отличительные особенности данной программы от программы на базе которой

она разработана заключается в том, что она направлена не на достижение высоких спортивных результатов, а на укрепление здоровья детей и формирование личности с набором ключевых компетентностей в гражданско-правовой, коммуникативной, информационной, спортивно- оздоровительной сферах.

Педагогическая целесообразность

Программа формирует физически развитую, работоспособную, морально устойчивую и психологически уравновешенную личность, готовую к жизненным стрессовым ситуациям.

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

Правильно выбранные формы, методы и средства образовательной деятельности способствуют результативности в соревнованиях различного уровня.

Цель: создание условий для разностороннего, гармоничного развития личности, через приобщение к данному виду спорта, к здоровому образу жизни, а также воспитание патриотизма и готовности к защите Отечества.

Задачи

Обучающие:

- обучение двигательным умениям и навыкам;
- обучение правилам поведения на занятиях;
- обучить технике рукопашного боя.

Развивающие:

- развитие двигательных умений и навыков (техника и тактика);
- развитие кондиционных и координационных способностей.
- развитие навыков самостоятельных занятий, умение организовать собственную тренировку.

Воспитательные:

- воспитание интереса к занятиям;
- воспитание культуры здорового образа жизни, волевых и нравственных качеств личности.

Методы обучения:

- словесные (рассказ, объяснение);
- наглядные (показ приемов);
- практические (тренировка, самостоятельная работа).

Формы обучения

В организации образовательно-воспитательного процесса по программе предусмотрены следующие формы обучения: очное в виде урока, лекции, учебно-тренировочного занятия, соревнования.

Сроки реализации:

Данная дополнительная общеобразовательная программа рассчитана на полную реализацию в течение одного года.

Формы подведения итогов реализации программы:

- зачеты по теоретическим основам знаний;
- диагностирование уровня физического развития, функциональных возможностей детей;
- тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированных технических умений и навыков;
- анкетирование;
- участие в соревнованиях;
- анализ уровня заболеваемости учащихся.

Методы работы:

- беседа;
- объяснение;
- показ;
- самостоятельные занятия, с последующим обсуждением и анализом.

Форма реализации программы: очная.

Форма организации деятельности обучающихся: индивидуальная, групповая.

Типы занятий: комбинированные, теоретические, практические.

Преимущества программы: смена зоны деятельности, нестандартная обстановка, условия для творческой реализации.

Способы определения результативности: наблюдения, тестирование, беседы, соревнования.

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 модуля обучения и предполагает зачет в форме тестирования уровня ОФП, СФП

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

В конце каждого модуля (в ноябре, феврале, мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные зачеты.

Аттестации: текущая, тематическая, промежуточная, итоговая.

Формы проведения аттестации:

- Для текущей и тематической аттестации это: беседа, опрос, тестирование, контрольные уроки, практические задания, коллективный анализ занятия, самоанализ.
- Для промежуточной аттестации это: зачеты, конкурсы, соревнования, открытое занятие для родителей, тестовые практические и теоретические тематические задания, и т.д.
- Для итоговой аттестации: участие в соревнованиях различного уровня.

Виды контроля: текущий, итоговый.

Методы контроля и управления образовательным процессом

Наряду с планированием важнейших функций управления является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с занимающимися. 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), для чего организуются специальные соревнования;
- проведение углубленного медицинского обследования;
- проведение текущего контроля тренировочного процесса.

Состав группы: разновозрастной.

Возраст детей: 6-17 лет.

Объем программы: 126 часов.

Режим занятий: 2 раза в неделю, 3,5 часа, при наполняемости - 12 учащихся в группе.

Учебный план программы «Армейский рукопашный бой»

№	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	«Общая физическая подготовка»	42	2	40
2.	«Специальная физическая подготовка»	42	2	40
3.	«Тактико-техническая подготовка»	42	2	40
Итого		126	6	120

Модуль «Общая физическая подготовка»

Реализация этого модуля направлена на развитие основным физическим качествам силы, гибкости, быстроте, ловкости и выносливости.

Цель: развивать основные физические качества.

Задачи:

Развивающие:

- развитие двигательных умений и навыков (техника и тактика);
- развитие кондиционных и координационных способностей.

Воспитательные:

- воспитание интереса к занятиям;
- воспитание коммуникативных навыков.

Обучающие:

- обучение правилам поведения на занятиях;
- обучение двигательным умениям и навыкам.

Учебно – тематический план модуля «Общая физическая подготовка»

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	

					контроля
1	Вводное занятие.	2	2	-	Беседа
2	Развитие силы.	8	-	8	Наблюдение Тестирование
3	Развитие быстроты.	6	-	6	Наблюдение Тестирование
4	Развитие выносливости.	8	-	8	Наблюдение Тестирование
5	Развитие гибкости.	6	-	6	Наблюдение Анкетирование
6	Соревнования.	12	-	12	Результаты соревнований
	Итого:	42	2	40	

Содержание модуля:

Тема 1. Вводное занятие.

Теория. Проведения инструктажа по технике безопасности и правилах поведения до занятий, во время занятий и после занятий. Правила и история армейского рукопашного боя. Гигиена одежды, места занятия, режим дня, питание спортсмена. Естественные средства закаливания – вода, прогулки и занятия на воздухе, солнечные ванны.

Тема 2. Развитие силы.

Практика. Упражнение отжимание из различных положений, от скамейки, в парах. Упражнение подтягивание. Работа с резиновым жгутом. Упражнение на мышцы живота (пресс). Упражнение на мышцы ног – запрыгивание на скамейку, приседание с сопротивлением, бег с отягощениями. Упражнения на мышцы спины и шеи – борцовский мост.

Тема 3. Развитие быстроты.

Практика. Челночный бег – 3x10, 3x5. Ускорение на 5 м, 10 м, 30 м. Ускорение в подъём. Подвижные игры – футбол, баскетбол.

Тема 4. Развитие выносливости.

Практика. Кроссовая подготовка 2 км, 3 км, 5 км, 8 км. Работа на скакалке 10 минут, 20 минут и 30 минут.

Тема 5. Развитие гибкости.

Практика. Шпагаты продольный и поперечный. Упражнение на растяжку. Махи

ногами. Гимнастический мост. Упражнения на растяжку всего тела. Упражнение с гимнастическими палками. Изучение и выполнение кувырков вперед, назад, через плечо, акробатическое «колесо», «рондад». Стойка на руках и голове.

Тема 6. Соревнования.

Практика. Внутренне первенство по армейскому рукопашному бою, Первенство города по армейскому рукопашному бою, Первенство области по армейскому рукопашному бою, Всероссийский турнир.

1 модуль			
«Общая физическая подготовка»			
Ожидаемые результаты			Средства
Личностные	Предметные	Метапредметные	индивидуальной диагностики
<p>- развитие личности ребенка, в частности качеств лидера, воспитывает целеустремленность и бойцовские качества;</p> <p>- развитие у ребенка уверенности в себе, умения ставить и решать двигательные задачи.</p>	<p><i>Учащиеся должны знать:</i></p> <p>-основные правила личной гигиены.</p> <p>-правила поведения в спортивном зале.</p> <p>-правила и историю армейского рукопашного боя</p> <p><i>Учащиеся должны уметь:</i></p> <p>-выполнение простейших упражнений, таких как отжимание, подъем туловища, приседание, выпрыгивание.</p> <p>-основные</p>	<p>-приобретение общей физической базы.</p> <p>-формирование основных физических качеств – быстрота, сила, выносливость, гибкость и ловкость.</p>	<p>- тестирование в виде «Теста Купера»</p> <p>-внутренние соревнования:</p> <p>отжимание за 1 минуту, подъем туловища за 1 минуту, приседание-выпрыгивание за одну минуту.</p>

	акробатические упражнения; - психологически подготовится к соревнованиям - правильно технико- тактически вести поединок.		
--	---	--	--

Модуль «Специальная физическая подготовка»

Реализация этого модуля направлена на развитие специальной физической подготовке в армейском рукопашном бою. Упражнения включают в себя элементы общей физической подготовке и специальной, которые помогут учащемуся быстрее освоить данный вид спорта и подготовится к выполнению упражнений на технику. В специальной физической подготовке делается акцент на специальные группы мышц, которые будут чаще всего задействованы во время поединка, на специальную выносливость, которая поможет выдерживать нагрузки как во время тренировок, так и во время соревнований.

Цель: подготовить учащихся к соревновательной деятельности, при помощи специальных физических упражнений, применяемых именно в армейском рукопашном бое.

Задачи:

Развивающие:

- формирование устойчивого интереса к данному виду спорта;
- развитие психофизических качеств и способностей обучающихся.

Воспитательные:

- воспитание культуры здорового образа жизни;
- воспитание волевых и нравственных качества личности.

Обучающие:

- обучение техническим приемам;
- обучение разнообразным комбинациям, а также тренировки в паре.

Учебно – тематический план модуля «Специальная физическая подготовка»

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	2	-	Беседа
2.	Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости.	6	-	6	Тестирование
3.	Стойки (фронтальная, передняя, задняя, боевая) и передвижение.	8	-	8	Наблюдение
4.	Комплекс игр-заданий по освоению противоборства в различных стойках.	6	-	6	Соревнование
5	Страховка и само страховка.	8	-	8	Наблюдение
6	Соревнования	12	-	12	Результаты соревнований
	Итого:	42	2	40	

Содержание 2 модуля

Тема 1. Вводное занятие.

Теория. Проведения инструктажа по технике безопасности и правилах поведения до занятий, во время занятий и после занятий. Правила и история армейского рукопашного боя. Гигиена одежды, места занятия, режим дня, питание спортсмена. Естественные средства закаливания – вода, прогулки и занятия на воздухе, солнечные ванны.

Тема 2. Упражнение на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости.

Практика.

Упражнения борцовский мост (забегание вокруг головы, переворот вперед-назад). Мост из положения стоя. Подъем переворот с головы.

Тема 3. Стойки (фронтальная, передняя, задняя, боевая) и передвижение.

Практика. Изучение стоек. Подводящие упражнения на координационной лестнице, с партнером, с теннисным мячом. Имитация передвижения возле зеркала.

Тема 4. Комплекс игр-заданий по освоению противоборства в различных стойках.

Практика. Игра «Пятнашки» - с касанием до ног партнера, колен, плечей. Выведение из равновесия на скамейке, на линии борцовского ковра. Игра «Перетягивание партнера до своих поясов».

Тема 5. Страховка и самостраховка.

Практика. Изучение страховок и самостраховок лежа на спине, сидя, в полу приседе, стоя во весь рост. Падение назад и в бок с кувырком. Падение через партнера.

Тема 6. Соревнования.

Практика. Внутренне первенство по армейскому рукопашному бою, Первенство города по армейскому рукопашному бою, Первенство области по армейскому рукопашному бою, Всероссийский турнир.

«Специальная физическая подготовка»			
Ожидаемые результаты			Средства
Личностные	Предметные	Метапредметные	индивидуальной диагностики
<p>- развитие личности ребенка, в частности качеств лидера, воспитывает целеустремленность и бойцовские качества;</p> <p>- развитие у ребенка уверенности в себе, умения ставить и решать двигательные задачи.</p>	<p>Учащиеся должны знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - инструктажа по технике безопасности и правилах поведения; - правила и историю армейского рукопашного боя; - личностную гигиену, режим дня, питание спортсмена; - упражнение на развитие гибкости. <p>Учащиеся должны уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> -выполнять борцовский мост; -передвигаться в 	<p>-приобретение специальной физической базы.</p> <p>-формирование специальных физических качеств – передвижение в стойках, самостраховки, борцовский мост;</p> <p>- умение применить изученный материал</p>	<p>- Игровые задания в соревновательной форме.</p>

	<p>различных стойках; -уметь страховаться при падениях после бросков; - психологически подготовится к соревнованиям - правильно технико- тактически вести поединок</p>		
--	--	--	--

Модуль «Тактико-техническая подготовка»

Реализация этого модуля направлена на изучение техники и тактике ведения боя в армейском рукопашном бою.

Цель: изучить базовую ударную и борцовскую технику.

Задачи:

Развивающие:

- развивать ударную технику рук и ног;
- формирование социальной активности: капитан команды, старший в группе, судья.

Воспитательные:

- воспитание самостоятельности, настойчивости, выдержки, самообладания;
- воспитание уважительного отношения к сопернику.

Обучающие:

- формирование устойчивого интереса к данному виду спорта;
- обучение правилам судейства соревнований.

Учебно – тематический план модуля «Тактико-техническая подготовка»

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации контроля
		Всего	Теория	Практика	

1.	Вводное занятие	2	2	-	Беседа
2.	Борьба в положении стоя.	8	-	8	Наблюдение Контрольные задания
3.	Борьба в положении лежа.	8	-	8	Наблюдение Контрольные задания
4.	Ударная техника рук.	6	-	6	Наблюдение Контрольные задания
5.	Ударная техника ног.	6	-	6	Наблюдение Контрольные задания
6.	Соревнования	12		12	Результаты соревнований
	Итого:	42	2	40	

Содержание модуля:

Тема 1. Вводное занятие.

Теория. Проведения инструктажа по технике безопасности и правилах поведения до занятий, во время занятий и после занятий. Правила и история армейского рукопашного боя. Гигиена одежды, места занятия, режим дня, питание спортсмена. Естественные средства закаливания – вода, прогулки и занятия на воздухе, солнечные ванны.

Тема 2. Борьба в положении стоя.

Практика.

Задняя подножка из различных положений. Выведение из равновесия рывком с захватом руки и шеи. Передняя подножка. Сваливание, бросок с захватом ног и выносом их в сторону. Бросок через бедро. Бросок с захватом руки под плечо. Бросок через голову. Боковая подсечка. Передняя подсечка.

Тема 3. Борьба в положении лежа.

Практика. Перегибание (рычаг) локтя через бедро. Рычаг локтя через бедро с помощью ноги. Рычаг локтя захватом руки между ног. Узел ногой после удержания на боку. Перегибание (рычаг) локтя через предплечье.

Тема 4. Ударная техника рук.

Практика. Прямой удар левой в голову, защита подставкой правой ладони, контратака прямым левой (тоже с другой руки). Прямой удар левой в голову, защита подставкой правого плеча, контратака прямым левой (тоже с другой руки). Прямой удар левой в туловище, защита подставкой правого локтя, контратака прямым левой (тоже с другой

руки). Боковой удар левой в голову, защита подставкой правого предплечья, контратака прямым (боковым).

Тема 5. Ударная техника ног.

Практика. Прямой удар левой ногой в туловище, защита подставкой правого локтя и шагом назад (тоже другой ноги). Прямой удар правой ногой в туловище, защита правой ладонью влево, контратака правой ноги в туловище. Боковой удар правой ногой в туловище, защита подставкой левого предплечья, контратака прямым правой ногой (тоже с другой ноги). Боковой удар правой ногой в голову, защита подставкой правой ладони, контратака боковым правой ногой в туловище и голову (поочередно).

Тема 6. Соревнования.

Практика. Внутренне первенство по армейскому рукопашному бою, Первенство города по армейскому рукопашному бою, Первенство области по армейскому рукопашному бою, Всероссийский турнир.

«Тактико-техническая подготовка»			
Ожидаемые результаты			Средства
Личностные	Предметные	Метапредметные	индивидуальной диагностики
<p>- развитие личности ребенка, в частности качеств лидера, воспитывает целеустремленность и бойцовские качества;</p> <p>- развитие у ребенка уверенности в себе, умения ставить и решать двигательные задачи.</p>	<p>Учащиеся должны знать: - инструктажа по технике безопасности и правилах поведения; - правила и историю армейского рукопашного боя; - технику и тактику рукопашного боя.</p> <p>Учащиеся должны уметь:</p>	<p>- владение основами техники армейского рукопашного боя;</p> <p>- умение применить изученный материал</p>	<p>- Игровые задания в соревновательной форме.</p> <p>- Тренировочные и контрольные спарринги</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - выполнять базовые болевые приемы в партере - выполнять базовые броски - владеть базовой ударной техникой рук и ног; - психологически подготовится к соревнованиям - по правилам вести поединок. 		
--	---	--	--

Обеспечение программы

Методическое обеспечение

Структура практического занятия:

Вводная часть: сообщение цели и задач занятия. Вопросы обучающихся (5 мин);

Основная часть: выполнение практической части учебного плана – 60 – 75 мин.

Заключительная часть: оценивание занимающихся (5 мин).

Структура теоретического занятия:

Вводная часть: сообщение цели и задач занятия (5 мин).

Основная часть: изучение специальной терминологии. Изучение правил проведения соревнований. Изучение судейских жестов. Дозировка нагрузок (40 мин).

Заключительная часть: контрольные вопросы для обучающихся (10 мин).

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 3 по 10 м (сек). Тест проводят в спортивном зале. Отмеряют 20-метровый отрезок, начало, и конец которого отмечают линией. За каждой чертой – 2 полукруга радиусом 50 см. спортсмен становится за ближней чертой линии и по

команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты: обегает полукруг и возвращается к линии старта. Затем также обегает другой полукруг и возвращается обратно.

- прыжок в длину с места (см). Выполняют толчком двух ног от линии и края доски на покрытии.
- подтягивание в висе на перекладине (количество раз). Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища (мальчики).
- подтягивание в висе на низкой перекладине (количество раз). Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Ноги находятся на полу. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук грудью коснулся перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища (девочки).
- 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
- поднятие 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.
- Непрерывный бег 10 мин. Проводиться на дорожке стадиона. Время фиксируется с точностью до 0,1 сек.

Методика контроля

Контроль на этапе начальной подготовки используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется, как правило, тренером по оценке выполнения обязательной программы, при сдаче экзаменационных зачетов на

промежуточных этапах обучения.

Контроль за эффективностью физической подготовки проводится с помощью специальных контрольных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

При планировании контрольных проверок по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок и последовательность выполнения упражнений:

- контрольные упражнения проводятся в течение одного дня;
- упражнения проводятся на скорость, на силу, на выносливость.

В отдельных случаях порядок проверки может быть изменен. Особое внимание при контроле уделяется соблюдению одинаковых условий: время дня, учет времени приема пищи, предшествующей нагрузке, погода, разминка и т. д. Контрольные проверки желательно проводить в торжественной соревновательной обстановке.

Формы аттестации и контроля.

Результативность обучения по данной программе определяется в форме тестирования, устных опросов, визуальной оценки, зачетных и экзаменационных спаррингов, участие и победы в турнирах, соревнованиях оценивается по четырехбалльной системе – «низкий уровень знаний», «средний уровень», «выше среднего», «высокий уровень».

Анкета для контрольного занятия проводится в конце первого полугодия в письменном виде. За каждый правильный ответ участники получают 1 балл.

1. Дата возрождения рукопашного боя? (Ответ: 16 февраля).
 2. Как зовут основателя рукопашного Боя в России? (Ответ: Тадеуш Рафаилович Касьянов) .
 3. Как называется прямой удар ногой в корпус? (Ответ Майа-гери).
 4. Как называется боковой удар ногой в корпус? (Маваши-гери).
 5. Сколько по времени длится поединок детей от 10-12лет и от 12-17лет? (Ответы: 2мин., 3 мин.).
 6. Как называется удар ногой в корпус с разворота? (Йоко-гери).
 7. Какую команду говорит тренер - педагог после завершения занятия (Ответ: «- РЭЙ»).
 8. Как называется удар с разворота тыльной частью кулака? (Ответ: Бэкфист).
 9. Как называется одежда в которой проходят занятия и соревнования? (Ответ: КИМОНО).
- Соревнования проводятся внутри объединения в конце каждого модуля (ноябрь, февраль, май).

Борьба на татами - мальчики и девочки 10-11 лет, весовые категории - 28,30,33,36,39,42,46,50,55,60, св.60, с условиями объединения, если меньше 3 человек в весе. Правила и система оценок присвоения баллов - по правилам рукопашного боя, без ударной техники. В партере можно находиться, пока один из борцов проявляет активные действия. Время схватки - 2 минуты. Юноши и девушки 12-13, 14-15, 16-17 лет, весовые категории – 30,33,36,39,42,46,50,55,60,65,70, +70. Время схватки – 3 минуты. Правила и система оценок присвоения баллов - по правилам рукопашного боя, с элементами ударной техники. Участие в соревнованиях, фестивалях конкурсах, учащихся

Методическое обеспечение образовательной программы

Дидактический материал: Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства. Таблицы, схемы, карточки.

Материально-техническое обеспечение

Для проведения занятий по общей физической подготовке требуется наличие спортивного зала (для проведения спортивных игр, беговых упражнений), наличие тренажерного зала (для выполнения упражнений с утяжелителями и упражнений с собственным весом), наличие кабинета для теоретических занятий. Для демонстрации презентаций – наличие компьютера и интерактивной доски.

Для реализации программы необходимы следующие материально-технические условия:

- освещение зала, соответствующее санитарно-гигиеническим нормам;
- наличие специального покрытия (татами) на пол;
- спортивный инвентарь;
- спортивная форма;
- весы для взвешивания учащихся.

Спортивный инвентарь

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Основное оборудование и инвентарь			
	Напольное покрытие татами	комплект	1
	Мешок боксерский	штук	4

	Груша боксерская	штук	2
	Подушка настенная боксерская	штук	2
	Лапы боксерские	пара	4
	Лапы-ракетки	штук	5
	Лапы малые, средние и большие	комплект	5
<i>Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь</i>			
	Гантели переменной массы от 1 до 6 кг	пар	8
	Гири спортивные 16, 24 и 32 кг	пар	3
	Зеркало 3 x 1,5 м	штук	2
	Канат для лазанья	штук	3
	Манекены тренировочные для борьбы (разного веса)	штук	10
	Мат гимнастический	штук	8
	Мяч футбольный	штук	1
	Мяч баскетбольный	штук	2
	Мяч волейбольный	штук	2
	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	штук	10
	Насос для накачивания мячей с иглами	комплект	1
	Перекладина гимнастическая переменной высоты (универсальная)	штук	1
	Скакалка гимнастическая	штук	20
	Скамейка гимнастическая	штук	4
	Стенка гимнастическая	штук	6
	Урна-плевательница	штук	2
<i>Контрольно-измерительные, судейские и информационные средства</i>			
	Секундомер электронный	штук	4
	Табло информационное электронное	комплект	2

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
<i>Спортивная экипировка</i>			
	Костюм рукопашного боя	комплект	16
	Перчатки боксерские	пар	16
	Перчатки боксерские снарядные	пар	16
	Перчатки рукопашного боя красного и синего цвета	комплект	16
	Протектор-бандаж для паха	штук	16
	Протектор-бандаж для груди	штук	16
	Шлем боксерский	штук	16
	Футы красного и синего цвета	комплект	16

	Эластичные бинты для рук	штук	16
--	--------------------------	------	----

Кадровое обеспечение программы

Программа «Армейский рукопашный бой» реализуется тренером-преподавателем, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

Список использованной литературы для разработки программы.

1. Астахов С.А. Технология планирования тренированных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев (на примере рукопашного боя): Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - М., 2003. - 25 с.
2. Найденов М.И. Рукопашный бой. Организация и методика подготовки // Учебное пособие для ПВ ФСБ России. – Г., ГВИ ПВ ФСБ РФ, 2003.- 543 с.
3. Новиков Ю. А. Общая физическая подготовка/ Ю. А. Новиков- М.: Физкультура и спорт, 2010 г.
4. Общероссийская федерация армейского рукопашного боя. Правила соревнований. - М.: Советский спорт. 2003
5. Супрунов *Е.П.* Специальная физическая подготовка в системе тренировки квалифицированных рукопашных бойцов: Автореф. Дис.. канд. Пед. наук. _ М., 2007.- 27 с.

Список литературы рекомендованный детям и родителям.

1. Захаров Е.Н. «Ударная техника рукопашного боя»: Москва, 2003.
2. Иванов-Катанский С.А «Комбинационная техника каратэ»: Москва 1998.
3. Кадочников А.А. «Специальный армейский рукопашный бой»: Ростов-на-Дону, 2003.
4. Попенко В.Н. «Тренажеры и методы тренировки в боевых искусствах. Гибкость, сила, выносливость»: Москва, 1994.
5. Федерация армейского рукопашного боя «Военно-спортивная классификация и правила соревнований по армейскому рукопашному бою»: Москва, 20003
6. Чумаков Е.М. «100 уроков самбо»: Москва, 1998.

