

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ»

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ  
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»  
ДАЛЬНЕРЕЧЕНСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА

РАССМОТРЕНО:

На педагогическом совете

МБОУ ДОД «ДЮСШ»

Протокол № 1

от «20» августа 2021г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ ДОД «ДЮСШ»

А.В. Алексеев

Приказ № 98-А

от «20» августа 2021г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности**

**«РУКОПАШНЫЙ БОЙ»  
(базовый и углубленный уровень)**

Возраст учащихся: 10 - 18 лет

Срок реализации программы: 8 лет

Составитель программы:

тренер-преподаватель

Дягель Павел Иванович

г. Дальнереченск

2021 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
<b>I. Пояснительная записка</b>	
1.1 Направленность, цели и задачи программы.....	4
1.2 Характеристика вида спорта «Рукопашный бой».....	5
1.3 Минимальный возраст для зачисления на обучение и количество обучающихся в группах.....	6
1.4 Срок обучения.....	6
1.5 Планируемые результаты освоения программы.....	6
<b>II. Учебный план</b>	
2.1 План учебно-тренировочной деятельности .....	10
2.2 Календарный учебный график .....	11
2.3 Расписание учебных занятий.....	13
<b>III. Методическая часть</b>	
3.1 Методика и содержание работы по предметным областям.....	14
3.2 Объемы учебной нагрузки.....	14
3.3 Методические материалы по предметным областям .....	15
3.4 Методы выявления и отбора одаренных детей.....	45
3.5 Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы.....	47
<b>IV. План воспитательной и профориентационной работы.....</b>	<b>52</b>
<b>V. Система контроля</b> (порядок и формы текущего контроля, формы аттестации) и зачетные требования.....	<b>54</b>
<b>VI. Перечень информационного обеспечения.....</b>	<b>62</b>

## **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта рукопашный бой (далее – Программа) является локально-нормативным актом муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования детей «Детско-юношеская спортивная школа» Дальнереченского городского округа (далее ДЮСШ), определяющим содержание, структуру и условия реализации Программы. Программа разработана в соответствии с нормативными правовыми документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства спорта РФ от 15 ноября 2018 г. № 939 «Об утверждении Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;
- Приказ Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;
- Приказ Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Также Программа учитывает локально-нормативные акты МБОУ ДОД «ДЮСШ» (устав, внутренний трудовой распорядок, положение о порядке приема и перевода обучающихся и т.д.).

### **1.1 Направленность, цели и задачи образовательной программы**

Дополнительная предпрофессиональная Программа служит основой для эффективного построения образовательной деятельности на базовом уровне.

Учитывает возрастные и индивидуальные особенности обучающихся и направлена на отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития, получение ими начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта (в частности в рукопашном бое) и подготовку к освоению этапов спортивной подготовки.

**Основными целями и задачами** реализации Программы являются:

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации,
- получение начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта;
- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в двигательной активности;
- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;
- выявление одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;
- развить физические качества обучающихся;

**Задачами базового уровня сложности** являются укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, удовлетворение потребностей в двигательной активности, привитие интереса к систематическим занятиям спортом, с учетом возраста и выявления задатков и способностей детей.

Базовый уровень характеризуется постепенным наращиванием объема и интенсивности физических нагрузок, воспитанием черт спортивного характера.

**Задачи углубленного уровня сложности:** совершенствования техники и развитие специальных физических качеств; формирования спортивной мотивации; формирования навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональная ориентация (подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в

области физической культуры и спорта), отбор одаренных детей, подготовка обучающихся к освоению этапов спортивной подготовки.

## **1.2 Характеристика вида спорта**

Рукопашный бой – популярный отечественный вид спорта. Правила и терминология составлены на русском языке, основами методик тренировок и соревнований являются отечественные научно обоснованные школы борьбы и бокса. Привлекательными факторами является зрелищность соревнований, многообразие технических приемов и действий, в сочетании с обеспечением необходимого уровня безопасности для здоровья спортсменов. Рукопашный бой представлен в Единой Всероссийской спортивной классификации в разделе "Виды спорта, не вошедшие в программу Олимпийских игр". Данный вид спортивного единоборства является неотъемлемой частью физической подготовки военнослужащих и сотрудников правоохранительных органов России, поэтому знакомство с ним служит военно-патриотическому воспитанию молодежи, подъему престижа военной и государственной службы. Развитием рукопашного боя в России занимается Общероссийская общественная организация "Федерация рукопашного боя". В настоящее время она объединяет в себе региональные отделения в 52 субъектах Российской Федерации. Ежегодно проводятся Чемпионат и Кубок России, Первенства среди юниоров и юношей, Чемпионаты и Первенства Федеральных округов, международный и Всероссийские турниры, Чемпионаты министерств и ведомств. Рукопашный бой является одним из самых сложных видов спортивных единоборств, так как включает в себя технический арсенал практически всех видов единоборств. При этом рукопашный бой — это комплексный вид единоборства.

Особенностями рукопашного боя как вида спорта являются:

- разносторонние требования к физической, технической и тактической подготовленности спортсменов;
- высокая динамика и разнообразная вариативность ситуаций в ходе поединков;
- высокие требования к уровню психической готовности спортсменов (стремлению упорно биться за победу, уверенностью в силах, уравновешенностью и стабильностью эмоций, умению регулировать психическую напряженность и поведение).

## **1.3 Минимальный возраст для зачисления на обучение и количество обучающихся в группах.**

В группу базового уровня сложности могут быть зачислены дети в возрасте от 10 лет, желающие заниматься рукопашным боем, не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача),

сдавшие специальные контрольные нормативы-тесты по общей физической подготовке. Минимальное количество обучающихся в группах базового уровня сложности 15 человек, углубленного уровня сложности 10 человек.

#### **1.4 Срок обучения**

Дополнительная предпрофессиональная программа по рукопашному бою рассчитана на 8 лет. На базовом уровне сложности 6 лет, и на углубленном уровне сложности 2 года, для обучающихся ориентированных на поступление в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в области образования и педагогики в сфере физической культуры и спорта.

#### **1.5 Планируемые результаты освоения Программы**

Результатом освоения программы по виду спорта рукопашный бой является, приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

*В предметной области "Теоретические основы физической культуры и спорта"*

*для базового уровня:*

- знание истории развития спорта;
- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;
- знания, умения и навыки гигиены;
- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
- знание основ здорового питания
- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

*для углубленного уровня:*

- знание истории развития избранного вида спорта;
- знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;
- знание этических вопросов спорта;
- знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;
- знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований;

- знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена;
- занятий избранным видом спорта;
- знание основ спортивного питания.

*В предметной области "Общая физическая подготовка" для базового уровня:*

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- формирование двигательных умений и навыков; освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
- формирование социально значимых качеств личности;
- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);
- приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

*В предметной области "Общая и специальная физическая подготовка" для углубленного уровня:*

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;
- развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта;
  - специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта.

*В предметной области "Основы профессионального самоопределения" для углубленного уровня:*

- формирование социально значимых качеств личности;
- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);

- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;
- приобретение практического опыта педагогической деятельности;
- предпрофессиональная подготовка обучающихся;
- приобретение опыта проектной и творческой деятельности.

*В предметной области "**Вид спорта**"*

*для базового уровня:*

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;
- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;  
освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;
- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта;
- знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом; - приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях; - знание основ судейства по избранному виду спорта.

*для углубленного уровня:*

- обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта;
- освоение комплексов специальных физических упражнений;
- повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;
- знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта;
- формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта;
- знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства;
- опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

*В предметной области "**Различные виды спорта и подвижные игры**"*

*для базового и углубленного уровней:*

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;
- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;



- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

*В предметной области "**Судейская подготовка**" для углубленного уровня:*

- освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;
- знание этики поведения спортивных судей;
- освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории "юный спортивный судья" по избранному виду спорта.

*В предметной области "**Развитие творческого мышления**" для базового и углубленного уровней:*

- развитие изобретательности и логического мышления;
- развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;
- развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.

*В предметной области "**Специальные навыки**" для базового и углубленного уровней:*

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта;
- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

## **II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

Учебный план определяет объем учебной нагрузки и ее распределение по уровням сложности и годам обучения: базовый уровень сложности (6 лет), углубленный уровень сложности (2года).

Трудоемкость учебного плана (объем времени на реализацию предметных областей) определяется из расчета 42 недели в год.

Единицей измерения учебного времени и основной формой организации учебно-тренировочной деятельности в ДЮСШ является учебно-тренировочное занятие. Продолжительность одного занятия составляет 45 минут (1 академический час) и не должно превышать:

в группах базового уровня 1-2 года обучения – 2 академических часа;

в группах базового уровня 3-6 года обучения и углубленного уровня – 3 академических часа.

Учебный план предусматривает изучение и освоение обязательных и вариативных предметных областей, в рамках проведения теоретических и практических занятий, включая тренировочные, физкультурные и спортивные мероприятия.

## 2.1 План учебно-тренировочной деятельности

№	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Общий объём учебной нагрузки (в часах)	Базовый уровень сложности						Углубленный уровень сложности	
			1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения	5 год обучения	6 год обучения	1 год обучения	2 год обучения
	<b>Общий объём часов</b>	<b>3024</b>	<b>252</b>	<b>252</b>	<b>336</b>	<b>336</b>	<b>420</b>	<b>420</b>	<b>504</b>	<b>504</b>
<b>1</b>	<b>Обязательные предметные области</b>	<b>2066</b>	<b>164</b>	<b>164</b>	<b>218</b>	<b>218</b>	<b>273</b>	<b>273</b>	<b>378</b>	<b>378</b>
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	420	38	38	50	50	63	63	50	50
1.2	Общая физическая подготовка	604	76	76	100	100	126	126		
1.3	Общая и специальная физическая подготовка	152							76	76
1.4	Вид спорта	656	50	50	68	68	84	84	126	126
1.5	Основы профессионального самоопределения	252							126	126
<b>2</b>	<b>Вариативные предметные области</b>	<b>958</b>	<b>88</b>	<b>88</b>	<b>118</b>	<b>118</b>	<b>147</b>	<b>148</b>	<b>126</b>	<b>126</b>
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	252	25	25	34	34	42	42	25	25
2.2	Развитие творческого мышления	252	25	25	34	34	42	42	25	25
2.3	Специальные навыки	302	25	25	34	34	42	42	50	50
2.4	Спортивное и специальное оборудование	100	13	13	16	16	21	21		
2.5	Судейская подготовка	52							26	26
<b>3</b>	<b>Аттестация</b>									
3.1	Промежуточная аттестация		в конце каждого учебного года							

3.2	Итоговая аттестация		по итогам прохождения Программы
-----	---------------------	--	---------------------------------

## 2.2 Календарный учебный график

### Базовый уровень сложности 1-2 год обучения

№	Наименование предметной области	Всего часов	Месяц учебного года									
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь
	Общий объем часов	252	26	26	26	27	20	26	26	26	23	26
<b>1</b>	<b>Обязательные предметные области</b>	<b>164</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>13</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>15</b>	<b>16</b>
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	38	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4
1.2	Общая физическая подготовка	76	8	8	8	9	6	7	8	8	7	7
1.3	Вид спорта	50	5	5	6	5	4	5	5	5	5	5
<b>22</b>	<b>Вариативные предметные области</b>	<b>88</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>7</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>10</b>
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	25	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3
2.2	Развитие творческого мышления	25	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3
2.3	Специальные навыки	25	3	2	2	3	2	3	3	2	3	2
2.4	Спортивное и специальное оборудование	13	1	2	2	1	1	1	1	1	1	2
<b>3</b>	<b>Аттестация</b>											
3.1	Промежуточная аттестация										х	

### Базовый уровень сложности 3-4 год обучения

№	Наименование предметной области	Всего часов	Месяц учебного года									
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь
	Общий объем часов	336	34	34	34	35	30	34	34	34	33	34
<b>1</b>	<b>Обязательные предметные области</b>	<b>218</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>20</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>21</b>	<b>22</b>
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	50	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5

1. 2	Общая физическая подготовка	100	10	10	10	11	9	10	10	10	10	10
1. 3	Вид спорта	68	7	7	7	7	6	7	7	7	6	7
<b>22</b>	<b>Вариативные предметные области</b>	<b>118</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>
2. 1	Различные виды спорта и подвижные игры	34	3	3	3	3	3	4	3	4	5	3
2. 2	Развитие творческого мышления	34	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4
2. 3	Специальные навыки	34	3	3	3	4	3	3	4	4	3	4
2. 4	Спортивное и специальное оборудование	16	2	2	2	2	1	2	2	1	1	1
<b>3</b>	<b>Аттестация</b>											
3. 1	Промежуточная аттестация										х	

### Базовый уровень сложности 5-6 год обучения

№	Наименование предметной области	Всего часов	Месяц учебного года									
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь
	Общий объем часов	420	42	44	42	44	38	42	44	42	40	42
<b>1</b>	<b>Обязательные предметные области</b>	<b>273</b>	<b>27</b>	<b>29</b>	<b>27</b>	<b>29</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>29</b>	<b>27</b>	<b>26</b>	<b>27</b>
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	63	6	7	6	7	6	6	7	6	6	6
1.2	Общая физическая подготовка	126	12	13	13	13	12	12	13	13	12	13
1.3	Вид спорта	84	9	9	8	9	8	8	9	8	8	8
<b>22</b>	<b>Вариативные предметные области</b>	<b>147</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>14</b>	<b>15</b>
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	42	5	4	4	5	3	4	4	4	4	5
2.2	Развитие творческого мышления	42	4	5	4	4	4	5	4	4	4	4
2.3	Специальные навыки	42	4	4	5	4	3	5	5	4	4	4
2.4	Спортивное и специальное оборудование	21	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2
<b>3</b>	<b>Аттестация</b>											
3.1	Промежуточная аттестация										х	

### Углубленный уровень сложности 1-2 года обучения

№	Наименование предметной	д	Месяц учебного года
---	-------------------------	---	---------------------

	области	всего часов	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь
	Общий объем часов	504	50	52	50	54	46	50	52	50	48	52
<b>1</b>	<b>Обязательные предметные области</b>	<b>378</b>	<b>37</b>	<b>39</b>	<b>38</b>	<b>39</b>	<b>36</b>	<b>38</b>	<b>39</b>	<b>37</b>	<b>36</b>	<b>39</b>
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	50	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
1.2	Общая и специальная физическая подготовка	76	7	8	8	8	7	8	8	7	7	8
1.3	Вид спорта	126	13	13	12	13	12	12	13	13	12	13
1.4	Основы профессионального самоопределения	126	12	13	13	13	12	13	13	12	12	13
<b>22</b>	<b>Вариативные предметные области</b>	<b>126</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>12</b>	<b>15</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>12</b>	<b>13</b>
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	25	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3
2.2	Развитие творческого мышления	25	3	3	3	3	1	3	2	2	3	2
2.3	Специальные навыки	50	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
2.4	Судейская подготовка	26	2	2	2	4	2	2	3	4	2	3
<b>3</b>	<b>Аттестация</b>											
3.1	Промежуточная аттестация										х	
3.2	Итоговая аттестация											х

## 2.3 Расписание занятий

Расписание устанавливает распорядок занятий в течение дня, недели, учебного года. Для создания оптимальных условий деятельности педагогического и обучающегося коллектива. При составлении расписания в образовательном учреждении учитываются интересы обучающихся, социальный заказ родителей и интересы тренеров-преподавателей.

## III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

### 3.1 Методика и содержание работы по предметным областям

Учебным планом предусмотрены предметные области: обязательные и вариативные.

*Обязательные предметные области включают в себя:*

✓ На базовом уровне:

теоретические основы физической культуры и спорта;  
 общая физическая подготовка;  
 вид спорта.

✓ На углубленном уровне:

теоретические основы физической культуры и спорта;  
 основы профессионального самоопределения;  
 общая и специальная физическая подготовка;  
 вид спорта.

**Вариативные предметные области** дают возможность расширения и (или) углубления подготовки обучающихся, определённых содержанием обязательных предметных областей, получения обучающимися дополнительных знаний, умений и навыков. Изучение вариативных предметных областей может совмещаться с изучением обязательных предметных областей полностью или частично.

### 3.2 Объем учебной нагрузки

Величина тренировочной нагрузки определяется:

- частотой тренировочных занятий, их плотностью и продолжительностью;
- общим объемом работы;
- интенсивностью и напряженностью работы.

Объем предельных тренировочных нагрузок на каждом уровне сложности реализуемой Программы не должен превышать численные значения, представленные в таблице.

Показатель учебной нагрузки	Уровни сложности программы			
	Базовый уровень сложности			Углубленный уровень сложности
	1-2 год обучения	3-4 год обучения	5-6 год обучения	1-2 год обучения
Количество часов в неделю	6	8	10	12
Количество занятий в неделю	3	3-4	4-5	4-5
Общее количество часов в год	252	336	420	504
Общее количество занятий в год	126	126-168	168-210	168-210

### 3.3 Методический материал по предметным областям.

#### Обязательные предметные области

Предметная область **«Теоретические основы физической культур и спорта»**

#### базовый уровень 1-2 года обучения

№	Тема	Содержание
1.	Физическая культура и спорт	Физическая культура как часть общей культуры общества. Ее значение для укрепления здоровья, всестороннего физического развития, подготовки к труду и защите Родины
2.	Краткий обзор развития рукопашного боя	История создания рукопашного боя. Сведения о развитии рукопашного боя в МБОУ ДОД «ДЮСШ». Лучшие спортсмены школы. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях
3.	Краткие сведения о строении и функциях организма	Скелет человека. Форма костей. Суставы. Мышцы. Связочный аппарат. Деятельность мышц. Прикрепление мышц к костям.
4.	Общие понятия о гигиене	Гигиенические требования к занимающимся. Личная гигиена. Гигиена мест занятий. Предупреждение травм. Причина травм.
5.	Основы техники безопасности. Места занятий. Оборудование и инвентарь.	Техника безопасности на занятиях в зале. Правила поведения в раздевалке и фойе МБОУ ДОД «ДЮСШ». Техника безопасности на водоемах. Правила поведения при угрозе терактов. Правила поведения при угрозе пожара. Оборудование зала и инвентарь. Форма рукопашного боя «ЭКИПИРОВКА»
6.	Врачебный контроль и самоконтроль	Значение и содержание врачебного контроля. Порядок осуществления врачебного контроля в МБОУ ДОД «ДЮСШ».
7.	Общие понятия о технике. Правила соревнований.	Технический арсенал в рукопашном бое: ударная техника руками, ударная техника ногами, комбинированная работа руками и ногами, бросковая техника в стойке, в партере, выполнение болевых и удушающих приёмов, связь ударной и бросковой техники «РУОПАШНЫЙ БОЙ» Терминология рукопашного боя. Значение соревнований, их цели и задачи. Виды соревнований.
8.	Воспитательное	Взаимосвязь воспитание и обучения. Роль коллектива в значении обучения воспитании и обучении.
9.	Морально-волевая подготовка	Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом: сознательность, уважение к старшим, смелость, выдержка, решительность, настойчивость.

### **базовый уровень 3-4 года обучения**

№	Тема	Содержание
1.	Физическая культура и спорт	Физическая культура и спорт как средство воспитания человека, гармонически сочетающих в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.
2.	Краткий обзор развития рукопашного боя	Рукопашный бой как форма проявления силы, ловкости, как способ формирования навыков самозащиты. Правомерность применения приемов рукопашного боя, понятие о необходимой обороне
3.	Краткие сведения о строении и функциях организма	Преодолевающая, уступающая, удерживающая работа мышц. Основные мышцы человека, их названия.
4.	Общие понятия о гигиене	Гигиена одежды и обуви. Гигиена мест проживания и занятий (воздух, температура, влажность, освещение). Первая помощь при травмах.
5.	Основы техники безопасности. Места занятий. Оборудование и инвентарь.	Техника безопасности на занятиях в тренажерном зале. Правила поведения с работниками МБОУ ДОД «ДЮСШ». Техника безопасности на льду. Правила поведения при угрозе терактов. Правила поведения при угрозе пожара. Ковер для занятий рукопашным боем. Маты. Укладка ковра. Медицинские весы.
6.	Врачебный контроль и самоконтроль	Самоконтроль. Его значение и содержание. Дневник самоконтроля. Объективные данные самоконтроля. Субъективные данные самоконтроля.
7.	Общие понятия о технике	Основные понятия о атакующих и контр атакующих действиях в рукопашном бое.
8.	Морально-волевая подготовка	Определение понятий: «Мораль», «Воля». Особенности формирования моральных и волевых качеств. Воспитание патриотизма, стойкости, товарищества, гуманизма, твердости.
9.	Правила соревнований	Запрещенные технические действия. Возрастные группы и весовые категории. Правила проведения болевых и удушающих приемов. Определение победителя в схватке.
10.	Основы методики обучения	Принципы обучения: сознательность, наглядность, систематичность, последовательность, доступность, прочность.

### **базовый уровень 5-6 года обучения**

№	Тема	Содержание
1.	Физическая культура и спорт	Значение разносторонней физической подготовки для



		достижения высоких результатов в спорте.
2.	Краткий обзор развития рукопашного боя	Возникновение единоборств в Древней Греции, Индии, Китае, России.
3.	Краткие сведения о строении и функциях организма	Основные сведения о кровообращении. Состав и значение крови. Большой и малый круг кровообращения.
4.	Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питание	Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим.
5.	Основы техники безопасности. Места занятий. Оборудование и инвентарь.	Техника безопасности на железных дорогах. техника безопасности в спортивно-оздоровительном лагере. Организация мест занятий в спортивных лагерях. Упрощенные коври, их устройство и ремонт.
6.	Врачебный контроль и самоконтроль	Диспансерное обследование, состояние здоровья, физическое развитие, приспособляемость систем организма к тренировочным и соревновательным нагрузкам.
7.	Основы техники и тактики рукопашного боя	Характеристика защитных действий от ударной и борцовской техники.
8.	Морально-волевая подготовка	Условия воспитания морально-волевых качеств: правильное построение занятий, соревнований, режима, требовательность тренеров, судей, коллектива, поощрение правильных действий, осуждение неправильных поступков.
9.	Правила соревнований, их организация и проведение	Участники соревнований, их права и обязанности.
10.	Основы методики обучения и тренировки	Определение понятий: воспитание, обучение, знания, умения, навыки, упражнения, тренировка. Сообщение знаний, выработка умений, формирование навыков

### ***углубленный уровень 1-года обучения***

№	Тема	Содержание
1	Физическая культура и спорт	Единая всероссийская спортивная классификация и ее значение для развития массовости спорта и повышения мастерства российских спортсменов. Разрядные нормы и требования по рукопашному бою.
2	Краткий обзор развития	Возникновение и развитие рукопашного боя в России в

	рукопашного боя	XX веке.
3	Краткие сведения о строении и функциях организма	Сердце и сосуды. Предсердие и желудочки сердца. Их функции. Артерии, вены, лимфатические сосуды. Состав крови: эритроциты, лимфоциты, тромбоциты, лимфа.
4	Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питание	Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма.
5	Врачебный контроль и самоконтроль	Понятие о спортивной форме, утомление и переутомление. Меры предупреждения перетренировки и переутомления.
6	Основы техники и тактики рукопашного боя	Понятие о тактике рукопашного боя. Определение понятий тактики. Тактические действия. Виды тактики: атакующая, оборонительная, контратакующая. Методы тактики: подавление, маневрирование.
7	Основы методики обучения и тренировки	Методы разучивания. Целостность разучивания приемов. Разучивание приемов по частям. Пути устранения ошибок. Построение разминки на соревнованиях.
8	Общая и специальная подготовка в рукопашном бое	Характеристика требований к развитию двигательных качеств на различных этапах подготовки
9	Планирование учебно-тренировочного процесса	Перспективный план тренировки. Планирование подготовки к отдельному соревнованию. Планирование тренировки в недельном цикле.
10	Краткие сведения о физиологических основах тренировки	Краткая характеристика физиологического механизма развития двигательных качеств, необходимых (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость). Общая и специальная подготовка.
11	Морально-волевая подготовка	Значение совершенствования морально-волевых качеств для достижения высоких результатов в спорте. Средства и методы контроля за степенью развития волевых качеств: смелости, выдержки, решительности, настойчивости и инициативности. Правила поведения самбиста в быту.
12	Правила соревнований. Их организация и проведение	Возрастные группы. Спортивная квалификация. Весовые категории участников соревнований. Процедура взвешивания.
13	Места занятий. Оборудование и инвентарь	Тренировочные мешки, груши, лапы, пады, борцовские манекены. Устройство, уход и ремонт.

**углубленный уровень 2-го года обучения**

№	Тема	Содержание
1	Физическая культура и спорт	Общественные, государственные организации и органы управления физической культурой и спортом в России.
2	Краткий обзор развития рукопашного боя	Основные этапы формирования и развития рукопашного боя. Актуальные вопросы развития рукопашного боя.
3	Краткие сведения о строении и функциях организма	Строение и функции пищеварительной системы. Органы пищеварения и обмен веществ (ротовая полость, пищевод, желудок, тонкий и толстый кишечник, печень и др.).
4	Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питание	Особенности питания при занятиях рукопашным боем. Значение белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов.
5	Врачебный контроль и самоконтроль	Утомление, усталость и перетренированность. Меры предупреждения перетренированности.
6	Основы техники и тактики рукопашного боя	Средства и методы контроля технико-тактической подготовленности. Обозначение дистанции, передвижений, стоек, приемов, защит, контрприемов и комбинаций. Ведение протокола схватки, тренировочного занятия. Обработка и анализ проведенных наблюдений.
7	Основы методики обучения и тренировки	Методы проверки знаний, умений, навыков: опрос, демонстрация действий, соревнования. Текущая и периодическая проверка. Формы организации занятий: урок, внеурочные занятия. Дневник самоконтроля.
8	Общая и специальная подготовка	Взаимосвязь общей физической подготовки со специальной подготовкой в рукопашном бое.
9	Планирование учебно-тренировочного процесса	Планирование подготовки к отдельному соревнованию. Предсоревновательный, после соревновательный периоды. Этапы предсоревновательной подготовки, предварительной и специальной подготовки
10	Краткие сведения о физиологических основах тренировки самбиста	Взаимодействие двигательных и вегетативных функций в процессе занятий физическими упражнениями.
11	Морально-волевая подготовка	Значение и место психологической подготовки в процессе спортивной тренировки. Потребности и методы регулирования связанных с ними психологических процессов.
12	Правила соревнований.	Их организация и проведение Гигиенические и медицинские требования к участникам соревнований. Контроль соответствия.

13	Места занятий. Оборудование и инвентарь	Подсобные помещения (раздевалки, санузел, кладовая, массажная, парная баня), их устройство и содержание.
----	--	--

### Предметная область «**Общая физическая подготовка**»

Содержанием общей физической подготовки является развитие физических качеств и способностей, необходимых в спортивной деятельности, осуществляемой в основном подготовительными упражнениями. Общая физическая подготовка предполагает разностороннее развитие физических качеств, функциональных возможностей и систем организма спортсмена, слаженность их проявления в процессе мышечной деятельности. Общая физическая подготовка спортсмена так или иначе специализируется, применительно к особенностям избранного вида спорта и проводится в течении всего годичного цикла подготовки.

В состав ОФП входят строевые упражнения, упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

#### *Упражнение для развития силовых способностей.*

Для увеличения силы применяются упражнения, которые вызывают предельное, или около предельное напряжения мышц. В зависимости от характера и величины нагрузки количество повторений упражнения может быть различным - от одного до значительных величин. В поединке постоянно происходит смена ситуаций, в связи с чем требуются различные по характеру мышечные усилия (динамические и статические).

Силовые упражнения: подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, поднятие ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

В соответствии с этим для развития силы упражнениями в динамическом режиме рекомендуются следующие методы:

1. *Метод до отказа.* При выполнении упражнений предлагается неопредельное отягощение, при котором движение может повторяться неоднократно (10-30 раз). Как пример, можно назвать лазание по канату, подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, приседание на одной ноге и другие. После небольшого отдыха упражнение может быть повторено. Выполнение упражнений для развития силы этим методом рекомендуется проводить в заключительной части тренировочного занятия.

2. *Метод меняющихся нагрузок.* Этот метод применяется, когда комбинируются различные упражнения для развития силы. Например: приседания, прыжки,

упражнения для развития мышц спины и брюшного пресса и другие. Метод меняющихся нагрузок больше всего используется для развития силы.

3. *Упражнения в статическом режиме* позволяют выработать способность противодействовать усилиям противника в течение какого-то времени.

4. *Изометрический метод*. Занимающиеся принимают некоторую позу (угол в висе, упор, стойка и др.) и удерживают ее до предела. Упражнения нужно подбирать, требующие усилий, чтобы занимающиеся могли удерживать позу 2-8 сек. Чем больше усилий прилагает спортсмен, чем меньше времени может удерживать позу, тем эффективнее воздействие нагрузки.

5. *Уступающий метод*. К соответствующим мышцам прилагается сила, намного больше, чем та, которую они могут преодолеть или удержать. В результате предельно напряженная мышца растягивается. В этом случае развивается сила, иногда значительно превосходящая силу, которую мышца может развить при динамическом режиме работы. Наиболее типичными для этого метода являются упражнения с партнером (упражнения с сопротивлением), прыжки с высоты и другие.

*Упражнения для развития общей выносливости.*

Показателем того, что организм не справляется с нагрузками, является снижение работоспособности. В процессе тренировки спортсмену предъявляется требование выполнить большой объем работы и длительно поддерживать высокий уровень работоспособности. Выполнение этого требования зависит от способности мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем выполнять длительное время большой объем работы и от умения наиболее рационально расходовать свои силы. Таким образом, стремясь развить общую выносливость, следует так использовать упражнения, чтобы они, воздействуя на организм, увеличивали функциональные возможности дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной, мышечной системы.

С этой целью используются следующие методы:

1. *Метод увеличения времени выполнения упражнений* предполагает постепенное нарастание времени, отводимого на занятиях на выполнение одного и того же упражнения. Интенсивность упражнений не меняется.

2. *Метод увеличения интенсивности (темпа) упражнений*. Интенсивность определяется количеством повторения упражнения в один и тот же промежуток времени. Увеличение темпа выполнения упражнения увеличивает нагрузку и требует быстрого разворачивания дыхательных процессов. Постепенное увеличение от занятия к занятию интенсивности выполнения упражнений повышает дыхательные возможности.

*Упражнения для развития скоростных способностей.*

Быстрота зависит от:

1. быстроты реакции;
2. соотношения силы мышц и перемещаемой массы, которую они должны перемещать при выполнении действия;
3. частоты смены одних движений другими;
4. совершенства выполнения технических действий.

Быстрота реакции зависит от быстроты протекания нервных процессов, их подвижности, быстроты смены возбуждения и торможения. Быстрота двигательной реакции совершенствуется с помощью общеразвивающих упражнений, когда спортсмен, выполняя определенное действие, должен реагировать возможно быстрее на различные раздражители (слуховые, зрительные, тактильные).

Чтобы развить соотношение силы мышц и перемещаемой массы, используют метод выполнения упражнений в облегченных условиях. Упражнение выполняется с нагрузкой, меньшей, чем обычно, но с максимальной быстротой. Затем, многократно повторяя упражнение, постоянно доводят нагрузку до нормы, стремясь сохранить быстроту.

Выполнение общеразвивающих упражнений, требующих быстрой смены одних движений другими, способствует развитию быстроты движений. С этой целью выполняют специальные упражнения.

*Упражнения для развития ловкости и координации.*

Ловкость измеряется временем, которое он затрачивает на решение двигательной задачи. Если спортсмен не успевает использовать удобные положения для выполнения соответствующих действий – это говорит о недостатке ловкости.

Ловкость зависит от координационной сложности двигательного действия и требований точности действия.

Для развития ловкости необходимо:

1. Совершенствовать работу различных анализаторов, повышать способность точно дифференцировать внешние и внутренние раздражители.
2. Совершенствовать координировать различные движения.

Совершенствование работы различных анализаторов осуществляется общеразвивающими и специальными упражнениями.

Для этого применяют общеразвивающие упражнения на равновесие, акробатические упражнения, упражнения с набивными мячами, упражнения с партнером. Эту же задачу помогают решить специальные упражнения: в падениях (самостраховка), имитационные упражнения, простейшие формы рукопашного боя («бой всадников», «борьба в круге», «петушиный бой».)

упражнения на «мосту» (перевороты, забеги, вставание на «мост» из стойки и другие).

Совершенствование способности координировать движения развивается путем усвоения большого количества навыков, требующих разнообразной координации движений. При этом – если спортсмен осваивает новые двигательные действия, требующие сложной координации движений, – совершенствуется ловкость.

Координационные способности совершенствуются путем изучения новых действий и видоизменения уже известных действий.

Чем больше разнообразных действий усвоит спортсмен, тем выше будут его координационные способности, потому что меньше будет встречаться непривычных движений. Занятия разнообразными видами спорта (гимнастика, акробатика, спортивные игры, конькобежный, велосипедный, лыжный спорт и другие) помогают спортсмену совершенствовать общую ловкость.

Спортсмен, имеющий большой запас двигательных умений и навыков может быстрее выполнить новое действие, которое необходимо для решения внезапно возникающей двигательной задачи. Такой спортсмен будет тратить меньше времени на решение разнообразных двигательных задач, быстрее прогрессировать как атлет.

Совершенствовать общую ловкость можно также, изучая разнообразные технические и тактические действия рукопашного боя. Техника рукопашного боя призвана обеспечить спортсмену необходимый запас двигательных умений и навыков «на все случаи жизни».

Существует ряд методических приемов для видоизменения изученных действий:

1. Применение необычных исходных положений.
2. «Зеркальное» выполнение упражнений.
3. Изменение скорости или темпа.
4. Изменение пространственных границ, в которых выполняется упражнение.
5. Смена способов выполнения упражнения.
6. Усложнение упражнения дополнительными движениями.
7. Изменение противодействия занимающихся при групповых или парных упражнениях.
8. Выполнение знакомых движений в неизвестных заранее сочетаниях.
9. Выполнение упражнений при различной степени общей усталости.
10. Выполнение упражнений при наличии различных сбивающих факторов (партнер, зрители, судьи, оборудование, инвентарь, климатические условия и т.д.). Этот методический прием имеет большое значение для самбиста.

11. Комбинации упражнений - сочетание двух или нескольких упражнений и их последовательное выполнение.

Видоизменение изученных действий позволяет выработать общую ловкость не только общеразвивающими упражнениями, но и средствами рукопашного боя.

*Упражнения для развития гибкости.*

Для того чтобы увеличить амплитуду движений, нужно упражнениями привести мышцы в такое состояние, чтобы они растягивались до необходимой величины. Упражнения на гибкость следует давать после разогревания, что достигается выполнением упражнений со сравнительно большой нагрузкой. Появление пота говорит о том, что достигнуто состояние наиболее благоприятное для выполнения упражнений, связанных с растягиванием мышц.

Различают два вида гибкости: активную и пассивную. Активная гибкость развивается следующими методами:

1. Упражнениями, в которых движение сустава доводится до предела за счёт тяги собственных мышц.
2. Упражнения, в которых движение сустава доводится до предела, за счёт создания определённой силы инерции (рывков).

Пассивная гибкость развивается упражнениями, в которых для увеличения гибкости прилагается внешняя сила: вес (самого спортсмена или его партнёра), сила партнёра, вес различных предметов и снарядов. Эти силы могут прикладываться кратковременно, но с большой частотой или длительно, постепенно доводя движения до максимальной амплитуды. Хотя последний способ выполнения упражнения эффективен, он применяется несколько реже в связи с тем, что длительное удержание мышц в растянутом состоянии вызывает неприятные ощущения.

### **Предметная область «*Специальная физическая подготовка*»**

В данной предметной области обучающиеся на базовом уровне развивают физические способности (силовые, скоростные, скоростно- силовые, координационные, выносливость, гибкость) в соответствии со спецификой избранного вида спорта; овладевают основами техники и тактики избранного вида спорта, комплексами подготовительных и подводящих физических упражнений; осваивают соответствующие возрасту, полу и уровню подготовленности тренировочные нагрузки; изучают требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта и требования техники безопасности при занятиях избранным спортом;



приобретают опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях; получают знания основ судейства по избранному виду спорта.

Специальная сила - это способность получать оцениваемый положительно результат деятельности с наименьшим напряжением мышц или с минимальной суммарной затратой энергии.

Развития умения использовать дополнительные силы необходимо спортсмену. Основным методом совершенствования рационально использовать силу являются поединки.

Для развития способности применять силу в поединке можно рекомендовать следующие разновидности боёв:

- 1) бой с физически сильным, но менее опытным противником;
- 2) бой «игрового характера»;
- 3) бой на броски с падением;
- 4) бой на использование усилий партнера;
- 5) бой на выполнение приёмов в направлении передвижения противника;
- 6) бой на сохранение статических положений.

*Бои с противником, превосходящим по силе.* Для этого подбирается сильный, но менее опытный партнер. Проведение приёмов и защит в направлении, противоположном приложению силы такого соперника, не приносит успеха. Любая попытка преодолеть силу противника усилием своих мышц парируется, а проведение действий с использованием «дополнительных» сил приносит успех.

*Бой игрового характера* проводятся для того, чтобы спортсмены научились выполнять приёмы, используя в основном силу тяжести тела противника. В таких схватках ставится задача «поймать» противника, т.е. использовать такой момент в схватке, когда можно выполнить приём почти без затраты своих усилий.

*Бой на броски с падением.* Дается задание проводить в схватке только броски с падением. В этом случае у спортсмена формируется навык эффективного использования силы тяжести собственного тела для выполнения бросков.

*Бой с использованием усилий противника.* Дается задание выполнять приём только в том направлении, в котором прилагает усилия его противник. Иногда дают задание партнёру постоянно или временное усилие в одном направлении.

*Бой на выполнение приёмов в направлении передвижения противника* организуются для того, чтобы научить спортсмена использовать силу инерции движения противника и моменты потери равновесия для проведения приёмов в направлении передвижения.

*Бой на сохранение статистических положений* проводятся для того, чтобы спортсмен смог, сохраняя определённое положение, с наименьшей затратой сил препятствовать использованию противником приёмов.

Специальная выносливость - способность спортсмена добиваться результата с наименьшей затратой энергии. Чем выше результат и меньше времени затрачивает на это спортсмен, тем выше показатель его специальной выносливости. Опытный спортсмен может проявить большую выносливость в поединке, чем новичок, хотя последний может быть лучше физически развит. Повышение функциональных возможностей бойца – только одна сторона, обеспечивающая его высокую работоспособность. Вторая, не менее важная сторона – экономичность деятельности, т.е. снижение уровня утомления при сохранении нужного уровня работоспособности.

Чтобы совершенствовать способность спортсмена выполнять работу более экономно, применяются следующие методы:

*Метод длительных поединков средней или ниже средней интенсивности.* Организуя схватки, в 2-6 раз превышающие по времени схватки на соревнованиях. Спортсмен должен сам распределить свои силы на этот срок. *Метод ведения поединка, уставшего со «свежими» соперниками,* является разновидность предыдущего метода.

*Поединки с заданием утомить противника.* В таких схватках тренер ставит перед спортсменом задачу вести схватку так, чтобы утомить противника до такой степени, чтобы тот не смог больше продолжать поединок. Одновременно он должен экономить свои силы, сохраняя свою работоспособность.

Тренер должен уметь определять недостатки выносливости у спортсменов и их разновидности. Чтобы определить недостаток общей выносливости (функциональных способностей деятельности систем), тренер следит за дыханием и пульсом спортсмена.

Специальная быстрота – способность спортсмена достигать результата деятельности при минимальной скорости движений. Минимальная скорость движения спортсмена чаще всего субъективна. Для соперника она может быть максимальной. В то же время способность выполнять технические действия медленно и с высоким результатом – показатель степени развития специальной быстроты, и одновременно – показатель мастерства.

Совершенствование выполнения технических действий позволяет увеличить быстроту движений спортсмена. Уменьшение времени выполнения действия идет за счет:

1) изменения последовательности выполнения элементов технического действия;

- 2) сложения скоростей движения;
- 3) сложения сил;
- 4) уменьшения пути движения;
- 5) уменьшения момента инерции;
- 6) уменьшения плеча рычага;

*Изменение последовательности выполнения элементов действия* идет путем наложения элементов. В этом случае несколько элементов, обычно изучаемых последовательно один за другим, выполняются слитно одним движением или в измененной последовательности.

*Сложение скоростей при выполнении технического действия* позволяет значительно увеличить быстроту. Для этого строится несколько измененная структура выполнения действий. Сложение скоростей происходит за счет одновременного движения различных звеньев тела.

*Сложение сил* позволяет увеличить ускорение, которое придается телу спортсмена или противника при выполнении атакующих или защитных действий. Если при выполнении приема телу противника придать большее ускорение, то прием будет выполнен быстрее. Для придания большего ускорения следует к телу приложить большую силу.

*Уменьшение пути движения тела до встречи с частью тела противника* уменьшает время на выполнение приема, а, следовательно, увеличивает быстроту его проведения.

*Уменьшение момента инерции* позволяет увеличить быстроту выполнения вращательных движений в процессе схватки.

*Уменьшение плеча рычага* позволяет выполнить движение быстрее за счет меньшего пути, который совершает тело и меньшего сопротивления, которое нужно преодолеть мышцами.

*Снижение быстроты защитных движений противника.* Быстроту противника спортсмен может снизить:

- а) противодействуя его усилиям;
- б) увеличивая путь движения частей тела противника до момента действия;
- в) увеличивая момент инерции и др.

Одним из способов, позволяющих научить спортсмена применению быстроты в поединке, являются «схватки на опережение».

Совершенствованию быстроты способствует поединок с более легким противником. Легкий противник обычно делает более быстрые движения и тяжелый должен стремиться успеть отреагировать на них соответствующими действиями. В то же время, обладая большей силой, тяжелый спортсмен может придать противнику большее ускорение, выполняя прием. Следовательно, у

него может установиться стереотип более быстрого выполнения приемов. Постепенно повышая или понижая вес противников, путем подбора партнеров, спортсмен совершенствует способность применять быстроту в поединках.

Специальная ловкость – способность выполнять результативно минимальное количество действий, добиваться результата минимальным количеством приемов.

Ловкость как способность решать новые двигательные задачи в процессе поединка может быть наиболее эффективна в том случае, когда спортсмен имеет заранее известный ответ на каждую возникающую двигательную задачу. Совершенствование навыка применения ловкости должно идти следующим образом: создание во время тренировки таких ситуаций, когда спортсмен вынужден самостоятельно решать двигательную задачу (выполнить прием, защиту, добиться преимущества или победы).

Научить спортсмена самостоятельно решать двигательные задачи в процессе поединка можно следующими методами:

- а) подбором разнообразных противников (по телосложению, технике, стойке, весу, физической подготовке, волевым качествам и другим особенностям);
- б) проведением поединков на различных коврах (жестком, мягком, большом, маленьком, скользким, неровном, без обкладных матов, с обкладными матами, установленными на разном уровне по отношению к плоскости ковра, с хорошо закрепленной крышкой и др.);
- в) решением конкретных задач (выполнить определенный прием, защитные действия, только атаковать, добиться победы в определенное время, обмануть противника и т.п.);
- г) проведением поединка в необычных условиях (яркое или недостаточное освещение, шум, музыкальное сопровождение, зрители, присутствие родителей и другие условия).

Нужно стремиться к тому, чтобы в соревнованиях спортсмену не встречалось нерешенных во время тренировок задач, тогда он покажет высокую ловкость. Это положение трудно реализовать, но нужно стремиться к этому. Во время тренировок следует довести до автоматизма реакцию на те ситуации, которые встречаются часто. В тех ситуациях, которые встречаются очень редко, двигательный ответ доводится только до умения. Действия, отретированные на тренировке, на соревнованиях позволяют показать высокую ловкость.

Показателем специальной ловкости спортсмена является наличие у него «коронного» технического действия. Под «коронным техническим действием» понимают действие, которым спортсмен добивается оцениваемого результата в различных ситуациях с различными противниками.

Специальная гибкость - способность успешно выполнять действия с минимальной амплитудой.

Большая амплитуда движений суставов позволяет спортсмену выполнять более широкий арсенал технических действий. Выполнение технических действий с большой амплитудой делает их более эффективными и результативными. Если амплитуда движения, атакующего меньше, чем амплитуда движения противника для защиты, то защита будет успешной. Спортсмен, выполняя действия атаки и защиты, стремится добиться максимального эффекта при минимальной амплитуде движения. В этом случае сохраняется в резерве максимальный запас гибкости (подвижности), который может быть использован, когда этого потребует изменение ситуации боя.

В группах базового уровня первого года обучения используют упражнения для развития специальных физических качеств:

Имитационные упражнения для изучения ударной техники руками, ногами, комбинированная работа руками и ногами.

Имитационные упражнения на гимнастической стенке для освоения растяжки и закрепление ударной техники ног.

Поединки для развития силы: на сохранение статических положений, на преодоление мышечных усилий противника, инерции противника.

Поединки для развития быстроты: в ходе поединка изменять последовательность выполнения технического действия, поединки со спуртами.

Поединки для развития выносливости: в ходе поединка решается задача быстрее достичь наивысшей оценки за проведение технического действия, изменять, стойки, дистанции, положения, применять атакующие и контр атакующие действия с целью предоставления отдыха уставшим группам мышц.

Поединки для развития гибкости: увеличение амплитуды атакующих действий на основе изменения их структуры, уменьшение амплитуды защитных действий противника.

Поединки для развития ловкости: поединки с более опытными противниками, использование в поединках вновь изученных технико-тактических действий.

В группах базового уровня второго года обучения используют упражнения для развития специальных физических качеств:

Развитие скоростно-силовых качеств. Поединки со сменой партнеров - 2 поединка по 3 минуты, затем отдых 1 минута, затем снова 2 поединка по 3 минуты.

Развитие скоростной выносливости. В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение атакующих и контратакующих

действий в течение 60 сек. в максимальном темпе, затем отдых 180 с и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и еще от 3 до 6 повторений. Поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью 2 минуты, затем отдых 3-5 минут и таких от 3 до 6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 минут.

Развитие «бойцовой» выносливости. Поединки с односторонним сопротивлением (с нарастающим сопротивлением, полным сопротивлением) длительностью от 20 до 30 минут.

Развитие ловкости. В поединке атаковать противника только вновь изученными техническими действиями (комбинациями, удержаниями, болевыми, удушениями, повторными атаками.)

В группах базового уровня третьего года обучения используют упражнения для развития специальных физических качеств:

*Развитие скоростно-силовых качеств:*

В стандартной ситуации (при передвижении противника) выполнение технических действий в течение 10 сек. в максимальном темпе, затем отдых до 120 с, затем повтор до 6 раз, после шести серий отдых 5 минут, провести 5-6 таких комплексов работы и отдыха. В поединке с односторонним сопротивлением (с полным сопротивлением противника).

*Развитие скоростной выносливости:*

В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение атакующих (контратакующих) действий в течение 90 с в максимальном темпе, затем отдых 180 с и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и еще от 3 до 6 повторений.

Поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью 2 минуты, затем отдых 3-5 минут и таких 3-6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 мин.

*Развитие специальной выносливости:* Проведение 2-3 поединков с односторонним сопротивлением или полным сопротивлением длительностью до 20 минут. *Развитие ловкости:* Лежа на спине, боком друг к другу, выйти наверх и провести удержание, болевой или удушающий приём. Стоя лицом друг к другу захватить туловище партнера и оторвать его от ковра.

В группах базового уровня четвертого и пятого года обучения используют упражнения для развития специальных физических качеств:

Для развития специальных физических качеств используются упражнения, сходные с основными соревновательными упражнениями, атакующие и контратакующие действия (ударная техника) в стойке, броски, приёмы борьбы лежа (удержания, болевые и удушающие приёмы). При

выполнении упражнений необходимо обращать внимание на расслабление мускулатуры, на сохранение равновесия, на чувство изменения времени, на ориентировку в пространстве. Входы в атакующие действия при движениях партнера вперед, назад (партнер оказывает дозированное сопротивление).

### Предметная область «*Вид спорта*»

Данная предметная область включает в себя:

1. Учебно-тренировочное занятие;
2. Спортивные праздники (специальные игры и конкурсы, эстафеты с элементами рукопашного боя, военизированная полоса препятствий);
3. Соревнования по рукопашному бою и другим единоборствам;
4. Показательные выступления.

### Методический подход в организации тренировочного процесса РБ.

Педагогическое управление в области физического воспитания специалисты определяют как организованную планомерную деятельность соответствующих органов и отдельных лиц, направленную на упорядочение, совершенствование и развитие физической культуры.

Целенаправленный и правильно руководимый педагогом-тренером тренировочный процесс требует проявления трудолюбия, настойчивости, товарищеской поддержки. Участие в спортивной деятельности является хорошей школой воспитания у подростков инициативы, самостоятельности, организационных навыков, гражданской и общественной активности, коллективизма.

Таким образом, вся учебно-тренировочная работа предполагает и требует управления со стороны тренера и учителя нравственно-волевым воспитанием с использованием специально подобранных средств и методов образовательного и тренировочного процесса, главными из которых являются: совместная жизнедеятельность тренера и юных спортсменов; превращение педагогического управления в самовоспитание личности спортсмена; позиция тренера.

Совместная жизнедеятельность (сотрудничество) тренера и спортсменов в решении общих задач обеспечивает существование и развитие спортивного коллектива. Любой коллектив, создаваемый тренером, в том числе и спортивная команда, складывается из отдельных личностей, имеющих свои психолого-личностные особенности. В совместной жизнедеятельности при решении комплекса учебно-тренировочных и воспитательных задач именно от

тренера зависит, какие чувства, поступки, нравственные ориентиры будут преобладающими у его воспитанников.

Тренер, спортивный педагог как создатель и руководитель спортивного коллектива, отличаясь стилем педагогической деятельности (авторитарный, демократический, либеральный), должен быть человеком высоких нравственных качеств, чутким и внимательным, но в то же время требовательным. Должен обладать такими качествами, которые он хочет воспитать у занимающихся спортом.

Большинство тренеров, которых уважают ученики, становятся для них образцами для подражания. При этом если педагог ответственен за свою профессию, он должен взять на себя и ряд обязанностей, связанных с нею. Одна из них - быть примером в поведении и поступках для спортсменов. Это необходимо не только ради своих учеников, но и ради профессии и для самоутверждения самого себя как личности.

Первейшей же обязанностью перед учениками такой тренер должен считать заботу о том, чтобы они полностью раскрыли свои потенциальные возможности и в учебе, и в спорте, и в жизни.

Превращение педагогического управления в самовоспитание личности спортсмена, важные компоненты которого - тренировки и упражнения по самовоспитанию, самоутверждению, самоопределению и саморегуляции, программы по самосовершенствованию в спорте и жизни, является одним из условий воспитания личности спортсмена.

Высшей точкой интеллектуального и личностного роста является тот момент, когда спортсмен научится самообразовываться и самовоспитываться. Под самовоспитанием понимается сознательная, систематическая работа личности над собой, направленное формирование и совершенствование положительных и устранение отрицательных качеств в соответствии с личными потребностями и сложившимися идеалами.

Практика показывает, что существенным признаком воспитанности спортсмена является его отношение к самосовершенствованию. Воспитание спортсменов, занимающихся самовоспитанием, продвигается успешнее, так как в нем заложены механизмы, самоуправляющие личностью, чем тех, кто самовоспитанием не занимается или же настроен к нему негативно. Исследования показывают, что важнейшими мотивами самовоспитания спортсменов на пути становления их педагогической направленности являются: стремление соответствовать требованиям положительной нравственности; желание быть примером в спорте, труде, учебе; походить на тренера; занимать в коллективе активную и творческую позицию. Как правило, стремление к самовоспитанию побуждается не одним, а несколькими мотивами, одни из



которых доминируют и, таким образом, являются наиболее значимыми и тенденциозными.

Забота тренера - выявить систему подготовки по самосовершенствованию как для отдельного воспитанника, так и для коллектива в целом, с тем чтобы процесс самовоспитания личности спортсмена основывался на морально-этических принципах и имел ценностные ориентации. Для эффективной воспитательной работы с подростками необходима продуманная система последовательных упражнений в нравственном поведении, организация полезной деятельности, формирующей положительный нравственный опыт, тренинги по саморегуляции своего поведения.

В случае обучения РБ эта задача является насущной необходимостью, а не просто рекомендацией.

Специалисты справедливо указывают, что современный тренер должен владеть: а) научными методами сбора и переработки, фиксации и хранения необходимой информации; б) научными методами диагностики юных спортсменов, процесса их обучения и воспитания; в) научными методами организации педагогического труда .

Умение донести до учащихся перспективу будущих достижений, сделать ее близкой и понятной - основной элемент организации труда тренера. Под влиянием тренера работа в контакте с педагогическим коллективом школы и родителями, а также при участии самих подростков формирует нравственный облик будущего гражданина.

Позиция тренера должна быть особой. Он живет единой жизнью с подростками и юными спортсменами, радуясь успехам каждого из них и вместе с тем формируя у них сверхзадачу на самосовершенствование в спорте, ориентируя их на воспитание в себе положительных доминант поведения в любой жизненной ситуации.

Педагогический принцип тренера - воспитание действием. Это лучший способ привить уважительное отношение к любому виду спорта, к педагогическому труду вообще.

Какие качества нужны тренеру как образцу для подражания? Это специалист, который выбрал свою профессию по зову души и сердца, стремится добиться определенного общественного положения и знает свое место в жизни, пытается в практической работе так строить программу подготовки своих воспитанников, чтобы помочь в достижении главных жизненных целей. Такой человек может быть образцом. Если он сочетает основные личностные потребности с профессиональными, способен учитывать их в работе со спортсменами, то он достоин подражания. Наиболее значимыми в педагогической работе тренера должны быть: проявление доброты, внимание,

чуткость; высокий моральный облик и образованность; уверенность в себе и внутреннее спокойствие; статус (определенное социальное положение); стремление к достижению успеха; обязательное групповое взаимодействие; атмосфера признания и одобрения; самоуважение; желание и стремление испытывать себя и др.

Подводя итог этой темы, обратим внимание на то, что проблемы методической организации появляются в основном, из-за нехватки материальной базы, материалов из разработанных методик, и, конечно время, которое должно быть потрачено на тренировочный процесс. Специалисту порой приходится быть попросту новатором в той или иной области освоения принципов обучения. И потому такое явление, как дорогое оборудование, загруженность учеников, лично- психологические проблемы: усложняет ситуацию, затрудняя организацию проведения тренировок. Необходимость воспитывать в себе все важные качества педагога, это также повседневно и нужно, как, например, дышать воздухом, поскольку мы уже говорили раньше, что, не работая ежедневно над собой, нельзя добиться результатов.

#### Основы построения тренировочного процесса

Современная система РБ состоит из нескольких разделов (в зависимости от тактического назначения):

- Ударная техника;
- Защита от холодного оружия;
- Броски, самостраховка;
- Болевые и удушающие приемы;
- Типичные тактические задачи (участие в выездных мероприятиях).

Исходя из этого, организация и построение тренировочного процесса, как единого целого, содержит основы закономерного и последовательного решения системы специфических задач тренировки и самовоспитания. Исходными элементарными звеньями, из которых строится вся подготовка, являются отдельные тренировочные занятия. И поэтому одним из важнейших условий осуществления эффективной тренировки, является ее оптимальное построение на достаточно длительных отрезках времени. Потому что ни за день, ни за неделю, месяц и даже за год невозможно всесторонне освоить науку рукопашного боя. Этап многолетнего систематического совершенствования спортивной техники, тактики и психофизической подготовки, требует от тренера апробировать грамотные программы обучения для индивидуальной отработки, и более широкого аспекта преподавания.

Как правило, отдельные занятия организованы в малые циклы или микроциклы. Микроциклы - элементарные, относительно законченные повторяющиеся фрагменты более крупных этапов тренировки.

Для вводных занятий наиболее удобная продолжительность микроцикла - две недели. Микроциклы служат как бы блоками, из которых складываются более крупные средние циклы - мезоциклы.

Оптимальная продолжительность мезоциклов от 3 до 6 недель. Мезоциклы также видоизменяются в процессе тренировки и, объединяясь, могут образовывать более крупные этапы и периоды тренировки.

Дело в том, что в начальном и на основном этапе обучения приходится уделять больше времени на физическую и психологическую подготовку занимающихся, создавая условия всестороннего развития подростков, благодаря вниманию на индивидуализацию каждого из детей в обучаемых группах.

Дела обстоят проще в группе, где присутствует только начальная подготовка, хотя и принцип заключается в том же: что посеешь, то и пожнешь. Поскольку цель начальной подготовки состоит в том, чтобы дать начинающему основные навыки движений, помогая приобретать естественные понятия о: страховке, стойке, перемещении, броске, ударах и т.д.

Основными педагогическими компонентами построения тренировочного процесса являются дидактические принципы:

1. Принцип сознательности. Учащиеся должны знать и понимать цели и задачи обучения, а также пути достижения целей и задач обучения.

2. Принцип активности. Необходимо построить учебный процесс таким образом, чтобы учащиеся не просто воспринимали предлагаемый материал, но и стремились закрепить полученные знания и умения, анализировали ошибки и достижения свои и товарищей, самостоятельно решали поставленные задачи.

3. Принцип систематичности. Постепенная и последовательная подача нового материала, поэтапное увеличение объема и интенсивности физических нагрузок.

4. Принцип наглядности. Обучение должно быть наглядным и включать в себя практический показ изучаемых действий, показ наглядных пособий, плакат и фильмов, совместные занятия со старшими учащимися, посещение мероприятий по профилю деятельности и т.п.

5. Принцип доступности. Предполагает своевременное изучение программного материала, его соответствие полу, возрастным особенностям и физическому развитию учащихся. Для каждой группы и подгруппы (звена) должен быть составлен рабочий (поурочный) план занятий и обеспечены нормальные условия образовательного процесса.

6. Принцип прочности. Необходимо стремиться к тому, чтобы приобретенные знания, умения и навыки учащихся были прочно закреплены, в первую очередь практически. Для этого необходимо участие учащихся в

экзаменах и показательных выступлениях, если при этом отсутствует возможность участия в соревнованиях, где полученные умения можно проверить на практике, а также постоянное поддержание интереса учащихся к занятиям.

7. Принцип контроля. Необходим регулярный контроль за усвоением учащимися программного материала, что дает возможность анализировать ход образовательного процесса и вносить в него необходимые изменения.

Методы, используемые в момент обучения:

1. Метод убеждения - разъяснение, эмоционально-словесное воздействие, внушение, просьба.

2. Словесные методы - рассказ, лекция, беседа, дискуссия, опрос, этическая беседа, диспут, инструкция, объяснение.

3. Метод показа - демонстрация изучаемых действий, посещение соревнований и т.п.

4. Метод упражнения - систематическое выполнение и повторение изучаемых действий, закрепление полученных умений, знаний и навыков.

5. Метод состязательности - поддержание у спортсменов интереса к изучаемому материалу, проверка на практике действенности полученных знаний и умений, демонстрация достижений обучающихся, определение ошибок и путей их исправления.

6. Анкетирование, опрос. Позволяют выяснить состояние и динамику развития личностных качеств обучаемых и определить направления дальнейшего педагогического (тренировочного) воздействия на спортсменов.

Анализ литературы и практики свидетельствует, что для практической реализации задачи подготовки борцов универсалов необходимо иметь целостное представление о логике построения тренировочного процесса на больших отрезках времени.

Годичный цикл обычно состоит из тренировок в количестве 3-х занятий в неделю, и с 6-ю часами в неделю (для каждой группы). Каждый из этапов технико-физической тренировки состоит в свою очередь из трех четырехнедельных циклов, имеющих особенности в последовательности и объемах применения средств для тренировки.

На первом этапе главной задачей является введение обучаемых в состояние готовности выполнения основных стоек, передвижений, блоков и ударов.

Упражнения для физической подготовки в основных занятиях на этом этапе применяются в рамках решения дополнительных задач. Объем этих нагрузок необходимо повышать очень осторожно.

На втором этапе общий объем технической работы не изменяется, но происходит его перераспределение за счет большей доли относительно сложных базовых техник. Необходимо планомерно использовать подготовительные упражнения, что позволяет вносить постоянную коррекцию в технику выполнения приемов и избежать заучивания ошибок.

На третьем этапе увеличивается объем технической работы за счет разучивания новых техник, перераспределения объемов изучаемых техник, выполнения их в усложненных вариантах. Кроме того, на этом этапе уделяется большее внимание разучиванию комбинаций и связок. Эти тенденции характерны и для динамики тренировочных нагрузок на четвертом этапе подготовки.

Следует отметить, что плотность тренировочной нагрузки повышается от этапа к этапу. А так как продолжительность всех основных занятий планируется одинаковой и составляет не более двух часов (20 - 30 мин. на разминку, примерно 70 мин. на разучивание и совершенствование техники, 20 мин. на физподготовку в основной части занятия, 5 - 10 мин. на заминку), то ясно, что плотность и соответственно объем нагрузки могут быть увеличены только за счет сокращения интервалов отдыха в упражнениях и повышения интенсивности работы.

На третьем и четвертом этапах в основных занятиях можно увеличивать объем нагрузок для развития физических качеств. Следует помнить, что тренировочный процесс не должен переходить в режим максимального утомления. Так как таким образом, тренирующихся можно загнать в состояние перетренированности, и вызвать у них неприязнь к проходящим тренировкам, а после и вовсе потерять интерес.

#### Структура тренировочного занятия

В структуре каждого тренировочного занятия, как правило, выделяют три его части: подготовительную (или разминку), основную и заключительную.

Разминка. Целью подготовительной части является подготовка спортсменов в состояние физического и психологического возбуждения, с целью подвести обучаемых к основной части. Разминка делится на общую и специальную. Задачей общей разминки является подготовка функциональных систем организма и опорно-двигательного аппарата к основной работе. Задача специальной разминки - подготовка к занятию тех суставов, связок, мышц, ударных поверхностей, на которые ложится наибольшая нагрузка при выполнении специфических для рукопашного боя приемов и действий. Специальная разминка может включать в себя подготовительные упражнения, которые помогут при изучении приемов в основной части тренировки.

Основная часть тренировочного занятия. При решении в тренировочном занятии одной главной задачи основная его часть строится в порядке последовательного выполнения заданий и упражнений, обеспечивающих решение как этой главной задачи, так и дополнительных задач занятия.

Заключительная часть занятия. В спортивной тренировке эту часть занятия чаще всего называют заминкой. Смысл ее - в обеспечении переключении функциональных систем организма на восстановительный режим.

Определение целей и задач при обучении РБ - ключ к разработке эффективной тренировочной программы. Следует определить, сколько времени в неделю предполагается тратить на упражнения, способствующие развитию тому и или иному качеству тренированности спортсменов. Например занятия, включающие в себя работу ногами, должны акцентировать внимание на растяжку; тренировки сердечно-сосудистой системы следует уделять внимание повышению аэробной выносливости; реакция развивается благодаря игровым способам или спец упражнениями развивающие это качество; общую физическую подготовку, специально-силовую подготовку стоит вводить в практику, учитывая сестивность тренировок; конкретные навыки и практические приемы проводят в условии спарринга.

Тренировка сердечно-сосудистой системы - основа успеха в боевых тренировках.

Бег, прыжки со скакалкой, игры - вот упражнения, которыми можно тренировать сердечно-сосудистую систему. Также следует работать и над тренировкой реакции, поскольку правильно исполняемые приемы зависят от подсознательной реакции. Реакцию следует развивать постоянно, чтобы избавиться от задержки перед ответом противнику. Необходимо работать и над общим состоянием тела, развивая силу главных групп мышц и общий тонус. Тренировка конкретных умений - та сфера, где можно и нужно использовать силу сопротивления партнера или конкретного снаряда.

### **Ожидаемые образовательные результаты**

В процессе занятий ожидаются следующие результаты:

1) Улучшение физической подготовки детей по различным направлениям. Основными из них является силовая подготовка, развитие скоростно-силовой выносливости, улучшение координации движений, повышение подвижности суставов и развитие пластичности различных групп мышц. Освоение различных акробатических упражнений.

2) Развитие навыков спортивного единоборства, таких как: борцовская техника разной направленности, ударная техника, техника спортивного рукопашного боя. Овладение приемами самообороны.

3) Повышение морально-этических качеств учеников. Возникновение у них интереса к информации соответствующей тематики воинских искусств. 4) Овладение умениями и навыками личной гигиены и закаливания.

#### Условия реализации программы

Данная программа предусматривает проведение занятий по рукопашному бою в специально оборудованном зале. Зал должен соответствовать следующим требованиям: специальное покрытие на полу "татами" для отработки борцовской техники, мягкое настенное покрытие по периметру зала высотой не ниже 1м.

Форма одежды для занятий - кимоно для рукопашного боя или для дзюдо белого цвета.

Для обеспечения безопасности и во избежание травматизма каждый занимающийся ребенок должен иметь индивидуальные средства защиты:

- боксерские перчатки;
- футы или щитки-накладки на ноги;
- специальный бандаж-раковина.

Они используются при отработке условных заданий в парах. А для проведения свободных спаррингов по боксу, кикбоксингу и боев по правилам рукопашного боя необходимо также использовать дополнительные средства защиты (минимум-2 комплекта):

- шлем-маска с металлической решеткой;
- защитный жилет на корпус;
- краги или перчатки РБ.

Для отработки ударов необходимо иметь боксерские лапы и макевары.

#### Психологическая подготовка

Внутренняя психологическая готовность к тренировкам и соревновательным действиям по виду спорта - это результат индивидуальной интеллектуально-психологической деятельности спортсмена-личности. На этот результат, правда, влияют также и внешние воздействия, носящие, как правило, временный или разовый характер.

Правильная постановка реально достижимых целей - решающий момент психологической подготовки.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая

работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

Так благотворное влияние на эмоции оказывает выполнение привычных технико-тактических упражнений перед соревнованиями. Эти упражнения должны быть достаточно сложными, требовать много внимания и тем самым отвлекать от неблагоприятных мыслей.

В разминку перед соревнованиями полезно включать так называемые идеомоторные упражнения - мысленное представление своих действий во время соревнований.

Основными задачами психологической подготовки является:

- 1) привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- 2) формирование установки на тренировочную деятельность;
- 3) преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.);
- 4) формирование высокого уровня соревновательной мотивации;
- 5) соревновательные черты характера;
- 6) предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость;
- 7) способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям. Формируется специальная (предсоревновательная) психическая, боевая готовность спортсмена. Характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

### **Вариативные предметные области**

Предметная область **«Различные виды спорта и подвижные игры»**

У обучающегося вырабатывается умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр; умение развивать физические качества по избранному виду



спорта средствами других видов спорта и подвижных игр; умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений, а также приобретаются навыки сохранения собственной физической формы.

#### Подвижные игры на занятиях рукопашным боем.

Общеразвивающие игры	Специальные игры
1. Салки в различных вариантах:	1. «Борьба за пояс»
	2. «Борьба за мяч»
2. «Удочка»	3. «Боевые петушки»
	4. «Армреслинг лежа на животе»
3. Эстафеты с элементами акробатики, рукопашного боя.	5. «Борьба руками в упоре лежа»
	6. «Увернись от мяча»
4. «Перетягивание каната»	7. «Сумо»
	8. «Конный бой»
	9. «Регби на коленях»

#### *Используемые упражнения для развития общих физических качеств:*

На углубленном уровне первого года обучения используют упражнения для развития общих физических качеств:

Легкая атлетика. Для развития быстроты - бег 30 м, 60 м, прыжок в длину с места. Для развития ловкости - челночный бег 3х10 м. Для развития выносливости - бег 400 м, кросс - 2-3 км.

Гимнастика. Для развития силы - подтягивания на перекладине. Лазанье по канату. Поднимание гантелей - 2-3 кг. Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке. Для развития выносливости - сгибание рук в упоре лежа. Для развития быстроты - подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, 10 кувырков вперед на время. Для развития ловкости - стойки на голове, на руках, на лопатках, лазанье по гимнастической лестнице с набивным мячом в руках, переползание по-пластунски, подскоки (прыжки) со скакалкой вдвоем, стоя боком, спиной друг к другу. Для развития гибкости - упражнения с гимнастической резиной, с гимнастической палкой, на гимнастической стенке, сгибание и разгибание туловища на гимнастическом коне (ноги закреплены).

Тяжелая атлетика. Для развития силы - подъем гирь (4,8,16 кг), штанги - 25 кг.

Бокс. Для развития быстроты - бой с тенью - 5 серий пятнашки 5 раундов по 1 минуте. Эстафеты с использованием технических действий рукопашного боя.

Спортивная борьба. Для развития гибкости и быстроты - забегания на мосту влево, вправо, перевороты на мосту, броски манекена через спину. Для развития ловкости - партнер на четвереньках - атакующий имеет цель положить его на живот, на спину. Для развития силы - партнер на плечах - приседания. С сопротивлением партнера - захватом за плечи препятствовать повороту партнера, захватом рук сверху, партнер препятствует отведению и приведению рук, захватом ног - препятствует их сведению и разведению. Поднимание, перенос на спине, бедре, руках, плечах манекена, партнера. Повороты, наклоны с манекеном, партнером на плечах, бег с манекеном на руках, переползание с перетаскиванием манекена. Поединки без захвата ног (на руках).

Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол, гандбол. Лыжные гонки, плавание.

Другие виды двигательной деятельности - по выбору тренера, например: упражнения с набивным мячом, прыжки на батуте.

На углубленном уровне второго года обучения используют упражнения для развития общих физических качеств:

Легкая атлетика: для развития быстроты – бег 30 м, 60 м, прыжок в длину, для развития ловкости – челночный бег 3х10 м, для развития выносливости – бег 400 м, 800 м.

Гимнастика: для развития силы – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату 5 м. с помощью ног, 4 м, без помощи ног; для развития быстроты – подтягивания на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с. сгибание туловища лежа на спине за 20 с; для развития выносливости – сгибание рук в упоре лежа; для развития ловкости – боковой переворот, сальто, рондат.

Спортивная борьба: для развития силы: - приседания с партнером на плечах, подъем партнера захватом туловища сзади, партнер на четвереньках; для развития гибкости – упражнения на мосту, с партнером, без партнера.

Тяжелая атлетика: для развития силы – подъем штанги, рывок, толчок; упражнения с гантелями, гирями.

Спортивные игры: для комплексного развития качеств – футбол, баскетбол, волейбол.

Лыжный спорт: для развития быстроты – гонки – 500 м, 1000 м; для развития выносливости – гонки 1,5 – 3 км.

Плавание: для развития быстроты – проплывание коротких отрезков дистанции – 10 м, 25 м; для развития выносливости – плавание 50 м, 100 м, 200 м.

Другие виды двигательной деятельности: для развития быстроты – броски набивного мяча вперед, назад; для развития ловкости – упражнения в парах – спиной друг к другу с захватом за локтевые сгибы – поочередные наклоны вперед, одновременные наклоны в сторону, приседания, падения на бок, вставание не распуская захватов; партнер в положении упора лежа – борец удерживает его за ноги – перемещения партнера вперед, назад, влево, вправо, отталкивание руками от татами с хлопками ладонями, подвижные игры, эстафеты, игры с элементами противоборства.

#### *Анаэробные возможности (работа субмаксимальной мощности)*

Круговая тренировка: 1 круг, в каждой станции выполнить упражнение с максимальной скоростью, отдых между станциями 15с. 1-я станция - трехкратное повторение упражнений на перекладине (5 подтягиваний, 15 с вис на согнутых руках; 2-я станция - бег по ковру 100 м; 3-я станция - броски партнера через спину 10 раз; 4-я станция – забегания на мосту - 5 раз вправо, 5 раз влево; 5-я станция - переноска партнера на спине с сопротивлением — 20 метров; 6-я станция - полуприседы с партнером на плечах - 10 раз; 7-я станция - сгибание и разгибание рук в упоре лежа - 10 раз; 8-я станция - поднимание партнера, стоящего на четвереньках до уровня груди - 10 раз; 9-я станция - разрыв сцепленных рук партнера для перегибания локтя - 2-3 попытки в течение 10-15 секунд; 10-я станция - лазанье по канату - 2 раза по 5 м.

#### *Силовые возможности (работа максимальной мощности)*

Круговая тренировка: 2 круга, на каждой станции выполнить 8 повторений с максимальной скоростью, отдых между сериями 30 с, между кругами - 5 минут, 1-я станция - рывок штанг до груди (50% от максимального веса); 2-я станция - имитация бросков с поворотом спиной к партнеру с отрывом его от ковра; 3-я станция - сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; 4-я станция - подтягивание на перекладине; 5-я станция - имитация бросков с поворотом к партнеру с тягой резинового жгута; 6-я станция - жим штанги лежа - 50% от максимального веса; 7-я станция – входы в приемы находясь лицом к партнеру, с отрывом его от ковра.

#### *Выносливость (работа большой мощности)*

Круговая тренировка: I круг, выдержать режим работы, эффективно решать технико-тактические задачи, без отдыха между станциями. 1-я станция прыжки со скакалкой — 3 минуты; 2-я станция — борьба за захват - 3 минуты; 3-я станция - борьба стоя - 1,5 минуты, лежа - 1,5 минуты; 4-я станция - прыжки со скакалкой - 3 минуты; 5-я станция - переноска партнера на плечах - 1,5 минуты работа самбиста, 1,5 минуты работа партнера; 6-я станция - борьба лежа на выполнение удержаний - 3 минуты; 7-я станция - прыжки со скакалкой - 3 минуты; 8-я станция - перенос партнера на плечах - 1,5 минуты работа

самбиста, 1,5 минуты работа партнера; 9-я станция - борьба на выполнение удержаний - 3 минуты; 10-я станция - приседания с партнером - 1,5 минуты приседает самбист, 1,5 минуты приседает его партнер; 11-я станция - прыжки со скакалкой - 3 минуты; 12-я станция - борьба за захват туловища двумя руками - 1,5 минуты атакует самбист, 1,5 минуты - его партнер; 13-я станция - броски через спину - 1,5 минуты выполняет самбист, 1,5 минуты - его партнер; 14-я станция - сгибание рук в упоре лежа - 3 минуты; 15-я станция - прыжки со скакалкой ~ 3 минуты.

#### Предметная область **«Развитие творческого мышления»**

В процессе тренировок у обучающихся развивается изобретательность и логическое мышление; умение сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи; умение концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.

#### Предметная область **«Специальные навыки»**

Обучающиеся научатся умению точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками; умению развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта. Умению определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владеть средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев; умению соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

#### Предметная область **«Судейская подготовка»**

Обучающиеся осваивают методику судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике, обучаются этике поведения спортивных судей, осваивают квалификационные требования спортивного судьи, предъявляемые к квалификационной категории "юный спортивный судья" по избранному виду спорта.

Тренировочный процесс обучающегося выстраивается в соответствии с планируемой соревновательной деятельностью и направлен на обеспечение эффективного выступления спортсмена на соревнованиях соответствующего уровня.

Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях, обучающихся осуществляется в соответствии с утверждённым Единым календарным планом

физкультурных и спортивных мероприятий города, сформированного на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий.

Условия для участия в соревнованиях определяются Правилами вида спорта и Положениями о соревнованиях, разработанными и утверждёнными организаторами спортивных мероприятий.

Одной из форм судейской и инструкторской практики является подготовка обучающихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие юных спортсменов в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Решение этих задач начинается на углубленном уровне. Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Обучающиеся углубленного уровня должны овладеть принятой в рукопашном бое терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий развивается способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся научатся вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время обучения на углубленном уровне необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

### **3.4 Методы выявления и отбор одаренных детей**

Выявление и отбор одаренных детей осуществляется на основе следующих принципов:

- комплексный характер оценивания разных сторон поведения и деятельности обучающегося, позволяющий использовать различные источники информации и охватить как можно более широкий спектр его способностей;
- продолжительность идентификации (развернутое во времени наблюдение за поведением данного ребенка в разных ситуациях);

- анализ его поведения в тех сферах деятельности, которые в максимальной мере соответствуют его склонностям и интересам (включение ребенка в специально организованные предметно-игровые занятия, вовлечение его в различные формы соответствующей предметной деятельности и т.д.);

- использование тренинговых методов, в рамках которых можно организовывать определенные развивающие влияния, снимать типичные для данного ребенка психологические «преграды» и т.п.;

- подключение к оценке одаренного ребенка экспертов: специалистов высшей квалификации в соответствующей предметной области деятельности (психологов, педагогов, тренеров и т.д.);

- оценка признаков одарённости ребенка не только по отношению к актуальному его уровню, но и с учетом динамики ближайшего развития (на перспективу);

**Задатки** – это врожденные и приобретенные в первые годы жизни анатомо-физиологические особенности. Так, некоторые пропорции тела, особенности мышечной или сердечно-сосудистой системы могут служить задатками для будущих успехов в гандболе.

**Одаренность** представляет собой комплекс качеств и свойств личности, от которого зависит возможность достижения большего или меньшего спортивного успеха. При отборе одаренность является главным критерием. В понятие одаренности входят не технические и тактические навыки, а только те качества, которые обеспечивают успех при овладении навыками. Эти качества могут быть двигательного характера (например, быстрота или координация движений) или интеллектуального плана (например, оперативное мышление).

**Способности**, в отличие от одаренности, всегда содержат способы действия или операций, т.е. умения и навыки. Оценить способности можно лишь тогда, когда занимающиеся овладеют основным технико-тактическим материалом и поднимутся на определенный уровень сложности. В команды мастеров отбирают игроков, используя в качестве основного критерия именно способности спортсмена.

Методиками отбора называются приемы или приспособления для измерения критериев. В практике отбора используют следующие группы методик: экспертные, аппаратные и тестовые.

**Экспертные методики** основаны на мнении специалистов (им может быть сам тренер) об уровне одаренности будущего спортсмена. Если у нескольких специалистов это мнение едино, его надежность будет достаточно высока.

**Аппаратные методики** обладают преимуществом точности оценок. Однако, как правило, из оценок не складывается общее впечатление об уровне

одаренности. Они должны объединяться и проявляться в своеобразных сочетаниях.

Цель спортивного отбора не столько в определении пригодности к занятиям рукопашным боем, сколько в выявлении потенциальных возможностей начинающих спортсменов. Прогнозируется не быстрота овладения техникой и тактикой, а возможность достижения предельных результатов в оптимальном для рукопашного боя возрасте.

### **3.5 Требования техники безопасности в процессе реализации Программы**

#### **Требования к инструктажу по техники безопасности**

Обучающиеся должны быть проинструктированы об особенностях поведения в местах проведения занятий: в игровом спортивном зале, тренажерном зале, на открытом плоскостном сооружении, в плавательном бассейне. Тренер-преподаватель в течение всей образовательной деятельности обязан проводить инструктаж по виду деятельности, при возникновении угрозы жизни и здоровью в процессе жизнедеятельности обучающихся.

#### **Инструкция**

**по технике безопасности на занятиях по рукопашному бою, охране жизни и здоровья учащихся.**

Заниматься на тренировках по рукопашному бою можно только тем ученикам, которые имеют разрешение врача по состоянию своего здоровья и соответствующую медицинскую справку, разрешение на посещение тренировок своих родителей или опекунов.

Приступать к занятиям ученик может только после того, как ознакомится со всеми правилами для занимающихся рукопашным боем, в том числе и с настоящей инструкцией по технике безопасности на занятиях по рукопашному бою.

1. Каждый ученик должен подготовиться к тренировке заранее: Нельзя есть, пить за 1,5 – 2 часа до начала занятия, тренироваться на полный желудок очень вредно для организма. Обязательно нужно сходить в туалет до тренировки, случайный удар в полный мочевой пузырь может быть исключительно опасным. Необходимо также высморкаться, чтобы ничто не мешало правильному и свободному дыханию. Во избежание травм, на руках и ногах ногти должны быть аккуратно подстрижены.

2. Запрещается входить в зал без разрешения тренера-преподавателя самостоятельно брать и пользоваться без разрешения спортивным, специальным или другим инвентарём, кувыркаться на матах, залезать и прыгать вниз со скамеек, подоконников, «Шведских лестниц» и спортивных снарядов. Нельзя открывать окна и двери одновременно, если в зале находятся люди, чтобы не допустить сквозняка. Нельзя баловаться светом и электроприборами.
3. Запрещается пользоваться в здании и около него открытым огнём. В случае пожара необходимо немедленно сообщить об этом тренеру и быстро, но, не создавая паники, покинуть помещение или здание, уйти в безопасное место (на улицу) и помочь это сделать тем, кто самостоятельно передвигаться не в состоянии.
4. При малейшем недомогании ученик должен отпроситься у тренера домой или попросить разрешения просто посидеть в зале. При очень плохом самочувствии для оказания ему первой помощи или экстренного вызова скорой медицинской помощи – сообщить об этом своему тренеру. Все ученики всегда должны немедленно сообщать тренеру, если кому-то из товарищей на тренировке стало плохо, тем более, если больной сам этого сделать стесняется или не в состоянии.
5. Никто не должен приходить в зал на тренировку, если он болен простудными, инфекционными или другими опасными для окружающих заболеваниями. При появлении у ученика высокой температуры, обнаружении у него грибковых заболеваний ног, неизвестном высыпании на коже или других опасных заболеваниях, занимающийся самостоятельно (если он в состоянии) должен немедленно покинуть зал и отправиться домой для принятия экстренных мер, предупредив об этом тренера.
6. Все команды на тренировке выполняются быстро, но выполнять их нужно осторожно и аккуратно. Занимая своё место, в общем строю, не толкаться, чтобы не сбить своих товарищей с ног.
7. Соблюдать определённый тренером интервал и дистанцию между занимающимися, чтобы случайно не задеть соседа во время занятия, выполняя упражнения, махи или удары руками и ногами во все стороны. Сосед также не должен никого ударить, случайные столкновения могут привести к травме.
8. Если ученик чувствует, что какое-то упражнение ему не под силу, что оно физически для него слишком тяжёлое, он может попросить тренера снизить



для него нагрузку (хотя в рукопашном бое это не принято, а нагрузка на занятиях для каждой конкретной группы учеников даётся допустимая).

9. При отработке приёмов в парах, каждый ученик должен быть очень осторожным и внимательным, чтобы случайно не причинить боль своему партнёру. Особенно контролировать свои действия необходимо при изучении опасных для здоровья приёмов, способных привести к вывихам суставов, растяжениям сухожилий и связок, трещинам или переломам костей, удушениям и так далее.

10. При отработке бросковой техники каждому нужно хорошо знать и правильно выполнять страховку при падениях (акробатические кувырки). Выполняя данную технику, всегда в первую очередь необходимо думать о безопасности своего партнёра и его страховке, обеспечивая ему максимальную безопасность при падении. Прежде, чем сделать подсечку, подножку, подбив или бросок при их изучении и детальной отработке (равно как и в других учебных ситуациях), необходимо сначала убедиться, что партнёр упадёт в безопасное место. Надо быть уверенным в правильности выполнения подобных приёмов прежде, чем их выполнять, и знать последствия неправильного их выполнения. Если ученик в чём-то не совсем уверен – необходимо лишний раз проконсультироваться у своего тренера, не стесняться и попросить у него дополнительных объяснений.

11. При возникновении малейшей боли во время проведения болевого или удушающего приёма, необходимо дать знать об этом своему партнёру, хлопая свободной рукой (или ногой) по нему, по себе или по полу, или громко и чётко крикнуть «ЕСТЬ»! В этом случае партнёр обязан немедленно ослабить силу давления на ту часть тела, в котором возникла боль.

12. При нанесении партнёром сильных ударов или выполнении им болевых приёмов, при которых он не контролирует себя, необходимо его об этом предупредить. Если он это делает сознательно – немедленно сообщить об этом тренеру. При умышленном причинении своему партнёру или кому-то другому боли, виновный отстраняется от тренировки, отжимается в наказание на кулаках и садится на «штрафную скамью», повторно изучая настоящие Правила по технике безопасности на занятиях по рукопашному бою до конца занятия.

13. Ношение очков разрешается, однако во время боёв их необходимо снимать или заменять контактными линзами.

14. Все ученики обязаны соблюдать правила личной гигиены. На тренировке находиться в чистом и отглаженном кимоно, с чистыми ногами и шеей. После тренировки принять душ (смыть с себя мылом пот) и сменить нижнее бельё. Кимоно аккуратно дома развесить сушиться, стирать и гладить его сразу по мере загрязнения.

15. На занятиях по рукопашному бою ЗАПЕРИЩАЕТСЯ:

15.1. Вести бой (поединок) в полный контакт без разрешения и контроля тренера или в его отсутствие, особенно с девочками, или более слабыми учениками, или младшими по возрасту, стажу занятий и квалификации, или меньшими по росту и весу, или с целью выяснения «Кто сильнее?», или с целью демонстрации своей силы.

15.2. Отрабатывать удары ногами в парах без индивидуальных защитных приспособлений – щитков (протекторов) на ноги (на голень и подъём стопы) во избежание травм голени. Вести контактный бой с партнёром руками без протекторов на руки (перчатки или накладки на кулаки). Кроме того, во время поединков рекомендуется использовать защиту для головы от случайных сильных ударов («Шлем»), защиту на грудь ( для девушек) и пах («Раковина»).

15.3. Надевать и носить во время тренировки драгоценности, или металлические предметы: серьжки, цепи, перстни, кольца, браслеты, брошки, цепочки, часы, значки, булавки, заколки и прочие колющие и режущие предметы, способные нанести ранения и травмы себе и партнёру.

15.4. Экспериментировать со своим партнёром: как долго он может пробыть без дыхания при выполнении удушающих приёмов, выдерживать болевой приём, сможет ли он выдержать сильный удар и какой эффект получится от этих и подобных действий. Нельзя такие эксперименты ставить и на себе – это опасно для жизни и здоровья.

15.5. При работе с партнёром выполнять в очень быстром темпе (с большой скоростью) любые опасные для жизни и здоровья удары, боевые связки и приёмы.

15.6. Совершать сложные акробатические элементы (например, полёт-кувырок, сальто и им подобные) без разрешения, контроля, страховки и присутствия тренера.

15.7. Выполнять бросковую технику без разрешения, контроля и присутствия тренера, так же, как и без знания страховки при падениях.

16. Каждый ученик должен строго и точно соблюдать Правила по технике безопасности, беспрекословно и вовремя выполнять все команды тренера, и не делать ничего такого, что опасно для жизни и здоровья, и могло бы привести его самого, его партнёра или окружающих товарищей к травме.

17. Ученик, нарушивший Правила по технике безопасности, или намеренно нанёсший ущерб здоровью кого-либо, несет персональную ответственность.

18. На занятиях по рукопашному бою необходимо помнить, что жизнь и здоровье всегда стоит на первом месте, и каждый ученик, должен и обязан вернуться домой в целостности и сохранности.

*Первичный инструктаж* проводится на начало учебного года. Тренер-преподаватель рассказывает общие сведения о месте, где будет проходить учебно-тренировочная деятельность, сведения о тренировочном оборудовании, точное выполнение заданий, порядок пребывания обучающихся на тренировочном занятии, их действия в случае получения травмы, характерные несчастные случаи, их причины и последствия, знакомит с режимом занятий и другими внутренними локальными актами. После вводного инструктажа следует проверить усвоение обучающимися изложенного материала (путем фронтального опроса).

*Повторный инструктаж* проводится не позже чем через 6 месяцев.

В нем затрагиваются все вопросы, перечисленные для первичного инструктажа.

*Внеплановый инструктаж* проводят с одним или несколькими обучающимися, иногда со всеми. В нем рассказывается об изменении правил по технике безопасности, индивидуальных или коллективных серьезных нарушениях правил техники безопасности; после отсутствия (по любой причине) обучающегося на занятии более чем 30 календарных дней. Внеплановый инструктаж по содержанию весьма близок к первичному инструктажу, при этом основное внимание инструктируемого направленно к тому вопросу, по которому произошло нарушение.

*Текущий инструктаж* проводится тренером-преподавателем перед каждым тренировочным занятием.

#### **IV. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И**

## ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ

*Воспитательная работа* – обязательный аспект образовательной деятельности, направленный на создание условий для полноценного развития личности обучающихся путем обогащения воспитательной среды организуемыми событиями.

Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой обучающихся.

Основные направления воспитательной работы:

- государственно-патриотическое воспитание;
- нравственное воспитание;
- спортивно-этическое и правовое воспитание.

*Государственно-патриотического воспитание* – направлено на формирование качеств личности гражданина РФ. (Уважение к государственной символике РФ (флаг, герб, гимн), таким понятиям, как Отечество, долг, честь и достоинство).

В процессе воспитательной работы предполагается приобщение спортсменов к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта.

*Нравственное воспитание* направлено на формирование твердых моральных убеждений, навыков поведения человека. Наряду с семьей и общеобразовательной школой важную роль в этом процессе играет непосредственно спортивная деятельность. Нравственность и духовность – стержневые качества человека, которые являются предпосылкой осознания обучающимися своих обязанностей и привычек поведения.

*Спортивно-эстетическое и правовое воспитание.* Одной из важных задач, решаемых в процессе воспитательной работы, является освоение норм и правил поведения, предусматриваемые спортивной этикой. Спортивно-этическое воспитание в занятиях с юными спортсменами осуществляется непосредственно в спортивной деятельности. Поведение спортсмена ориентируется на конкретные этические нормы, реализуемые как в условиях избранного вида спорта, так и спортивного достижения в целом (честная спортивная борьба).

Спортивно-этическое и правовое воспитание неразрывно связано с культурой межличностных отношений. Усвоение спортсменом социально-правовых норм является основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания.

Воспитательная работа в условиях образовательной деятельности, основывается на творческом использовании общих *принципов воспитания*:

- гуманистический характер воспитания;
- воспитание в процессе физкультурно-спортивной деятельности;
- индивидуальный подход;
- воспитание в коллективе и через коллектив;
- сочетание требовательности с уважением личности учащегося;
- комплексный подход к воспитанию;
- единство обучения и воспитания.

Воспитательную работу нельзя выделить как отдельный от других видов профессиональной деятельности тренеров-преподавателей. Вся деятельность тренера-преподавателя и в ходе учебно-тренировочного занятия, и при совместном с обучающимися проведении досуга, и на физкультурно-спортивных мероприятиях – это все есть воспитательная работа. Тем не менее эффективность воспитательной работы во многом зависит от тщательного выбора методов, средств и форм ее реализации в процессе многолетнего обучения. Воспитательная работа всегда носит конкретный характер.

Методы воспитания делятся на группы:

- формирование нравственного сознания (нравственное просвещение);
- формирование общественного поведения;
- использование положительного примера;
- стимулирование положительных действий (поощрение);
- предупреждение и осуждение отрицательных действий.

Формирование нравственного сознания связано с методами словесного воздействия на личность (беседы). Но при всем значении словесных методов, наибольшие возможности для усвоения основных нравственных категорий заложены в самой учебно-тренировочной деятельности обучающегося.

Эффективность воздействия методов зависит от авторитета тренера-преподавателя. Тренер-преподаватель должен предусмотреть возможную реакцию коллектива (группы). Тренер-преподаватель оказывает помощь обучающимся разобраться в себе, тактично указать на те особенности его личности, которые могут воспрепятствовать достижению успехов в спорте и жизни, и побудить его к самовоспитанию, а затем постоянно направлять его на самостоятельную работу над собой. Важнейшим условием эффективной воспитательной работы является наличие доверительного контакта спортсмена со своим тренером-преподавателем.

Успешность воспитания обучающихся (спортсменов) во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать образовательные задачи и задачи общего воспитания. Эффективная воспитательная работа предполагает постоянное изучение тренером-преподавателем внутреннего мира ученика, обстоятельств в семье,

взаимоотношений с другими обучающимися. Ведущее значение в воспитательной работе с учащимися уделяется формированию таких значимых для образовательной деятельности нравственных черт личности, как воля, трудолюбие, дисциплинированность. Воспитание волевых качеств – одна из важнейших задач деятельности тренера. Основные формы проявления этого качества – мужество, самообладание, выдержка, упорство в достижении цели, воля к победе. Ведущим методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований. Воспитание спортивного трудолюбия предполагает формирование способности спортсмена к преодолению специфических трудностей, что достигается прежде всего посредством систематического выполнения тренировочных заданий. На конкретных примерах тренер-преподаватель убеждает спортсмена в том, что успех зависит от целеустремленности и трудолюбия.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне – в нравственном, умственном и физическом отношении. Важный фактор формирования спортивного коллектива – поддержание традиций коллектива. Положительный воспитательный эффект имеют коллективные мероприятия; торжественное начало и окончание спортивных соревнований, определение пятерки лучших спортсменов по отделениям и награждение по итогам года.

## V. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

Предпрофессиональная программа предусматривает следующие виды (формы) контроля:

**Текущий контроль** осуществляется тренером-преподавателем реализующим Программу:

- в рамках одного тренировочного занятия;
- в рамках нескольких тренировочных занятий (при тематическом контроле);
- в течение года (при осуществлении мониторинга отслеживания динамики развития физических качеств, технических, технико-тактических умений и навыков).

**Промежуточная аттестация** – форма педагогического контроля динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений учащихся. Промежуточная аттестация осуществляется в конце каждого года обучения для перевода на следующий уровень сложности обучения и для допуска, обучающегося к **итоговой аттестации** (по итогам завершения

освоения образовательной программы в полном объеме в соответствии с учебным планом).

Промежуточная аттестация проводится в форме:

- сдачи контрольных испытаний (упражнений) по общей физической, специальной и теоретической подготовке;

- выполнение норм, требований и условий для присвоение спортивных разрядов, достижений на официальных физкультурно-спортивных мероприятиях в течение учебного года.

Результаты промежуточной аттестации являются основанием для перевода обучающихся на следующий год обучения.

Для зачисления на базовый и углубленный уровень ребенок должен сдать нормативы общей физической (ОФП) и специальной физической (СФП) подготовки.

### Нормативы ОФП и СФП для зачисления на базовый уровень

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Весовая категория 26 кг, весовая категория 29 кг, весовая категория 31 кг, весовая категория 38 кг		
Скоростные качества	Бег на 60 м (не более 11,8 с)	Бег на 60 м (не более 12,2 с)
Выносливость	Бег 500 м (не более 2 мин 5 с)	Бег 500 м (не более 2 мин 25 с)
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)	Подтягивание на низкой перекладине (не менее 7 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 5 раз)
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища, лежа на спине за 11 с (не менее 10 раз)	Подъем туловища, лежа на спине за 11 с (не менее 8 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
Весовая категория 37 кг, весовая категория 40 кг, весовая категория 42 кг, весовая категория 43 кг, весовая категория 46 кг, весовая категория 50 кг		
Скоростные качества	Бег на 60 м (не более 11,6 с)	Бег на 60 м (не более 12 с)
Выносливость	Бег 500 м (не более 2 мин 15 с)	Бег 500 м (не более 2 мин 35 с)
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание на низкой перекладине (не менее 7 раз)

Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 5 раз)
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища, лежа на спине за 12 с (не менее 10 раз)	Подъем туловища, лежа на спине за 12 с (не менее 8 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
Весовая категория 47 кг, весовая категория 51 кг, весовая категория 55 кг, весовая категория +55 кг, весовая категория 60 кг, весовая категория 65 кг, весовая категория +65 кг		
Скоростные качества	Бег на 60 м (не более 12 с)	Бег на 60 м (не более 12,4 с)
Выносливость	Бег 500 м (не более 2 мин 25 с)	Бег 500 м (не более 2 мин 45 с)
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 1 раз)	Подтягивание на низкой перекладине (не менее 2 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 4 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 1 раз)
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища, лежа на спине за 13 с (не менее 10 раз)	Подъем туловища, лежа на спине за 13 с (не менее 8 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)

### **Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на углубленный уровень**

Развиваемое физическое качество	Контрольные (тесты) упражнения	
	Юноши	Девушки
Весовая категория 34 кг, весовая категория 35 кг, весовая категория 37 кг, весовая категория 38 кг, весовая категория 40 кг, весовая категория 42 кг		
Скоростные качества	Бег на 60 м (не более 10,1 с)	Бег на 60 м (не более 10,5 с)
Выносливость	Бег на 800 м (не более 3 мин.)	Бег на 800 м (не более 3,25 мин.)
Силовые качеств	Подтягивание на перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 11 раз)
Сила	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 8 раз)	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 3 раз)
	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 3 раз)



	6 раз)	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 14 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 8 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)
Технико-тактическое мастерство	Обязательная техническая программа	
Весовая категория 43 кг, весовая категория 46 кг, весовая категория 50 кг, весовая категория 51 кг, весовая категория 54 кг		
Скоростные качества	Бег на 60 м (не более 9,9 с)	Бег на 60 м (не более 10,3 с)
Выносливость	Бег на 800 м (не более 3 мин 10)	Бег на 800 м (не более 3 мин35 с.)
Силовые качеств	Подтягивание на перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз)
Сила	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 8 раз)	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 3 раз)
	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 6 раз)	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 3 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 14 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 8 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)
Технико-тактическое мастерство	Обязательная техническая программа	
Весовая категория 55 кг, весовая категория 59 кг, весовая категория 65 кг, весовая категория +65 кг, весовая категория 71 кг, весовая категория +71 кг		
Скоростные качества	Бег на 60 м (не более 10,3 с)	Бег на 60 м (не более 10,7 с)
Выносливость	Бег на 800 м (не более 3 мин 20)	Бег на 800 м (не более 3 мин 45 с.)
Силовые качеств	Подтягивание на перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз)
Сила	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 8 раз)	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 3 раз)
	Приседание со штангой	Приседание со штангой весом не

	весом не менее 100% собственного веса (не менее 6 раз)	менее 100% собственного веса (не менее 3 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 14 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 8 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)
Технико-тактическое мастерство	Обязательная техническая программа	

Для оценки уровня освоения программы проводятся промежуточная (ежегодно, после каждого уровня обучения) аттестация обучающихся.

При проведении промежуточной аттестации обучающихся учитываются результаты освоения программы по каждой предметной области. Все контрольные упражнения указаны для соответствующего уровня подготовки, и их успешная сдача дает право перейти на следующий уровень обучения. Для этого необходимо сдать аттестацию в каждой предметной области:

- Сдача контрольных тестов по общей и специальной физической подготовке.
- Спортивная квалификация учащихся определяется по виду спорта Единой Всероссийской спортивной квалификации.
- Техническая подготовка
- Теоретическая подготовка - вопросы.

Явка на прохождение аттестации обязательна для всех обучающихся. Отсутствие на сдаче какой-либо предметной области без уважительной причины может являться поводом для получения неудовлетворительной оценки в данной области.

Для обучающихся, не явившихся на аттестацию по уважительной причине аттестация будет назначена на другое время.

В случае неудачной сдачи требований аттестации обучающийся имеет право на повторную аттестацию, но не более одного раза.

На следующий уровень подготовки переходят только обучающиеся успешно прошедшие промежуточную аттестацию по всем предметным областям Программы. Те, кто не справился с промежуточной аттестацией на следующий уровень подготовки не переводятся, для них возможно повторное прохождение данного периода подготовки.

### **Нормативы промежуточной аттестации по ОФП и СФП для групп базового уровня**

### Контрольные нормативы по ОФП для групп БУ 1-2

№№ п/п	Наименование упражнений	Мальчики			Девочки		
		Оценки					
		5	4	3	5	4	3
1	Челночный бег 3 x 10м, с	8,4	8,9	9,4	8,8	9,4	10,0
2	Подтягивание на высокой перекладине, кол-во раз	7	5	4	-	-	-
3	Подтягивание на низкой перекладине, кол-во раз	-	-	-	17	14	10
4	Сгибание и разгибание рук в положении лежа, кол-во раз	17	13	8	9	7	5
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами, раз	20	15	10	13	9	6
6	Прыжок в длину с места, см	2.00	1.75	1.45	1.90	1.65	1.35

### Контрольные нормативы по СФП для групп БУ 1-2

№ п/п	Наименование норматива	Количество бросков	Оценка выполнения
1	Выполнение бросков за 10 секунд (на скорость)	3 4	Удовлетворительно Хорошо

### Контрольные нормативы по ОФП для групп БУ 3-4

№ п/п	Наименование упражнений	Мальчики			Девочки		
		Оценки					
		5	4	3	5	4	3
1	Челночный бег 3 x 10м, с	8,3	8,8	9,3	8,6	9,2	9,8
2	Подтягивание на высокой перекладине, раз	8	6	5	-	-	-
3	Подтягивание на низкой перекладине, раз	-	-	-	18	15	11
4	Сгибание и разгибание рук в положении лежа, кол-во раз	18	14	10	10	8	6
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами, раз	25	20	15	14	10	7
6	Прыжок в длину с места, см	2.10	1.85	1,55	1.95	1.75	1.40

### Контрольные нормативы по СФП для групп БУ 3-4

№№ п/п	Наименование норматива	Количество комбинаций	Оценка выполнения
1	Комбинации ударов руками и ногами, кол-во раз за 1 мин	6 8	Удовлетворительно Хорошо

### Зачётные требования для групп БУ 3-4

Критерии освоения технических и тактических действий. Уровень освоения.	Выполнить техническое действие в стандартных условиях.
---	--

Оценка.	
Удовлетворительно	Выполнил с грубыми ошибками.
Хорошо	Выполнил с незначительными ошибками.
Отлично	Выполнил без ошибок.

### Контрольные нормативы по ОФП для групп БУ 5-6

№ п/п	Наименование упражнений	Мальчики			Девочки		
		Оценки					
		5	4	3	5	4	3
1	Челночный бег 3 x 10 м, с	8,2	8,7	9,2	8,5	9,1	9,0
2	Подтягивание на высокой перекладине, раз	9	7	6	-	-	-
3	Подтягивание на низкой перекладине, раз	-	-	-	20	17	13
4	Сгибание и разгибание рук в положении лежа, кол-во раз	25	20	15	14	11	8
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами, раз	30	25	20	17	14	10
6	Прыжок в длину с места, см.	215	190	160	200	180	185

### Контрольные нормативы по СФП для групп БУ 5-6

№ п/п	Наименование норматива	Количество бросков	Оценка выполнения
1	Выполнение болевых или удушающих приёмов за 1 мин	8 10	Удовлетворительно Хорошо

### Зачётные требования для групп БУ 5-6

Критерии освоения технических и тактических действий. Уровень освоения. Оценка.	Выполнить техническое действие в стандартных условиях.
Удовлетворительно	Выполнил с грубыми ошибками.
Хорошо	Выполнил с незначительными ошибками.
Отлично	Выполнил без ошибок.
Техническая подготовка	Выполнение основных атакующих и защитных действий в стойке и при борьбе лёжа – приёмы комплексы. квалификационный норматив не ниже 3-го юношеского разряда.

### Нормативы аттестации по теоретической подготовке

Вопросы по теоретической подготовке для базового уровня подготовки:

1. В каком году зародилось самбо?

2. Самбо это? (расшифровать)
3. Успехи российских спортсменов-самбистов на международной арене
4. Правила поведения в спортивном зале
5. Правила поведения на соревнованиях
6. Запрещенные действия в самбо
7. Виды травм
8. Первая помощь при травмах
9. Уход за телом
10. Гигиенические требования к одежде и обуви
11. Гигиена сна и отдыха.
12. Общий режим дня спортсмена
13. Понятие о рациональном питании
14. Вредные привычки- курение, употребление спиртных напитков
15. Строение человека
16. Что такое ОФП и СФП?
17. В каких странах развивается вид спорта?
18. Является самбо олимпийским видом или нет?
19. Опишите спортивную форму борца на тренировке.
20. Опишите спортивную форму борца на соревнованиях.
21. Какие броски вы знаете?
22. Какие удержания вы знаете?
23. Какие броски вы знаете?
24. Какие удержания вы знаете?
25. Какие болевые приемы вы знаете?

*Методические указания по организации приема теоретической подготовки.*

Теоретическая подготовка проводится в виде беседы в спортивном зале согласно расписанию и графику приема промежуточной аттестации. Оформляется протоколом, оценка - «сдано»/ «не сдано».

№	ФИ	1 вопрос	2 вопрос	Результат
1				

*Требования к результатам освоения программы по теоретической подготовке.*

Результатом для успешного освоения теории считается положительный ответ на два вопроса.

## **VI. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

### **Список литературы**

1. Программа спортивной подготовки по виду спорта Рукопашный Бой Сорокин.Р.В, Иванов,Д.И, Банк.О.П, Небрятенко.С.В, Нагорная.М.О Астрахань 2019 год.
2. «Бокс» А.И.Булычев Москва 1959 год.
3. «Бокс» М.И.Романенко Киев 1978 год.
4. «Самбо для начинающих Е.Я.Гаткин Москва 2003 год.
5. «Основы рукопашного боя» С.Иванов, Т.Касьянов Москва1998 год.
6. «Рукопашный бой» учебное пособие С.К.Александрович, О.Н.Гордиенко Москва2007 год.
7. «Подвижные игры» пособие для институтов физической культуры Л.В.Былеева, И.М.Коротков Москва1982 год.
8. «Школа современного бокса» Ростов-на-Дону 2006 год Аман Атилов
9. Методика преподавания гимнастики в школе. Учебник для ВУЗОВ. П.К.Петров ВЛАДОС 2003год.
10. «Система самбо» А.А.Харлампиев Москва 2002 год.
11. Анатомия боя Делаваье Фредерик, Микаэль Гандилл Москва 2018 год.
12. МАНИФЕСТ ВЕЛИКОГО ТРЕНЕРА Тим Гровер совместно с Шари Узнк Москва 2020 год.

### **Перечень аудиовизуальных средств**

1. Видеозаписи с Первенств и Чемпионатов России, Европы, мира.
2. Видеозаписи с соревнований различного уровня с участием обучающихся-спортсменов МБОУ ДОД ДЮСШ.

### **Перечень Интернет-ресурсов**

1. Всероссийская федерация рукопашного боя: <https://rffrb.ru/>
2. Министерство спорта Российской Федерации: <http://www.minsport.gov.ru/>
3. Министерство образования и науки Российской Федерации: <http://минобрнауки.рф/>