



## РАЗДЕЛ I.

### КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

#### 1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Сила духа» относится к программам физкультурно-спортивной направленности, имеет стартовый уровень.

Нормативно-правовые документы: программа написана руководствуясь следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020);
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2020 (Распоряжение Правительства РФ от 24.04.2015 г. № 729-р);
- Приказ Министерство образования и науки Российской Федерации от 9 ноября 2018г. №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.01.2014 г. №2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. №09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Устав муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №9 города Лесосибирска».

Программа нацелена на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа в жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни, и здоровья. Согласно Приказу Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» одним из направлений модернизации образования в Российской Федерации является совершенствование системы физического воспитания школьников, создание условий по формированию физической активности школьников, правильного отношения к своему здоровью.

Физкультурно-спортивная направленность в системе дополнительного образования способствует гармоничному развитию личности, эффективной самореализации в обществе, приобретению дополнительных знаний, накоплению опыта здорового образа жизни.

На современном этапе развития российского общества существует немало проблем в воспитании подрастающего поколения. Основными проблемами являются: организация досуга; нравственное и физическое здоровье, патриотическое воспитание подростков и молодёжи. У подростков зачастую накапливается значительное количество избыточной негативной энергии, которая, как правило, выплескивается в виде различных правонарушений, направленных против личности (детская преступность, наркомания и др.). Занятия спортом ставят на первое место среди средств по снятию избыточной энергии, и направления ее в безопасное и полезное русло, а также прививают им чувство любви к Родине, желание защищать Отечество, формируют здоровый образ жизни и дисциплинированность. Одним из таких видов деятельности является единоборства, которые включают в себя рукопашный бой, вестилевое каратэ, греплинг и джиу-джитсу.

Отличительной особенностью программы «Сила духа» является то, что наряду с обучением по программе, ребята являются участниками туристско-патриотического клуба «Надежда», а также все желающие могут стать участниками Всероссийского движения Юнармия. Это позволяет посещать различные мероприятия соревнования и фестивали по единоборствам различного уровня в честь великих деятелей страны или дней памяти России, гражданско-патриотические («Бессмертный полк», «Свеча памяти», «День памяти и скорби», День защитника отечества, День пограничника, мероприятия, посвященные памяти героев России). Ребята встречаются с ветеранами локальных войн, учувствуют в патриотических конкурсах, акциях, митингах, что позволяет быть не только физически развитыми, но и занимать активную гражданскую позицию, принимать морально-этические нормы поведения достойных граждан России. Кроме того, у ребят есть возможность

познакомиться с реальными героями, понять значимость и необходимость прохождения службы в рядах вооружённых сил РФ, в органах внутренних дел, в ФСБ и других силовых структурах.

Настоящая программа включает в себя материал, освоение которого дает возможность учащимся добиваться отличных показателей по физической культуре, формировать навыки здорового образа жизни и правильное духовно-нравственное развитие, помогает самоутвердиться в среде ровесников, современные направления в единоборствах (греплинг и джиу-джитсу) развивают пространственное мышление, способствующее решению сложных нестандартных задач. Рукопашный бой – это система подготовки подрастающего поколения, находящаяся на стадии своего совершенствования и обладающая достаточно высоким потенциалом для физического и духовного воспитания детей.

**Программа рассчитана на обучение и воспитание детей и подростков, с учетом их психологических и физиологических особенностей в возрасте от 13 до 18 лет.** Круг интересов детей этого возраста – общение со сверстниками, соответствие тенденциям молодёжной моды, самовыражение и самореализация в обществе. Именно в среднем школьном возрасте происходит половое созревание, иначе переходный возраст, которое вносит серьёзные изменения в жизнь ребёнка. Личностные характеристики детей, на которых рассчитана программа - это неформальные или потенциальные лидеры, ребята, которые проявляют интерес к спорту, физическому развитию, самоорганизации.

**Количество детей** одновременно находящихся в группе не меньше 15 человек, но не более 25 человек. Обучающимися по программе могут стать дети любой категории, в том числе и дети «группы риска», дети, находящиеся в трудной жизненной ситуации, при наличии у них медицинского заключения о допуске к занятиям спортом.

**Уровень сложности программы** – стартовый.

**Программа реализуется по 4-м направлениям:**

- 1) Физкультурно-спортивное развитие;
- 2) Воспитательные мероприятия;
- 3) Тренировочная деятельность;
- 4) Профессиональная ориентация.

**Формы занятий** – групповые и всем составом объединения. На занятиях идёт совмещение теоретического и практического вида деятельности.

**Объем программы:** 162 часа.

**Срок реализации программы** - один год обучения.

**Форма обучения** – очная, занятия в объединении проводятся в группе, списочный состав групп формируется с учетом вида деятельности, санитарных норм, особенностей реализации программы.

**Режим занятий.** Занятия проводятся два раза в неделю, (2 и 2,5 часа), занятие длится 40 минут, между занятиями перерыв.

Процесс обучения условно разбивается на следующие этапы:

- начальная подготовка;
- учебно-тренировочный;

-углубленное совершенствование.

Процесс обучения может быть продолжен, если учащиеся достигли высоких результатов и имеют желание и возможность продолжать заниматься. В этом случае тренировки проводятся по индивидуальным программам и планам. Этот этап является усложненным, рассчитанным на уровень определенного мастерства, поэтому в данной программе не прорабатывается.

### **Цель и задачи программы**

**Цель программы:** Формирование физически здоровой личности, ориентированной на духовно- нравственные и социальные ценности через изучение рукопашного боя.

#### **Задачи:**

1. Обучить технике рукопашного боя, технике выполнения обширного комплекса физических упражнений;
2. Способствовать формированию стойкого интереса к занятиям спортом, потребности в ведении здорового образа жизни;
3. Воспитывать чувство патриотизма, формировать у подрастающего поколения чувство верности Родине, готовить к служению Отечеству;
4. Воспитывать дисциплинированность, добросовестное отношение к своим обязанностям, стремление к достижению поставленной цели;
5. Организовывать и обеспечивать участие учащихся в соревнованиях и конкурсах по рукопашному бою и другим единоборствам, мероприятиях СПК «Витязь»;
6. Познакомить с основными военно-историческими датами, событиями и героями;
7. Участие в Проекте по профессиональной ориентации «Кем быть?», «Наставничество»;

**Реализацию данной программы предлагается осуществлять на основе следующих принципов:**

1. Непрерывность образования и воспитания.
2. Учет интересов каждого учащегося его интеллектуальных и психофизиологических личностных особенностей.
3. Воспитание и обучение личным примером.
4. Обеспечение обучающимся комфортной эмоциональной среды – "ситуации" успеха и развивающего общения.
5. Содействие выбору индивидуального образовательного маршрута и темпа его освоения и возможности выбора дальнейшей профессии через наставничество.

## **1.3 Содержание программы**

### **Учебный план**

<b>№п\п</b>	<b>Название разделов и тем</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Форма (аттестации) контроля</b>
	<b>Теория</b>		<b>Практика</b>

<b>1. Воспитательные мероприятия и профессиональная ориентация</b>				
1.1	Вводное занятие	2	2	-
1.2	Рукопашный бой: история развития и совершенствования	2	2	-
1.3	Духовно – нравственные основы и психофизиологические особенности рукопашного боя	2	2	-
1.4	Традиционные действия в рукопашном бое	2	1	1
1.5	Участие в патриотических мероприятиях, встречи с ветеранами локальных войн	10	10	-
<b>II Физкультурно-спортивное направление</b>				
2.1	Общеразвивающие упражнения	16	4	12
2.2	Специальные упражнения	18	2	16
2.3	Техника передвижений	10	1	9
2.4	Контрольное занятие	2	1	1
<b>III. Тренировочная деятельность</b>				
<b>1 Техника ударов</b>				
3.1.	Стойка и передвижения	8	1	7
3.2.	Защита	10	2	8
3.3.	Техника одиночных ударов	26	2	24
3.4.	Техника ударных серий (комбинаций)	10	2	8
<b>2 Техника борьбы</b>				
3.5.	Борцовская подготовка	18	2	16
3.6.	Борьба в стойке	26	2	24
3.7.	Борьба в партере	30	4	26
3.8.	Борьба лёжа	10	2	8
<b>IV. Заключительные занятия</b>				
4.1.	Подвижные игры	2	-	-
4.2	Контрольное занятие	4	1	
	итога	162	40	122

**Содержание программы первого года обучения**  
**Раздел I. Воспитательные мероприятия и профессиональная ориентация**

1.1 Введение

Теоретическая часть.

Краткая характеристика, цель и задачи курса рукопашного боя. Правила гигиены, техники безопасности, культуры общения на занятиях в

тренировочном зале, на улице, в лесу, вблизи водоемов. Двигательный режим. Значение занятий рукопашным боем для здоровья человека. Влияние режима дня, питания, физических нагрузок на повышение физической и интеллектуальной работоспособности.

## 1.2 Рукопашный бой - история развития и совершенствования.

Теоретическая часть.

Образ русских богатырей в произведениях фольклора и литературы. Борьба и кулачные бои, как одна из любимых народных забав и основа состязательной мужской культуры русских.

- Профессиональная борьба в цирке и балаганах.
- Обучение рукопашному и штыковому бою, в армии, в разные времена в России и других государствах.
- Виды рукопашного боя в настоящее время.

## 1.3 Духовно- нравственные основы и психофизиологические особенности рукопашного боя.

Теоретическая часть.

Образ воина как пример для подражания: развитое чувство справедливости, товарищества, взаимовыручки, патриотизма, сила духа и воля, доброта, свободолюбие, физическая сила.

Рукопашный бой-продолжение боевых традиций, правильное понимание и совершенствование их принципов, основа воспитания высоких духовно нравственных качеств личности: любовь к традициям, истории, государству.

Особая роль занятий рукопашным боем заключается в духовно нравственном воспитании детей. В основе рукопашного боя лежат принципы, суть которых заключена в следующем:

- Проявлять благородство.
- Отстаивать справедливость.
- Уважать старших.
- Защищать слабых.
- Помогать нуждающимся.
- Не использовать силу и умение во зло.
- Не обучать людей с дурными наклонностями.

## 1.4 Традиционные действия в рукопашном бое

Теоретическая часть.

Основные понятия традиционных действий, их функциональность и необходимость; построения в шеренгу, в круг, приветствие, основное положение при восприятии информации и команд от инструктора, перестроения. Действия на команды в одну шеренгу становись, в две шеренги становись, исходное положение принять, поклон, налево, направо, кругом, по залу бегом (шагом) марш, бой, стоп.

Практическая часть.

Отработка традиционных действий:

- Построения в шеренгу;
- в круг;
- приветствие;

- основное положение при восприятии информации и команд от инструктора;

- перестроения.

Команды:

- в одну шеренгу становись;

- в две шеренги становись;

- исходное положение принять;

- поклон;

- налево, направо, кругом;

- по залу бегом (шагом) марш;

- бой, стоп.

1.5 Участие в патриотических мероприятиях, встречи с ветеранами локальных войн.

Теоретическая часть.

Организация встреч, проведение патриотических часов, участие в патриотических акциях, участие в совместных мероприятиях посвящённым Дням воинской славы, патриотических акциях: Районная акция «Возложение цветов к памятникам Героев Советского Союза» совместно с детской районной библиотекой), Всероссийская акция «Бессмертный полк» (совместно с отделом по делам молодёжи), участие в митинге, посвящённом 9 мая участие в митинге посвящённом Дню памяти и скорби» (22 июня). Уроки мужества посвящённые дням воинской славы.

Встречи

1. «Глазами тех, кто был в бою» (встреча с участниками войны в Афганистане).

2. «Помним. Славим. Гордимся».

(встреча с родственниками ветеранов Великой Отечественной войны).

3. «Профессия – Родину защищать» (встреча с представителями военных профессий).

Раздел II Физкультурно-спортивное направление

2.1 Общеразвивающие упражнения

Теоретическая часть:

- инструктаж по безопасности при проведении общеразвивающих упражнений;

- необходимость в укреплении тела и для занятий рукопашным боем (ходьба по кругу в колонне, спиной вперёд, приставным шагом, бег с ускорением, с захлестом голени и высоким подниманием бедра, прыжки на одной и двух ногах на месте и с передвижением, с поворотами в разные стороны, круговые наклонные движения туловищем и головой, маховые и круговые движения руками и ногами, упражнения на гибкость, растяжку мышц и сухожилий, формирование правильной осанки).

Практическая часть:

Отработка общеразвивающих упражнений:

- ходьба по кругу в колонне, ходьба на носках, на пятках, в полуприседе;

- бег по кругу в колонне, спиной вперед, приставным шагом, бег с ускорением с захлестом голени и высоким подниманием бедра;

- прыжки на одной и двух ногах на месте и с передвижением, с поворотами в разные стороны;
- круговые наклонные движения туловищем и головой, маховые и круговые движения руками и ногами;
- упражнения на гибкость, растяжку мышц и сухожилий, формирование правильной осанки.

## 2.2 Специальные упражнения.

Теоретическая часть:

- инструктаж по безопасности во время проведения специальных упражнений;
- специфика и функциональность специальных упражнений непосредственно для совершенствования техники рукопашного боя (техника подстраховки и само страховки при падениях вперед, назад, в стороны, и из положения, сидя и лежа, переползание по-пластунски, кувырки вперед, назад, прыжок-кувырок, стойка на руках, ходьба и отжимание на руках).

Практическая часть:

Отработка специальных упражнений:

- техника подстраховки и само страховки при падениях вперед, назад, в стороны, и из положения сидя и лежа;
- ползание по-пластунски;
- кувырки вперед, назад, прыжок-кувырок;
- стойка на руках, ходьба и отжимания на руках.

## 2.3 Техника передвижений

Теоретическая часть:

- инструктаж по безопасности во время техники передвижений;
- виды техник передвижений: шагом, бегом, приставным шагом, челночное перемещение.

Практическая часть:

Отработка техник передвижения:

- шагом, бегом;
- приставным шагом;
- челночное перемещение (влево, вперед, назад, вправо).

## 2.4 Контрольное занятие

Теоретическая часть:

- Анкетирование
- Инструктаж по технике безопасности во время соревнования.

Практическая часть:

- Внутриклубное соревнование

## III. Тренировочная деятельность

Техника ударов

### 3.1.1 Стойка и передвижения

Теоретическая часть: Разновидность стоек и их функциональность во время поединка (левосторонняя, правосторонняя, высокая, низкая)

Практическая часть:

- Отработка передвижения в различных стойках, как во время спарринга, так и в процессе борьбы.

### 3.1.2 Защита

Теоретическая часть: Варианты защиты во время поединков на соревнованиях и в случае жизненной экстремальной ситуации. Руками и ногами, комбинированные связки защиты.

Практическая часть: - инструктаж по безопасности во время изучения техники защиты.

Отработка защиты во время спаррингов и элементов борцовской технике, а так же в случаях экстремальных ситуаций.

### 3.1.3 Техника одиночных ударов

Теоретическая часть:

- инструктаж по безопасности во время изучения техники удара.
- разновидности техник ударов и их функциональность (удары руками, прямые удары кулаком, боковые удары кулаком, удары кулаком снизу, удары ногами, махи ногами (прямые и круговые, удары вперёд, удары в сторону, удары назад).

Практическая часть:

Отработка техники ударов

Удары руками:

- прямой удар кулаком;
- боковой удар кулаком;
- удар кулаком снизу.

Удары ногами:

- махи ногами (прямые и круговые).
- удар вперед;
- удар в сторону;
- удар назад.

### 3.1.4 Техника ударных серий (комбинаций)

Теоретическая часть:

- инструктаж по безопасности во время изучения техники ударов.
- Разновидности техник ударов и их функциональность (удары руками, прямые удары кулаком (джебы), боковые удары кулаком, удары кулаком снизу, удары ногами (малаша, мая гири , уширо гири, ека гири,), махи ногами (прямые и круговые), удары вперёд, удары в сторону, удары назад).

Варианты комбинированных серий ударов руки и ноги.

- Техника ударов руками и ногами в сериях.

Практическая часть:

Отработка техники ударов

Удары руками:

- прямой удар кулаком; (джеб)с боковым ударом кулаком;
- прямой удар кулаком с ударом кулаком снизу. (оперкотом)

Удары на акцент.

Удары ногами:

- махи ногами (прямые и круговые) с ударом вперед; (маягири, малаша)
- удары в сторону; (ёка гири ) с ударами назад.( уширо гири)

-Техника ударов руками и ногами, техника выполнений блоков руками ногами, а так же с передвижениями и выполнением различных комбинаций из ударов и блоков руками и ногами.

Серийная работа ударов с партнёром.

Тема 2. Техника борьбы

3.2.1 Борцовская подготовка

Теоретическая часть:

- Инструктаж по безопасности во время борьбы;
- Основная техника страховки и самостраховки во время работы борцовской подготовки; борьба, в положении стоя, броски через бедро, бросок задняя подножка, бросок боковая подножка, передняя боковая и задняя подсечки, броски через плечо, броски через спину, броски через голову.

Практическая часть:

Отработка борцовской подготовки

Борьба в положении стоя:

- броски через бедро;
- бросок задняя подножка;
- бросок боковая подножка;
- передняя, боковая и задняя подсечки;
- броски через плечо;
- броски через спину;
- броски через голову.

3.2.2 Борьба в стойке

Теоретическая часть:

- инструктаж по безопасности во время борьбы в стойке;
- основные позиции в стойке и варианты выхода из них (переворачивание противника, переводы в стоке, уклоны и уходы).

Практическая часть:

Отработка борьбы в стойке

- переворачивание противника, переход в борьбу в стойке.
- болевые приёмы в стойке
- уклоны и уходы

3.2.3 Борьба в партере:

Теоретическая часть:

- инструктаж по безопасности во время борьбы в партере;
- основные позиции в партере и варианты выхода из них (переворачивание противника, перевод в партере, уклоны и уходы).

Практическая часть:

Отработка борьбы в партере

- переворачивание противника, перевод в борьбу лежа.
- болевые приёмы в партере
- уклоны и уходы

3.2.4 Борьба лежа:

Теоретическая часть:

- инструктаж по безопасности во время борьбы лёжа.

- основные виды удержаний и приёмы, их функциональность (удержание противника на лопатках, верхом, удержание со стороны ног, удержание со стороны головы, удержание сбоку)

Практическая часть:

Отработка борьбы лёжа:

- удержание противника на лопатках-
- верхом,
- со стороны ног,
- со стороны головы,
- сбоку.

Раздел IV Заключительные занятия

#### 4.1 Контрольное занятие

Теоретическая часть:

-Инструктаж по технике безопасности во время соревнования.

Практическая часть:

- проведение аттестации через соревнование внутри клуба.

#### 4.2 Подвижные игры

Теоретическая часть:

- инструктаж по безопасности во время проведения подвижных игр.  
- разновидности подвижных игр ("пятнашки", "выжигала", "выталкивание из круга", "конный бой", "перетягивание каната").

Практическая часть:

Отработка подвижных игр

- Игры, развивающие равновесие, сообразительность, координацию движения, реакцию, силовую и скоростную выносливость ("пятнашки", "выжигала", "выталкивание из круга", "конный бой", "перетягивание каната").

#### 4.3 Итоговое занятие

Подведение итогов за учебный год.

Ожидаемые результаты первого года обучения.

-Обучение основам техники рукопашного боя.  
-100% учащихся примут участие в соревнованиях по рукопашному бою внутри объединения.

-50% учащихся примут участие в соревнованиях городского и республиканского уровня.

-100% учащихся будут задействованы в мероприятиях патриотической направленности.

-Повышение уровня духовно-нравственных и социальных ценностей через встречи с ветеранами локальных войн и выдающимся личностям, как региона, так и страны.

### **1.4 Планируемые результаты реализации программы**

- знать названия основных элементов рукопашного боя;
- знать и выполнять правила техники безопасности при занятиях рукопашным боем;
- знать и придерживаться правил здорового образа жизни;

- знать основные военно-исторические события (22 июня «День памяти и скорби», 9 мая «День Победы», 25 мая «День пограничника», 23 февраля «День защитника Отечества», 4 ноября «День народного единства», 9 декабря «День героев Отечества» и др.), героев России (летчик–космонавт Сергей Константинович Крикалёв, конструктор Михаил Тимофеевич Калашников, летчик Чухванцев Валерий Иванович и др.).

- владеть техникой рукопашного боя (борьба, греплинг и джиу-джитсу)
- проявлять интерес к занятиям спортом;
- осознавать себя гражданином России;
- испытывать чувство гордости за свой народ, свою Родину, сопереживать им в радостях и бедах и проявлять эти чувства в добрых поступках;
- достигать намеченных целей, добросовестно выполнять свои обязанности, соблюдать дисциплину;
- определиться в дальнейшей профессиональной деятельности
- достойно участвовать в конкурсах и соревнованиях различного уровня.

### **Условия реализации программы**

Для успешной реализации программы необходимы:

-Педагог дополнительного образования с высшим спортивным, педагогическим образованием и званием спортивной дисциплины единоборств не ниже 1 взрослого разряда;

- спортивный зал, спортивный инвентарь: перчатки для рукопашного боя, лапы, груша боксёрская, маты; татами.

-Информационные ресурсы: ноутбук, социальная сеть ВКонтакте, Гугл-класс.

### **Формы аттестации/контроля**

Контрольные занятия проводятся (в конце первого и второго полугодия) в форме анкетирования и соревнований внутри СПК «Витязь».

Кроме этого ведется учет участия учащихся в соревнованиях различного уровня, российского, регионального, республиканского и районного значения.

### **Оценочные материалы**

Анкета для контрольного занятия первого года обучения

Проводится в конце первого полугодия в письменном виде. За каждый правильный ответ участники получают 1 балл.

1. День рождения рукопашного боя? (Ответ: 16 февраля)
2. Как зовут главного тренера Удмуртской Федерации Рукопашного Боя? (Ответ: Чибирев Сергей Владимирович)
3. Какую команду произносит тренер-педагог перед началом тренировки (Ответ: «-РЭЙ»)
4. В какой стране зародился рукопашный бой? (Ответ: Россия)
5. Сколько по времени длится поединок детей от 10-12лет и от 12-17лет (Ответы: 2мин., 3 мин.)
6. Какие пояса одевают на себя участники соревнования (Ответ: Красный и синий)

7. Какие виды шпагатов вы знаете (Ответ: продольный и поперечный)

8. Какую команду говорит тренер - педагог после завершения занятия (Ответ: «-РЭЙ»)

9. Кто такие «ВИТЯЗИ»? - (Ответ: защитники отечества)

10. Как называется одежда в которой проходят занятия и соревнования (Ответ: КИМОНО)

Критерии оценки теоретических знаний:

Низкий уровень – 0-5 баллов;

Средний уровень – 6-7 баллов;

Высокий уровень - 8-10 баллов.

Соревнование. Проводится внутри СПК «Витязь» в конце первого полугодия первого и второго годов обучения и в конце учебного года.

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

Участие в соревнованиях, фестивалях конкурсах.

### **Методическое обеспечение программы**

Методические пояснения по организации занятий. Техника рукопашного боя имеет несколько методик обучения. Каждая система имеет свою цель и готовит людей к выполнению определенных задач – это может быть охранная, поисково-разведывательная деятельность, где требуется задержать и отконвоировать противников; либо другие виды деятельности, где требуется умение частичной или полной нейтрализации противника.

Данная программа преследует цель ознакомить начинающих с основами рукопашного боя и подготовить их для обучения более специфическим действиям, если того требуют обстоятельства.

В данной программе предлагается использовать методики, основанные на постепенном изучении элементов рукопашного боя. Ввиду того, что не у всех есть возможность использовать дорогостоящее оборудование для занятий, нужно помнить принцип, согласно которому можно понять, что " Лучший тренажер – это человек".

Тренировка начинается с упражнений для разминки: бег, наклоны, прыжки, растягивания мышц и сухожилий. Они помогают плавно перейти к занятию. Организм нельзя нагружать сразу. Прежде чем перейти к упражнениям, необходимо подготовиться физически и эмоционально – забыть все проблемы, и всецело отдалиться тренировочному процессу. Разминочные упражнения тонизируют организм, делают его менее подверженным к различным заболеваниям, ведь " гибкость и пластичность – путь к долголетию". Разогретое и растянутое тело можно подвергать более тяжелым

нагрузкам. В качестве заключительного упражнения в разминке можно использовать " бой с тенью" – это прекрасное упражнение, подающее идеи, также оно более динамичное, чем предыдущее и призвано повышать потенциал выносливости бойцов. С этой же целью можно использовать акробатические упражнения.

Основная часть тренировки начинается сразу после разминки, занимает большую часть тренировки. В течение всей основной части ученики изучают техники боя и совершенствуют мастерство выполнения этих действий.

Хорошо известно, что для успешного противостояния другим стилям каждый боевой стиль должен включать в себя четыре основных категории техник: защиту и удары руками, защиту и удары ногами, борьбу, техники захватов (удержания) и освобождения от них. Главной составляющей всех этих техник является техника передвижений и работы корпусом обучающая маневрированию во время боя. Маневренность в бою очень важное качество. " Маневр – половина победы".

"Техника ног" применяется для передвижений, поражения жизненно-важных областей на теле противника, подсечек и блокирования ударов ногами противника.

"Техника рук" – это использование кистей, предплечий, локтей или плеч для отражения атак противника или нанесения ударов.

"Борьба" – использование сбивания, подсечек, толчков, бросков и т.п. для того, чтобы лишить противника равновесия и сбить его вниз, а также – использовать контрприемов. В борьбе лежа широко применяются упражнения, удушения, болевые приемы и освобождения от них.

Ученики, усвоившие базовые техники, продолжают совершенствовать приобретенные навыки и начинают отрабатывать комбинирование всех выше перечисленных техник. С того времени в тренировочный процесс вводятся борцовские поединки на ковре и спарринги по правилам рукопашного боя.

В заключительную часть тренировки входят упражнения:

- на развитие силы всех групп мышц (работа с тяжестями, изометрические упражнения, упражнения на перекладине и т.д.);
- на развитие скоростных качеств (бег, прыжки на скакалке);
- на развитие силовой и скоростной выносливости (тесты на предел возможностей).

Каждая тренировка начинается и заканчивается традиционным построением и приветствием. Занятия рукопашного боя проводятся в залах, на открытых площадках. Тренировки на улице на поляне, в лесу дают возможность дышать чистым воздухом, забыться от повседневной суеты и ощутить себя единым с Природой. Занятия на свежем воздухе в значительной мере способствуют закаливанию организма, там ученики находятся в более реальных условиях, чем в зале.

Кроме тренировок существуют и другие формы работы:

- встречи с интересными и знаменитыми людьми, просмотр и обсуждение видео материалов;
- индивидуальные беседы;
- тренировочные сборы (физические тренировки, игры, экскурсии);

- участие в соревнованиях;
- показательные выступления;
- семинары.

### **Список литературы для педагога**

1. Большая энциклопедия спорта. - М.; Оллеа Медиа Групп, 2007. -640с.:ил.
2. Дягтерёва И.П.Бокс: Учебник для институтов физической культуры/И.П. Дягтерёв. - М.: Физкультура и спорт, 1979. -287с.
3. Журавлёва С. И.Выручает каратэ: Популярный очерк, руководство по приёмам самообороны/сост. С.И.Журавлёв. - М.: Советский спорт, 1991. -48с.
4. История рукопашного боя и каратэ в Удмуртии (Удм. Респ. общественная организация «Удмуртская Федерация рукопашного боя»; С. В. Чибирев и др.). - Ижевск. -2013.-256 с.
5. Оранский И.В.Восточные единоборства/И.В. Оранский. - М.: Советский спорт, 1990. -80с.
- 6.Сто уроков борьбы по самбо: Изд.3-е, испр. доп. /Общ. ред. Чумакова Е.М.- М.: Физкультура и спорт, 1988. -304с.
7. Уроки каратэ: Брошюра/сост. Зиновьев А.Н., Шеланов А.Б., Волков В.Н. (и др.). - Иж.: Фронтон, 1990. -94 с.
8. Франко С. Активная самооборона:1001 секрет уличных единоборств/Пер. с англ. М. Новыша. -М.: Изд-во Эксмо, 2005. -320с.,ил.

### **Список литературы для обучающихся**

1. Бовищанский Т. Русский бой. Кулак на кулак. // Пионер. -2010.-№.3.-с.2-7
2. Всё о спорте /Авт.-сост. Г.П.Михалкин. -М: Астрель, АСТ,2000. -160с. (Для мальчиков)
4. Гаткин Е. Самбо для начинающих. -М.: 2005-220с.
5. Каштанов Ю., Русский рукопашный бой. -М.: Белый город, 2007. -48с.:ил.
6. Кетельхут Р., Увлекательное учебное пособие для девочек и мальчиков. -М; Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2003. -88с.:ил.
7. Кобылинский В. Трус не дерётся в трусах. Тайский бокс// Лазурь. -2008. -п3. -с.28-28
8. Малов В.И. Сто великих олимпийских чемпионов. - М.: Вече, 2006. -480 с.
9. Собакин Т. Единоборство: Айкидо, Теквондо, Ушу (Спортивная азбука) //Трамплин 2005. -№9
10. Шалаева Г.И. Хочу стать чемпионом. Большая книга о спорте. - М.: Слово, 2004. -144с.: ил
11. Юрмин Г. От А до Я по стране спорта. - Какая ты Спортландия? М.: Физ-ра и спорт-1970. -272с.
12. Я познаю мир: Восточные единоборства. - М.: АСТ.2004-398с.
13. Я познаю мир. Спорт: Детская энциклопедия. - М.: Астрель, АСТ.2001. - 446.ил