

**Министерство образования Самарской области
Юго-Западное управление министерства образования и науки Самарской области
Структурное подразделение «Детско-юношеская спортивная школа»
государственного бюджетного образовательного учреждения Самарской области
средней общеобразовательной школы № 2 с. Приволжье
Приволжского района Самарской области**

РАССМОТРЕНО

На педагогическом совете
СП «ДЮСШ»
ГБОУ СОШ № 2 с. Приволжье
Протокол № ____1 ____
от « 25 » мая 2026 г

ПРОВЕРЕННО

Старший методист СП «ДЮСШ»
ГБОУ СОШ № 2 с. Приволжье
_____/ Сергачев Н.А./
« 25 » мая 2026 г

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБОУ СОШ № 2 с. Приволжье
_____/ Л.Ю. Сергачева /
Приказ № 72/4 - од
от « 29 » мая 2026 г



C=RU, O=ГБОУ СОШ №2
с.Приволжье,
CN=СергачеваЛ.Ю.,
E=school2_prv@samara.
edu.ru
00f4a897f9467376cf
2026.05.29 16:15:55+04'00'

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Спартанец»**

Возраст обучающихся: 7-18 лет
Срок реализации программы: 1 год

Разработчик: Зайцев А.В.
Тренер-преподаватель
(педагог дополнительного образования)

с. Приволжье, 2026

Содержание

1. Пояснительная записка	3
Характеристика вида спорта	
Нормативные документы	
Направленность программы	
Актуальность программы	
Новизна программы	
Отличительные особенности	
Педагогическая целесообразность программы	
Цель программы	
Задачи программы	
Форма и режим занятий	
Адресат программы	
Объём и сроки реализации программы	
2. Планируемые результаты освоения учащимися содержания программы	7
Личностные результаты освоения программы	
Метапредметные результаты освоения программы	
Предметные результаты освоения программы	
3. Формы аттестации	9
Диагностические средства	
Контрольные нормативы	
4. Учебный план	11
5. Учебно-тематический план	11
6. Содержание программного материала	14
7. Материально-техническое обеспечение	28
8. Методическое обеспечение	28
9. Дидактическое обеспечение	29
10. Воспитательный компонент	29
11. Литература	32
12. Календарный учебный график	33

1. Пояснительная записка

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

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

Имея высокое прикладное значение, единоборства позволяют тем, кто им занимается, легко и быстро овладевать сложными профессиями, добиваясь высокой производительности труда. Навыки единоборств и высокий уровень физической подготовки помогают и в боевой обстановке (служба в горячих точках, спецподразделениях и т.д.). Занятия единоборствами способствуют содействию духовно-нравственному и гражданско-патриотическому становлению личности, формируя такие качества, как дисциплина, целеустремленность, самоконтроль и взаимопомощь. В процессе тренировок происходит формирование ключевых компетенций, таких как умение работать в команде, решать проблемы в условиях стресса, принимать быстрые и взвешенные решения. Участие в соревнованиях и общественной жизни спортивных секций обеспечивает приобретение нового социального опыта и способствует профориентации и жизненному самоопределению, позволяя молодым людям раскрыть свой потенциал и выбрать профессию, соответствующую их способностям и интересам. Наличие эффективного механизма оценки результатов воспитания, включающего мониторинг достижений спортсменов, анализ их личностного роста и участия в общественной жизни, позволяет оптимизировать процесс обучения и достигать максимальных результатов. Таким образом, единоборства можно рассматривать как средство формирования физической и духовной гармонии и удовлетворения запросов, как отдельных людей, так и общества в целом.

Нормативные основания для создания дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года

(утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);

- План мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р);

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

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

- Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

- Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).

Направленность программы: данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность программы. Актуальность предлагаемой образовательной программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы физкультурно-спортивной направленности в области единоборств, развития физических и морально-волевых качеств школьников, материально-технические условия, для реализации которого имеются только на базе нашей ДЮСШ.

Рукопашный бой является одним из самых сложных видов спортивных единоборств, так как включает в себя технический арсенал практически всех видов единоборств, в которых разрешается применять контролируемые удары, броски, удержания, болевые и удушающие приемы в зависимости от конкретной динамической ситуации поединка. Занятия рукопашным боем способствуют духовно-нравственному и гражданско-патриотическому становлению личности, формируя такие ключевые компетенции, как самоконтроль, дисциплина, целеустремленность и

ответственность. Участие в тренировках и соревнованиях обеспечивает приобретение нового социального опыта, развивая навыки командной работы и коммуникации. Программа подготовки включает в себя элементы профориентации и содействует жизненному самоопределению, помогая юношам и девушкам определиться с выбором будущей профессии, требующей физической подготовки и стойкости. Содержание технических действий бойцов в рукопашном бое, их технико-тактический арсенал в большинстве случаев свидетельствует об отсутствии методологии планомерной подготовки в этом виде спортивной деятельности. Однако, введение эффективного механизма оценки результатов воспитания, включающего мониторинг достижений спортсменов как в спортивной, так и в личностной сферах, позволит систематизировать обучение и повысить его эффективность, обеспечив гармоничное развитие личности.

Спортсмены - «рукопашники», как правило, являются представителями видов спортивной борьбы, либо ударных единоборств, что проявляется в ограниченности и односторонности их технико - тактического арсенала применяемого во время ведения спортивного поединка по правилам «рукопашного боя». Ребята, успешно усвоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по этим видам спорта различного уровня.

Новизна данной дополнительной общеразвивающей программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной.

Отличительные особенности программы заключаются в её разноуровневости, как в общем содержании (каждый последующий модуль усложняется), так и внутри каждого модуля. В программе определены 3 уровня сложности: ознакомительный, базовый, углубленный.

Педагогическая целесообразность определена тем, что ориентируется на приобщение обучающихся к физической культуре и спорту, применение полученных знаний, умений в повседневной деятельности, улучшение образовательного результата, создание индивидуального творческого продукта. Благодаря систематическим занятиям физической культурой и спортом обучающиеся приобретают общую и специальную физическую подготовку, а развитие специальных физических качеств помогает развить морфофункциональные системы организма обучающихся.

Цель программы: расширение арсенала двигательных умений и навыков обучающихся на основе их интересов и склонностей, формирование потребности в здоровом образе жизни; гармоничное развитие личности.

Задачи программы:

Обучающие:

- формировать и развивать спортивные способности детей;
- удовлетворить индивидуальные потребности в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- способствовать приобретению теоретических знаний и практического опыта в единоборствах;

- совершенствовать общую физическую и специальную физическую подготовленность обучающихся;
- способствовать приобретению основ атакующих и защитных действий;
- способствовать приобретению практических умений в единоборствах;
- обучить основным правилам соревнований.
- развивать динамическую силу;
- освоение детьми специальных знаний, как предпосылки гибкого тактического мышления и поведения во время боя.

Развивающие:

- содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- развитие быстроты, ловкости, гибкости;
- отбор детей, способных к занятию единоборствами и дальнейшее развитие их физических способностей;
- развитие навыков общения и коммуникации в детском коллективе.
- научить успешно применять детей полученные знания, умения и навыки в других игровых видах спорта;
- научить логически мыслить посредством тактической подготовки.

Воспитательные:

- привитие интереса к систематическим занятиям единоборствами;
- формирование навыков соблюдения спортивной этики и дисциплины;
- воспитание гармоничной, социально активной личности.

Форма и режим занятий

Форма занятий – групповые и индивидуальные тренировочные занятия.

Форма проведения занятий: основная форма тренировочное занятие, учебные игры, соревнования, игровые, контрольные занятия.

По типу занятия могут быть комбинированными, практическими, контрольными, тренировочными, теоретическими, диагностическими.

Методы обучения: словесный, наглядный, практический.

Режим занятий: программой предусмотрено обучение 3,5 часа в неделю.

Предлагаемый режим два занятия в неделю, 2 и 1,5 академических часа, с предусмотренным перерывом обучения не менее 5-10 минут в группах после каждых 45 минут обучения.

Адресат Программы (возраст детей для зачисления на обучение, минимальное количество детей в группах)

Дополнительная общеразвивающая программа «Спартанец» разработана для спортивно-оздоровительного этапа подготовки для детей в возрасте от 7 до 18 лет.

Зачисление в учебные группы осуществляется по личному желанию

обучающегося и с заявлением его законного представителя (родитель, опекун или лицо его заменяющее).

Минимальная наполняемость учебной группы на спортивно - оздоровительном этапе подготовки – 10-15 человек. Группа формируется с учетом возрастных психофизических особенностей развития и индивидуальных возможностей детей. Группы смешанные, девочки и мальчики обучаются вместе.

Объём и сроки реализации программы: программа рассчитана на 1 год обучения 36 учебных недель с сентября по май включительно. Общий объем учебной нагрузки 126 часов.

2. Планируемые результаты освоения учащимися содержания программы

Личностные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы:

- формирование культуры здоровья
- отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни;
- чувства дружбы, товарищества, взаимопомощи;
- чувства ответственности, уважения, дисциплинированности, активности, самостоятельности, инициативности и творчества;
- смелость, стойкость, решительность, выдержку, мужество;
- культуры здорового и безопасного образа жизни при проведении занятий и в повседневной жизни;
- культуры поведения болельщика.
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, спортивно-оздоровительной и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей.

Метапредметные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы:

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми, умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими;
- работа с информацией;
- сравнивает, анализирует, классифицирует и систематизирует по нескольким основаниям и признакам виды спорта;
- определяет по знакам судьи правильность действий бойцов;
- умеет слушать и слышать тренера;
- ставит цель и планирует индивидуальную деятельность в тренировочный и соревновательный период;
- находит и корректирует недочеты и ошибки с помощью педагога;
- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебной и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

Предметные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы:

Будут знать

- роль физической культуры и спорта в формировании ЗОЖ, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- базовые знания истории и современности рукопашного боя;
- основные правила построения тренировочного процесса;
- основы нагрузок в тренировочном процессе;
- назначения специальных инструментов, приспособлений и оборудования и эффективно применяет их в тренировочном процессе;
- о технике рукопашного боя и ее совершенствования;
- методы интервальной и переменной тренировки, уметь применять их в своей деятельности и эффективно их комбинировать в зависимости от конкретной задачи.

Будут уметь выполнять

- базовые элементы;
- умеет самостоятельно подготовить экипировку;
- основные нагрузки в тренировочном процессе и контролировать собственные нагрузки;
- комплекс общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений;

3. Формы аттестации

Аттестация включена в программу обучения для выявления степени освоения программы и измерения изменений физических данных обучающихся, степени их координированности, трудолюбия и общего состояния организма. Для оценки уровня освоения дополнительной общеразвивающей программы проводится итоговая аттестация обучающихся в форме сдачи контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке. В начале года проводится входное тестирование. Приём контрольных нормативов проводится в мае тренером преподавателем. В течение учебного года приём контрольных нормативов проводится для перевода на более высокий уровень подготовки.

С целью проверки использования в соревновательных условиях изученных технических приёмов и тактических действий организуется участие обучающихся в соревнованиях различного уровня согласно плану спортивно-массовых мероприятий.

Диагностические средства

По окончании цикла подготовки, обучающиеся должны выполнить нормативные требования физической подготовленности, а также принять участие в соревнованиях. Участие в соревнованиях:

Стартовый уровень

Внутришкольные соревнования по рукопашному бою.

Базовый уровень

Муниципальные соревнования по рукопашному бою.

Продвинутый уровень

Межмуниципальные и региональные соревнования по рукопашному бою.

Контрольные нормативы по физической и технической(на конец учебного года)

Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
		юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1. Бег на 30 м	с	не более	
		5,5	5,8
1.2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
		22	10
1.3. Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
		5	-
1.4. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от скамьи	с м	не менее	
		+7	+8
1.5. Челночный бег 3x10 м	с	не более	
		8,7	9,1
1.6. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	с м	не менее	
		170	150
2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1. Руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются пола, ноги согнуты в коленях под прямым углом, стопы прижаты партнером к полу. Подъем туловища за 30 с до касания локтями бедер (коленей) и возвратом до касания лопатками пола	количество раз	не менее	
		16	13
2.2. Непрерывный бег в свободном темпе. Свободный стиль 3 км	мин, с	не менее	
		12	10

4. Учебный план

№ п/п	Наименование тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	«Рукопашный бой»	42	4	38
2	«Кудо»	42	4	38
3	«Универсальный бой»	42	4	38
	Итого:	126	12	114

5. Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
«Рукопашный бой»					
1.	Теоретическая подготовка	4	4	0	беседа
	- техника безопасности на занятиях; правила гигиены;	1	1		
	- история развития рукопашного боя;	1	1		
	Особенности выполнения упражнений;	1	1		
	- правила поединка в рукопашном бою;	1	1		
2.	Общая физическая подготовка	12	0	12	зачет
	- общеразвивающие упражнения;	3		3	
	- упражнения на развитие силы;	2		2	
	-упражнения на развитие координации;	3		3	
	- упражнения на развитие скорости;	2		2	
	- упражнения на развитие выносливости	2		2	
3.	Специальная физическая подготовка	10	0	10	зачет
	- скоростно-силовые упражнения;	3		3	

	- упражнения на скоростную выносливость;	3		3	
	- упражнения на развитие общей выносливости;	4		4	
4.	Техническая подготовка	8	0	8	зачет
	- удары, защиты;	3		3	
	- болевые приемы;	2		2	
	- броски	3		3	
5.	Тактическая подготовка	6	0	0	зачет
	- тактика защиты;	3		3	
	- тактика нападения	3		3	
6.	Контрольные испытания, аттестация, тестирование, участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях (оценка подготовленности обучающихся)	2	0	2	Сдача контрольных нормативов
Итого:		42	4	38	
«Кудо»					
1.	Теоретическая подготовка	4	4	0	беседа
	техника безопасности на занятиях; строение и функции организма человека.	1	1		
	история развития Кудо;	1	1		
	особенности выполнения упражнений;	1	1		
	правила поединка в Кудо;	1	1		
2.	Общая физическая подготовка	12	0	12	зачет
	- общеразвивающие упражнения;	3		3	
	- упражнения на развитие силы;	2		2	
	- упражнения на развитие координации;	3		3	
	- упражнения на развитие скорости;	2		2	

	- упражнения на развитие выносливости	2		2	
3.	Специальная физическая подготовка	10	0	10	зачет
	- скоростно-силовые упражнения;	3		3	
	- упражнения на скоростную выносливость;	3		3	
	- упражнения на развитие общей выносливости;	4		4	
4.	Техническая подготовка	8	0	8	зачет
	- удары, защиты;	3		3	
	- болевые приемы;	2		2	
	- броски	3		3	
5.	Тактическая подготовка	6	0	6	зачет
	- тактика защиты;	3		3	
	- тактика нападения	3		3	
6.	Контрольные испытания, аттестация, тестирование, участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях (оценка подготовленности обучающихся)	2	0	2	Сдача контрольных нормативов
Итого:		42	4	38	
«Универсальный бой»					
1.	Теоретическая подготовка	4	4	0	беседа
	- техника безопасности на занятиях; закаливание, способы саморегуляции и самоконтроля;	1			
	история развития универсального боя;	1			
	- особенности выполнения упражнений;	1			
	- правила поединка в универсальном бою;	1			
2.	Общая физическая подготовка	12	0	12	зачет
	- общеразвивающие упражнения;	3		3	

	- упражнения на развитие силы;	2		2	
	-упражнения на развитие координации;	3		3	
	- упражнения на развитие скорости;	2		2	
	- упражнения на развитие выносливости	2		2	
3.	Специальная физическая подготовка	10	0	10	зачет
	- скоростно-силовые упражнения;	3		3	
	- упражнения на скоростную выносливость;	3		3	
	- упражнения на развитие общей выносливости;	4		4	
4.	Техническая подготовка	8	0	8	зачет
	- удары, защиты;	3		3	
	- болевые приемы;	2		2	
	- броски	3		3	
	Тактическая подготовка	6	0	6	
	- тактика защиты;	3		3	
	-тактика нападения	3		3	
6.	Контрольные испытания, аттестация, тестирование, участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях (оценка подготовленности обучающихся)	2	0	2	Сдача контрольных нормативов
Итого:		42	4	38	

6. Содержание программы

Модуль «Рукопашный бой»

Тема 1. Теоретическая подготовка.

- техника безопасности на занятиях
- правила гигиены
- история рукопашного боя
- особенности выполнения упражнений
- правила поединка в рукопашном бою

Тема 2. Общая физическая подготовка.

Ознакомительный уровень:

Общеразвивающие упражнения.

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция.

Перестроения: в одну, две шеренги. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000м. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп).

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Упражнения на гимнастической стенке.

Упражнения для развития координации. Разнонаправленные движения руки ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель.

Базовый уровень:

Общеразвивающие упражнения. Строевые упражнения. Шеренга, колонна,

фланг, интервал, дистанция.

Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000м. Кросс на дистанции для девушек до 3км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп).

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке.

Упражнения для развития координации. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Продвинутый уровень:

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция.

Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп).

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания.

Упражнения для развития координации. Разнонаправленные движения руки ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на

коньках. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Тема 3. Специальная физическая подготовка.

Ознакомительный уровень:

Упражнения скоростно-силовые. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь.

Упражнения для развития общей выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках. Круговая тренировка.

Упражнения для развития скоростной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха.

Базовый уровень:

Упражнения скоростно-силовые. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его.

Упражнения для развития общей выносливости.

Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Круговая тренировка.

Упражнения для развития скоростной выносливости.

Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха.

Продвинутый уровень:

Упражнения скоростно-силовые. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и сосменной направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции.

Упражнения для развития общей выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка.

Упражнения для развития скоростной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с

различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха.

Тема 4. Техническая подготовка.

Техника ударов и защиты. Стойки и перемещения. Удары руками и ногами. Уходы. Уклоны.

Техника блоков. Предплечьем. Голенью. Бедром. Освобождение от захвата.

Техника болевых приёмов. На руки. На ноги. Удушающие.

Тема 5. Тактическая подготовка

Тактика нападения. В ближнем бою. В партере. На средней и дальней дистанции.

Тактика защиты. В ближнем бою. В партере. Разрыв дистанции.

Тема 6. Контрольные нормативы

Содержание и методика контрольных испытаний.

Сдача контрольных нормативов.

Модуль «Кудо»

Тема 1. Теоретическая подготовка:

- техника безопасности на занятиях
- строение и функции организма человека
- история Кудо
- особенности выполнения упражнений
- правила поединка в Кудо

Тема 2. Общая физическая подготовка.

Ознакомительный уровень:

Общеразвивающие упражнения.

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция.

Перестроения: в одну, две шеренги. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000м. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп).

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Упражнения на гимнастической стенке.

Упражнения для развития координации. Разнонаправленные движения руки ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель.

Базовый уровень:

Общеразвивающие упражнения. Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция.

Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с

задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000м. Кросс на дистанции для девушек до 3км, для юношей до 5 км.

Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп).

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Претягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке.

Упражнения для развития координации. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Продвинутый уровень:

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция.

Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ног в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости

вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000м. Кросс на дистанции для девушек до 3км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп).

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из вися, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания.

Упражнения для развития координации. Разнонаправленные движения руки ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня.

Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Тема 3. Специальная физическая подготовка.

Ознакомительный уровень:

Упражнения скоростно-силовые. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь.

Упражнения для развития общей выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках. Круговая тренировка.

Упражнения для развития скоростной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха.

Базовый уровень:

Упражнения скоростно-силовые. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его.

Упражнения для развития общей выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Круговая тренировка.

Упражнения для развития скоростной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических

упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха.

Продвинутый уровень:

Упражнения скоростно-силовые. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции.

Упражнения для развития общей выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка.

Упражнения для развития скоростной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха.

Тема 4. Техническая подготовка.

Техника ударов и защиты. Стойки и перемещения. Удары руками и ногами. Уходы. Уклоны.

Техника блоков. Предплечьем. Голенью. Бедром. Освобождение от захвата.

Техника болевых приёмов. На руки. На ноги. Удушающие.

Тема 5. Тактическая подготовка

Тактика нападения. В ближнем бою. В партере. На средней и дальней дистанции.

Тактика защиты. В ближнем бою. В партере. Разрыв дистанции.

Тема 6. Контрольные нормативы

Содержание и методика контрольных испытаний.

Сдача контрольных нормативов.

Модуль «Универсальный бой»

Тема 1. Теоретическая подготовка:

- техника безопасности на занятиях
- закаливание. Способы саморегуляции и самоконтроля
- история универсального боя
- особенности выполнения упражнений
- правила поединка в универсальном бою

Тема 2. Общая физическая подготовка.

Ознакомительный уровень:

Общеразвивающие упражнения.

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция.

Перестроения: в одну, две шеренги. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте.

Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000м. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп).

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Упражнения на гимнастической стенке.

Упражнения для развития координации. Разнонаправленные движения руки ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель.

Базовый уровень:

Общеразвивающие упражнения. Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция.

Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и

боковом направлениях; выпады; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положении сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000м. Кросс на дистанции для девушек до 3км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп).

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Протягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке.

Упражнения для развития координации. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Продвинутый уровень:

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция.

Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ног в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из

различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднятие прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп).

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания.

Упражнения для развития координации. Разнонаправленные движения руки ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Тема 3. Специальная физическая подготовка.

Ознакомительный уровень:

Упражнения скоростно-силовые. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь.

Упражнения для развития общей выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках. Круговая тренировка.

Упражнения для развития скоростной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха.

Базовый уровень:

Упражнения скоростно-силовые. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его.

Упражнения для развития общей выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Круговая тренировка.

Упражнения для развития скоростной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха.

Продвинутый уровень:

Упражнения скоростно-силовые. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и сосменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции.

Упражнения для развития общей выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка.

Упражнения для развития скоростной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха.

Тема 4. Техническая подготовка.

Техника ударов и защиты. Стойки и перемещения. Удары руками и ногами. Уходы. Уклоны.

Техника блоков. Предплечьем. Голенью. Бедром. Освобождение от захвата.

Техника болевых приёмов. На руки. На ноги. Удушающие.

Тема 5. Тактическая подготовка

Тактика нападения. В ближнем бою. В партере. На средней и дальней дистанции.

Тактика защиты. В ближнем бою. В партере. Разрыв дистанции.

Тема 6. Контрольные нормативы

Содержание и методика контрольных испытаний.

Сдача контрольных нормативов.

7. Материально-техническое обеспечение программы

Для реализации данной программы необходимы:

- спортивный зал, площадь которого должна быть не менее 4м² на одного обучающегося, высота потолка должна составлять не менее 6 м;
- комната для переодевания;
- боксёрские мешки;
- макивары;
- татами;
- скакалки;
- гантели;
- амуниция бойца в которой разрешается допуск к поединку (шлема, перчатки для поединка, защитные щитки на ноги;
- секундомер;
- свисток.

8. Методическое обеспечение программы

Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса:

Ознакомительный	Базовый	Продвинутый
Одновременная работа всей группой	репродуктивный метод: воспроизведение и повторение способа деятельности по заданиям педагога;	Работа в парах, тройках, пятёрках.
Метод показа и демонстрации	Метод развития самостоятельности (частично-поисковый);	Метод развития самостоятельности (частично-поисковый);
Словесные методы (объяснительно-иллюстративный)	Игровой метод	Игровой метод

Специфика учебной деятельности

Уровни	Специфика учебной деятельности
Стартовый	Техника и тактика спортивных игр на элементарном уровне. Участие в соревнованиях на уровне учреждения.
Базовый	Овладение основными техническими и тактическими умениями. Активное участие в досуговых мероприятиях. Участие в соревнованиях муниципального уровня.

Углубленный	Технические и тактические умения на уровне навыков. Наставничество при работе с обучающимися ознакомительного уровня. Активное участие в социально-значимой деятельности на уровне СП ЦДТ. Участие в соревнованиях областного и регионального уровня.
-------------	---

9. Дидактическое обеспечение

Дидактические средства обучения: тесты по теоретической подготовке; карточки для судейства; планшет магнитный;

Наглядные средства: галерея портретов выдающихся спортсменов по видам спорта; плакаты – схемы игры по виду спорта

Видеоматериалы: лучшие поединки чемпионатов РФ, Европы и мира

10. Воспитательный компонент

Воспитательный компонент в спортивной программе по рукопашному бою играет критически важную роль, выходя за рамки чисто технического обучения. Его цели и задачи направлены на формирование гармонично развитой личности спортсмена, способного не только эффективно владеть боевыми искусствами, но и успешно интегрироваться в общество. Основные цели и задачи можно сгруппировать следующим образом:

I. Формирование морально-волевых качеств:

Развитие дисциплины и самоконтроля: Строгая дисциплина на тренировках, соблюдение режима, умение контролировать свои эмоции и действия – основа успехов в рукопашном бою и в жизни.

Воспитание воли к победе и упорства: Преодоление трудностей, настойчивость в достижении целей, способность терпеть боль и усталость – ключевые качества, которые формируются через тренировки.

Развитие ответственности: Ответственность за свои действия на тренировках, за подготовку, за результат поединка, за свое здоровье и здоровье партнёров.

Повышение самооценки и уверенности в себе: Успехи в тренировках и соревнованиях способствуют повышению самооценки, уверенности в своих силах и возможностях.

Формирование чувства собственного достоинства: Уважение к себе и окружающим, недопущение унижения и оскорблений.

II. Социально-адаптивные задачи:

Развитие коммуникативных навыков: Взаимодействие с тренером, партнёрами по тренировкам, судьями, противниками – способствует развитию коммуникативных навыков и умения работать в команде.

Формирование коллективизма и товарищества: Взаимопомощь, взаимовыручка, поддержка друг друга – важные составляющие командного духа.

Воспитание уважения к сопернику: Спортивное соперничество должно быть честным и уважительным, без ненависти и презрения к противнику.

Профилактика асоциального поведения: Занятия рукопашным боем помогают направлять энергию в позитивное русло, предотвращая проявление агрессии и девиантного поведения.

Привития ценностей здорового образа жизни: Формирование привычки к регулярным тренировкам, здоровому питанию, отказу от вредных привычек.

III. Развитие личностных качеств:

Целеустремлённость и настойчивость: Постановка и достижение целей, настойчивость в преодолении препятствий.

Самодисциплина и самоорганизация: Планирование тренировок, соблюдение режима дня, самостоятельная работа над собой.

Креативность и находчивость: Поиск нестандартных решений в тренировочном процессе и во время поединка.

Аналитические способности: Анализ своих действий и действий соперника, способность к самокритике и самосовершенствованию.

Реализация воспитательного компонента осуществляется через различные методы: личный пример тренера, беседы, дискуссии, игровые упражнения, коллективные мероприятия, а также через систему поощрений и наказаний. Важно, чтобы воспитательные задачи были интегрированы в тренировочный процесс, а не существовали отдельно от него.

Календарный план воспитательной работы

№	Мероприятие	Задачи	Сроки
1	Проведение родительских собраний.	Воспитательная, образовательная	сентябрь, апрель
2	Проведение бесед с учащимися учебных групп по технике безопасности (на занятиях)	Воспитательная, познавательная	сентябрь, февраль, май

3	Проведение бесед о дисциплине, самодисциплине, культуре речи, этике поведения на учебных занятиях	Воспитательная, образовательная	в течение учебного года
4	Беседы о гигиене, выборе спортивной одежды, спортивной обуви для занятий спортом	Воспитательная, образовательная	в течение учебного года
5	Беседы о здоровом образе жизни, о негативном влиянии вредных привычек на здоровье человека)	Воспитательная, образовательная	в течение учебного года
6	Проведение конкурсов, эстафет, соревнований.	Воспитательная (нравственная, эстетическая, коллективизм, товарищество, ответственность)	в течение учебного года

11. Список литературы

1. Основы рукопашного боя, Т. Касьянов., С. Иванов
2. Захаров Е. — Ударная техника рукопашного боя — 2003год
3. Зорин В.И. «Основы Кудо»
4. Примерные типовые программы для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Рукопашный бой. Москва 2004. Изд. Советский спорт.
5. А.А. Бирюков, К.А. Кафаров. Средства восстановления работоспособности спортсмена. Москва. Изд. «Физкультура и спорт».
6. А.А. Деркач, А.А. Исаев. Педагогическое мастерство тренера. Москва. Изд.«Физкультура и спорт».
7. Огуренков Е.И. «Современный бокс», издательство «Физкультура и спорт» 1986г.
8. Е.М.Чумаков «Сто уроков борьбы самбо», издательство «Физкультура и спорт» 1988г

12. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	сентябрь	май	36	126	3,5 часа в неделю