

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
Краснодарский край
Управление по образованию и науке
Администрации муниципального образования городской округ г-к.
Сочи Краснодарского края
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа № 6» г. Сочи

«ПРИНЯТО» на заседании педагогического совета протокол № 2 от 27.04.2023 г.
«УТВЕРЖДАЮ» Директор МБУДО ДЮСШ № 6 г. Сочи В.В. Хазарджян
приказ от 03.05.2023 г. № 82/01-04

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«РУКОПАШНЫЙ БОЙ»

Уровень программы: ознакомительный

Срок реализации программы: 25 недель

Возрастная категория: 7 – 17 лет

Тип программы: модифицированная

Программа реализуется на бюджетной основе

ID-номер программы в Навигаторе: 58292

Разработчики программы:
В.В. Хазарджян – директор
Р.В. Новиков – заместитель директора по учебно-спортивной работе МБУДО ДЮСШ № 6 г. Сочи

Сочи
2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

№	Наименование	Стр.
1.	Раздел 1. «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель и задачи образовательной программы	5
1.3.	Содержание программы	7
1.4.	Планируемые результаты	10
2.	Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации»	12
2.1.	Календарный учебный график	12
2.2.	Условия реализации программы	12
2.3.	Аттестация	13
2.4.	Оценочные материалы	14
2.5.	Методические материалы	19
2.6.	Список литературы	21

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»

1.1. Пояснительная записка

Направленность. Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Рукопашный бой» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным проектом «Успех каждого ребенка», утвержденным 07.12.2018;
- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р (далее – Концепция);
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Приказом Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021 №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Краевыми методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных программ;
- Уставом МБУДО ДЮСШ № 6 г. Сочи.

Актуальность программы. Рукопашный бой – это один из самых сложных видов спорта, в котором от спортсмена требуется идеальное сочетание выносливости, силы и скорости. В данной программе представлены: модель построения подготовки юных спортсменов, минимальный возраст лиц для зачисления и минимальное количество лиц, проходящих подготовку, соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки, режимы тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке. В программе определена

общая последовательность изучения программного материала, отражена методическая часть реализации программы и система контроля.

Программа предусматривает осуществление физкультурно-оздоровительной работы, направленной на физическое образование, разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники рукопашного боя, выборе спортивной специализации, выполнение контрольных нормативов для зачисления в группу начальной подготовки.

Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Программа является актуальной в силу того, что позволяет удовлетворить как запросы родителей в организации занятий единоборствами для детей начального школьного возраста, так и для подростков, не прошедших отбор на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта рукопашный бой.

Новизна данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы заключается в том, что она способствует удовлетворению возрастной потребности в идентификации личности, определению жизненных стратегий и обретению навыков их реализации.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что занятия по ней дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность. Учебные занятия по программе проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой; приобретения умения и навыков самостоятельно заниматься; развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости.

Программа разработана для желающих заниматься в секции ознакомительного этапа на основе современных научных данных и практического опыта педагога и является отображением единства теории и практики.

Отличительные особенности: программа построена по модульному принципу и состоит из двух модулей. Первый модуль направлен на формирование устойчивого интереса у обучающихся к занятиям в спортивной секции и повышение общей физической подготовленности в оздоровительных целях и соответствующем объеме.

Второй модуль предполагает более тесное ознакомление с избранным видом спорта, включение элементов специальной физической подготовки, практику спаррингования и приобретение соревновательного опыта.

Адресат программы.

Программа рассчитана на всех интересующихся рукопашным боем в возрасте от 7 до 17 лет включительно, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям.

Для зачисления сдача вступительных тестов не предусмотрена.

Уровень программы: ознакомительный.

Объем программы: 148 часов

Срок освоения программы: 25 недель: 11 недель на освоение первого модуля и 14 недель на освоение второго модуля.

Форма обучения: очная, очно-дистанционная с применением дистанционных технологий (ДОТ), электронного обучения (ЭО).

ДОТ и ЭО обеспечиваются применением совокупности образовательных технологий, при которых частично опосредованное или полностью опосредованное взаимодействие обучающегося и тренера-преподавателя осуществляется независимо от места их нахождения и распределения во времени на основе тренерско-преподавательских организованных технологий обучения.

Основными элементами системы ЭО и ДОТ являются: образовательные онлайн платформы; цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах; видеоконференции; вебинары; электронная почта; облачные сервисы; СМС.

Обучение ведется на русском языке.

Допустимый режим обучения представлен в Таблице № 1.

Таблица № 1.

Возраст обучающихся	Недельная нагрузка	Количество занятий в неделю	Допустимый режим занятий	Количество учебных недель	Итого часов в год
7-17 лет	6 часов	3	2 часа в день	25 недель	148 часов

Занятия проводятся согласно утвержденного расписания.

Особенности организации образовательного процесса.

Форма организации детей на занятии: групповая, индивидуальная (по индивидуальному учебному плану).

Форма проведения занятий: основная форма – тренировочное занятие, итоговое, открытые занятия, контрольные и календарные игры.

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

Методы обучения: словесный, наглядный, практический.

Особенности формирования групп представлены в Таблице № 2

Таблица № 2.

Уровень подготовки	Минимальный возраст для приема	Минимальная наполняемость группы (человек)	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек)	Максимальный количественный состав группы при объединении групп (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах
Ознакомительный	7	12	14-15	25	6

Группы ознакомительного уровня формируются как из вновь зачисляемых в ДЮСШ обучающихся, так и из обучающихся, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других уровнях подготовки, но желающих заниматься избранным видом спорта.

После окончания обучения для проверки результатов освоения Программы и выполнения нормативных требований обучающиеся проходят итоговую аттестацию.

По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется выпуск или перевод обучающихся на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам.

Обучающимся, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить обучение по общеразвивающей программе большего объема.

1.2. Цель и задачи образовательной программы

Цель программы: формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся, улучшение физической подготовленности и физического развития посредством занятий рукопашным боем.

Задачи:

обучающие:

- обучить основным техническим элементам и правилам рукопашного боя;
- обучить стандартным тактическим действиям;
- обучить приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- сформировать знания об истории возникновения и перспективах развития рукопашного боя в России и в регионе;

развивающие:

- развивать тактические навыки и умения по рукопашному бою;
- развить общефизические и специальные физические качества;
- укрепить здоровье средствами рукопашного боя;
- расширить функциональные возможности организма;
- развить творческое мышление в решении поставленных задач;
- развить способности работать в коллективе, для достижения общих целей;

воспитательные:

- формировать организаторские навыки и умения действовать в коллективе;
- воспитать чувство ответственности, дисциплинированность, исполнительность;
- воспитать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни;
- воспитание гармоничной физически развитой социально адаптированной личности.

1.3. Содержание программы

Учебный план (Таблица № 3)

№ п/п	Вид подготовки, название раздела программы, тема.	Количество часов			Форма аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
Модуль 1					
1.	Теоретическая подготовка	3	3	-	беседа
2.	Общая физическая подготовка	22	1	21	диагностика
3.	Специальная физическая подготовка	18	1	17	диагностика
4.	Технико-тактическая подготовка	19	2	17	диагностика
5.	Промежуточный контроль	2	1	1	контрольные нормативы, диагностика
Всего часов в Модуле 1		64	8	56	
Модуль 2					
1.	Теоретическая подготовка	3	3	-	беседа
2.	Общая физическая подготовка	28	1	27	диагностика
3.	Специальная физическая подготовка	20	1	19	диагностика
4.	Технико-тактическая подготовка	31	2	29	диагностика
5.	Итоговая аттестация	2	1	1	контрольные нормативы, диагностика
Всего часов в Модуле 2		84	8	76	
Всего часов		148	16	132	

Содержание учебного плана.

Теоретическая подготовка

Темы: Физическая культура и спорт в России. Развитие рукопашного боя в России и за рубежом. Строение и функции организма человека. Гигиенические знания и навыки.

Общая физическая подготовка

Теоретическая часть. Классификация упражнений. Влияние физических упражнений на развитие двигательных способностей. Значение

всесторонней физической подготовки для укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем, и воспитания двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена.

Практическая часть. Строевые упражнения: шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две, три шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды перестроения в движении. Построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег и с бега на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса из различных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки руками на месте и в ходьбе.

Упражнения для ног: поднимание на носки, сгибание ног в тазобедренных суставах, приседания, отведения, приведения и махи ногой в переднем и заднем и боковом направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног, сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, 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, седы.

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

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивания, отжимания, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладка груза. Лазание по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения на тренажерах.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег на дистанциях от 30 до 100 метров. Бег по наклонной плоскости. Бег за лидером.

Упражнения для развития гибкости. Упражнения с партнером. Наклоны, повороты. Гимнастические упражнения.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения ногами и руками. Перекаты, кувырки. Опорные прыжки. Упражнения в равновесии. Жонглирование мячами, метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки через препятствия, планку, в длину с места и разбега. Прыжки с ноги на ногу. Комбинированные эстафеты. Метание различных предметов и снарядов. Упражнения для развития общей выносливости. Равномерный и переменный бег на дистанцию от 500 до 1000 м. Кроссы. Марш-броски. Различные спортивные игры.

Специальная физическая подготовка

Теоретическая часть. Влияние СФП на развитие двигательных

способностей. Основные средства специальной физической подготовки. Основные физические качества: сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость.

Практическая часть. Работа на скакалке. Укрепление мышц набивкой. Упражнения на вестибулярный аппарат.

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий: бег с остановками и изменением направления на 5 и 10 метров; челночный бег – передвижение приставными шагами; специальные эстафеты с выполнением заданий (падение, пережат, имитация ударов в стойке, прыжок и др.) в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении захватов и бросков: сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями; передвижение на руках в упоре лежа – ноги удерживает партнер; многократные броски набивного мяча от груди двумя руками на дальность и ловля, круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

Техническо-тактическая подготовка

Основным требованием при обучении технике в группах ознакомительного уровня следует считать выполнение элементов техники без помех, беспрепятственно со стороны партнера.

Все элементы базовой техники разучиваются по принципу освоения структурно-имитационных упражнений.

В положении стоя (в стойке)

1. Задняя подножка с захватом руки и одноименного отворота.
2. Передняя подножка с захватом руки и отворота.
3. Зацеп снаружи.
4. Бедро.
5. Подхват.
6. Бросок через голову с упором голенью в живот захватом шеи под плечо.
7. Выведение из равновесия рывком с захватом шеи под плечо.
8. Бросок рывком за пятку с упором в колено изнутри.
9. Бросок захватом ног.
10. Бросок прогибом набивного мяча с падением.
11. Боковая подсечка.
12. Задняя подсечка.
13. Зацеп изнутри.
14. Подхват с захватом ноги.
15. Бросок через голову с упором голенью в живот и захватом пояса через одноименное плечо.
16. Выведение из равновесия.
17. Бросок захватом ноги изнутри.
18. «Мельница».
19. Бросок через спину захватом руки под плечо.
20. Бросок прогибом борцовского манекена («чучела»).

На начальных стадиях обучения параллельно с ударами изучаются защиты от них. Например, номер 1-й атакует, номер 2-й защищается и контратакует, затем они меняются ролями. Удары изучаются в атакующей и контратакующей формах.

Атакующие и защитные действия выполняются на «скачковом» и обычном шаге. При этом первые и вторые номера стараются сохранить дистанцию боя. При атаке первого номера партнер делает шаг назад и на оборот, при этом имеет место постоянная смена дистанция и попытки обоих партнеров сохранить ее.

Одиночные прямые удары руками и ногами.

1. Прямой удар левой рукой в голову, защита от него подставкой правой ладони и шагом назад.
2. Прямой удар левой ногой в туловище, защита от него подставкой правого локтя и шагом назад.
3. Прямой удар левой рукой в голову, защита от него подставкой правой ладони, встречный контрудар левой рукой в голову и защита от него подставкой правой ладони.
4. Прямой удар левой рукой в голову, встречный контрудар левой ногой в туловище.
5. Прямой удар левой рукой в туловище, защита от него подставкой правого локтя.
6. Прямой удар левой рукой в голову, защиту уклонов в права, встречный контрудар прямым левой рукой в туловище и защита от него подставкой правой ладони.
7. Ложные прямые удары левой рукой.
8. Прямой удар правой рукой в голову, защита от него подставкой левого плеча и правой ладони.
9. Прямой удар правой рукой в голову, защита от него подставкой левого плеча и правой ладони, ответный прямой удар правой рукой в голову.
10. Прямой удар правой рукой в туловище, защита от него подставкой левого локтя.

Контроль и аттестация

Теоретическая часть. Методика выполнения тестовых упражнений. Техника безопасности во время выполнения тестовых упражнений.

Практическая часть. Выполнение контрольно-тестовых упражнений.

1.4. Планируемые результаты

Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; предметные-через формирование основных элементов научного знания, а метапредметные результаты - через универсальные учебные действия (далее УУД).

Предметные результаты:

- знания о рукопашном бое и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;

- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

Личностные результаты.

В сфере **личностных универсальных учебных действий** у учащихся будут сформированы:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам;
- отношение к здоровью как высшей ценности человека;
- потребность ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни;
- умение организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, организации места занятий;
- соблюдение правил гигиены и развитие готовности на основе их использования самостоятельно поддерживать своё здоровье.

Регулятивные УУД.

Учащиеся научатся:

- планировать пути достижения целей;
- устанавливать целевые приоритеты;
- владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- осуществлять контроль и самоконтроль за ходом выполнения заданий и полученным результатом;
- распознавать позитивные и негативные факторы, влияющие на здоровье;
- составлять, анализировать и контролировать режим дня.

Коммуникативные УУД.

Учащиеся научатся:

- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;
- доступно излагать знания о боксе;
- формулировать цели и задачи занятий по боксу;
- формировать умения позитивного коммуникативного общения с окружающими;
- аргументировано высказывать свою точку зрения;
- критиковать, хвалить и принимать похвалу с учётом ситуации взаимодействия.

Познавательные УУД.

Учащиеся получают знания:

- по истории и развитию рукопашного боя;
- о здоровом образе жизни, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

Метапредметные результаты включают:

- изучение обучающимися межпредметных понятий (скорость, сила, амплитуда, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и многое другое) и универсальных учебных действий (регулятивных, познавательных, коммуникативных).

- способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.

- развитие навыков взаимодействия с другими учащимися;
- развитие физических и морально-волевых качеств личности;
- развитие потребности в систематических занятиях спортом.

Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации»

2.1. Календарный учебный график программы. (Таблица № 3)

- дата начала и окончания учебного периода: 1 модуль – с 1 сентября по 22 ноября 2023 г., 2 модуль – с 8 января по 21 апреля 2024 г.

- количество учебных недель – 25

- итоговая аттестация в конце обучения – апрель

Таблица № 3

Примерный календарный учебный график

Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Количество учебных часов по месяцам							Всего часов
	сентябрь	октябрь	ноябрь	январь	февраль	март	апрель	
	Модуль 1			Модуль 2				
1. Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1		6
2. Общая физическая подготовка	8	8	6	8	6	8	6	50
3. Специальная физическая подготовка	7	6	5	4	6	6	4	38
4. Техничко-тактическая подготовка	8	7	4	7	9	7	8	50
5. Промежуточный контроль и итоговая аттестация			2				2	4
Общее количество часов	24	22	18	20	22	22	20	148
Теоретические занятия								16
Практические занятия								132

2.2. Условия реализации программы.

Материально-техническое обеспечение.

Основной учебной базой для проведения занятий является хорошо проветриваемый спортивный зал.

Спортивный инвентарь:

- татами;
- маты гимнастические;
- скакалки;
- мячи футбольные и баскетбольные;
- мяч набивной весом 3-4 кг

Спортивные снаряды:

- скамейки гимнастические;
- гимнастическая стенка.

Информационное обеспечение:

аудио-, видео-, фото-, интернет- источники.

Кадровое обеспечение программы.

Данная программа реализуется тренером-преподавателем, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

2.3. Контроль и аттестация

Комплексный контроль за уровнем подготовленности обучающихся играет большую роль в работе тренера-преподавателя. При этом выявляется полнота и глубина сведений по теоретической подготовки, двигательных действий в объеме изучаемых требований, уровень развития физических и технических способностей, результат улучшения личных показателей.

Теоретическая подготовка проверяется в ходе тренировочного занятия или соревновательной деятельности применительно изучаемого практического материала.

Контроль тренировочной деятельности ведется на основе оценки тренировочной нагрузки.

Эффективность контроля нагрузок влияет на качество управления образовательной деятельностью.

Управление образовательной деятельностью охватывает три стадии:

- сбор информации;
- анализ накопленной информации;
- планирование образовательной деятельности.

В рамках годичного цикла периодически необходимо:

- собирать и анализировать информацию о физическом состоянии и технико-тактическом мастерстве каждого обучающегося, психологическом состоянии, о тренировочных нагрузках и т. п.;
- сопоставлять информацию о применяемых тренировочных нагрузках с результатами, показанными обучающимися в соревнованиях и тестовых упражнениях.

В процессе такого сопоставления определяется, какая тренировочная нагрузка оказала наибольшее влияние на совершенствование того или иного физического качества обучающегося, достаточным ли оказался объем того или иного вида нагрузки, насколько оптимально соотношение объема и направленности разных видов нагрузки и т.п.

Точность ответа на поставленные вопросы будет зависеть от

классификации и способов измерения тренировочных нагрузок, применяемых в процессе подготовки обучающихся.

Если выбраны не информативные характеристики, объективно оценить тренировочную нагрузку не удастся. В этом случае нельзя эффективно управлять тренировочным процессом.

Оценка двигательных умений и навыков будет объективной при соблюдении следующих правил:

- проверяются и оцениваются результаты усвоения материала на тренировочных занятиях;
- объем проверяемых знаний, умений и навыков определяется в полном содержании учебной программы для данной программы.
- выявление уровня освоения обучающимся упражнений по общей и специальной физической и по технической подготовке.

Формы аттестации:

Промежуточный контроль:

- сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП в конце освоения первого модуля Программы.

Итоговая аттестация:

- освоение программы завершается итоговой аттестацией, проводимой в формате – оценка показателей развития физических качеств и двигательных способностей, сдача нормативов по ОФП, СФП.

Входной контроль и итоговая аттестация основывается на индивидуальном подходе к каждому ребенку.

Для проведения аттестации педагог готовит: спортивный инвентарь, место проведения, тесты, протокол.

При проведении контрольных упражнений следует обратить внимание на создание единых условий выполнения их для всех обучающихся. В контрольных упражнениях даются 2-3 попытки, учитывается лучший результат по 5-ти бальной шкале.

Высокий уровень - 4,6 и выше, средний – 3,6 и выше, низкий – 2,6 и выше.

Результаты заносятся в протокол и хранятся в образовательном учреждении.

2.4. Оценочный материал.

Нормативы по ОФП и СФП считаются выполненными, если обучающийся набрал 21 балл (Таблица № 4).

Методика выполнения контрольных нормативов при проведении входного контроля и итоговой аттестации обучающихся.

1. Бег 30 метров с высокого старта.

Проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. После 10-15 минутной разминки дается старт.

2. Бег 600, 800 метров.

Проводится на дорожке стадиона в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Учитывают время выполнения задания.

3. Челночный бег 3 x 10 метров.

Тест проводят в спортивном зале на ровной дорожке длиной не менее 12-13 метров. Отмеряют 10-метровый участок, начало и конец которого отмечают линией (стартовая и финишная черта). За каждой чертой – два полукруга радиусом 50 см. с центром на черте. На дальний полукруг за финишной линией кладут деревянный кубик (5см³). спортсмен становится за ближней чертой на линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты; обегает полукруг, берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик (бросать не разрешается) в полукруг на стартовой линии и снова бежит к дальней – финишной – черте, пробегая её. Учитывают время выполнения задания от команды «марш» и до пересечения линии финиша.

4. Прыжок в длину с места (см)

Выполняют толчком двух ног от линии и края доски на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение дальности прыжка осуществляют стальной рулеткой.

5. Сгибание и разгибание рук в упоре на скамье высотой 50 см.

Выполняется из упора рук на гимнастической скамейке (положение кистей рук произвольно), туловище удерживать прямое. Руки сгибать в локтевом суставе до 90°.

6. Метание набивного мяча (1 кг) вперед из-за головы, (см).

Выполняют из положения стоя ноги врозь, мяч в вытянутых руках над головой. Дальность броска измеряют рулеткой.

Таблица № 4

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ
по общей и специальной физической подготовке учащихся ДЮСШ-6

№ п/ п	Наименование нормативов	Ед. измере ния	до 8 лет			8 лет			9 лет			10 лет			11 лет			12 лет		
			5	5	5	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
	Мальчики																			
1.	Бег 30м.	сек.	6,4	6,8	7,0	6,2	6,6	6,8	6,0	6,4	6,6	5,7	6,0	6,3	5,2	5,8	6,0	5,1	5,5	5,9
2.	Бег 800м.	сек.										без учета времени			без учета времени			без учета времени		
3.	Челночный бег 3х10м.	сек.	8,7	9,9	10,6	8,5	9,7	10,4	8,3	9,5	10,2	8,1	9,3	10,0	7,9	9,1	9,7	7,7	8,9	9,5
4.	Пръжок в длину с места	см.	135	130	125	140	135	130	150	145	140	170	165	160	180	175	170	185	180	175
5.	Стибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	9	8	7	10	9	8	13	12	11	14	13	12	15	14	13	16	15	14
6.	Бросок набивного мяча 1 кг, двумя руками из-за головы	метры	5,5	5	4,5	6	5,5	5	6,5	6	5,5	7	6,5	6	7,5	7	6,5	8	7,5	7
	Девочки																			
1.	Бег 30м.	сек.	6,6	7,0	7,4	6,4	6,8	7,2	6,2	6,6	7,0	6,0	6,2	6,6	5,7	5,9	6,3	5,5	5,8	6,0
2.	Бег 600м.	сек.	без учета времени			без учета времени			без учета времени			без учета времени			без учета времени			без учета времени		
3.	Челночный бег 3х10м.	сек.	9,7	10,6	11,3	9,8	10,4	11,1	9,5	10,1	10,8	9,2	9,8	10,5	8,9	9,5	10,2	8,6	9,2	9,9
4.	Пръжок в длину с места	см.	130	125	120	135	130	125	145	140	135	165	160	155	170	165	160	175	170	165
5.	Стибание и разгибание рук в упоре на скамье	кол-во раз	5	4	3	6	5	4	7	6	5	8	7	6	9	8	7	10	9	8
6.	Бросок набивного мяча 1 кг, двумя руками из-за головы	метры	3	2,5	2	3,5	3	2,5	4	3,5	3	4,5	4	3,5	5	4,5	4	5,5	5	4,5

№ п/ п	Наименование нормативов	Ед. измерен ия	13 лет			14 лет			15 лет			16 лет			17 лет		
			5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
Юноши																	
1.	Бег 30 м.	сек.	5,0	5,3	5,6	4,9	5,2	5,4	4,6	4,8	5,1	4,3	4,6	4,9	4,1	4,4	4,7
2.	Бег 800 м.	сек.	без учета времени			без учета времени			без учета времени			без учета времени			без учета времени		
3.	Челночный бег 3x10 м.	сек.	7,5	8,3	9,3	7,3	8,1	9,0	7,0	7,7	8,6	6,8	7,6	8,4	6,6	7,5	8,2
4.	Прыжок в длину с места	см.	190	185	180	195	190	185	200	195	190	205	200	195	210	205	200
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	17	16	15	20	18	16	24	22	20	30	27	25	38	35	32
6.	Бросок набивного мяча 1 кг, двумя руками из-за головы	метры	8,5	8	7,5	12	10	8	14	12	10	15	13	11	18	16	14
Девушки																	
1.	Бег 30 м.	сек.	5,4	5,7	6,0	5,2	5,6	5,8	5,0	5,4	5,7	4,8	5,2	5,5	4,6	5,0	5,3
2.	Бег 600 м.	сек.	без учета времени			без учета времени			без учета времени			без учета времени			без учета времени		
3.	Челночный бег 3x10 м.	сек.	8,2	9,0	9,6	8,0	8,6	9,2	7,9	8,2	8,8	7,8	8,1	8,7	7,7	8,0	8,6
4.	Прыжок в длину с места	см.	180	175	170	185	180	175	190	185	180	195	190	185	200	195	180
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре на скамье	кол-во раз	11	10	9	14	12	10	16	14	12	19	18	17	21	20	19
6.	Бросок набивного мяча 1 кг, двумя руками из-за головы	метры	6	5,5	5	9	8	7	11	10	9	13	11	10	14	13	12

2.5 Методические материалы.

Программа предусматривает применение различных приемов и методов организации образовательной деятельности:

- обучение проходит в очной форме на русском языке;
- используется метод:
 - словесный: объяснение, беседа, рассказ;
 - наглядный: показ педагогом, обучающимся, работа по образцу, показ видеоматериалов;
 - практический: тренировочные упражнения, контрольно-тестовые упражнения, учебные игры.

Учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования учебных групп и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, формирование практических умений и навыков.

При реализации программы используются следующие формы организации занятий:

- учебные занятия,
- соревнования,
- открытые занятия,
- турниры,
- учебные спарринги,
- контрольные занятия.

Примерный план - конспект тренировочного занятия (Таблица № 5)

Таблица № 5

Часть занятия	Содержание учебного материала	Дозировка	Организационно-методические указания
I.Подготовительная	Разминка: 1. Общая 2. Специальная	Для всех частей занятия: <ul style="list-style-type: none">• время• количество повторений• количество раз и т.п.	Для всех частей занятия: Инвентарь и рекомендации Подведение результатов занятия, домашнее задание и т.п.
II.Основная	Направленность: тематическая или комплексная		
III. Заключительная	Упражнения восстановительного характера		

Примерная схема расположения материала в комплексных занятиях
Первый вид комплексного занятия для решения задач физической, технической и тактической подготовки:

I. Подготовительная часть

1. Упражнения общей разминки.
2. Упражнения специальной разминки.

II. Основная часть

1. Упражнения на быстроту и ловкость.
2. Упражнения на совершенствование технических приемов.
3. Техничко-тактические упражнения.
4. Спарринг или упражнения на выносливость.

III. Заключительная часть

1. Упражнения в расслаблении мышечного аппарата.
2. Дыхательные упражнения.

Второй вид комплексного занятия для решения задач физической и технической подготовки:

I. Подготовительная часть

1. Общеразвивающие упражнения.
2. Упражнения на ловкость и гибкость.

II. Основная часть

1. Изучение нового технического приема.
2. Упражнения, направленные на развитие быстроты.
3. Совершенствование технических приемов без единоборств и с применением сопротивления соперника.
4. Совершенствование технико-тактических приемов в учебном спарринге.

III. Заключительная часть

1. Подвижная игра: «Салки» или «Воробьи-вороны».
2. Упражнения в расслаблении мышечного аппарата.

Третий вид комплексного занятия для решения задач физической и тактической подготовки:

I. Подготовительная часть

1. Различные беговые упражнения.
2. Упражнения в парах и больших группах.

II. Основная часть

1. Изучение технических приемов.
2. Изучение индивидуальных тактических действий.
3. Упражнения, направленные на воспитание тактической грамотности.
4. Совершенствование технико-тактических действий в учебном спарринге.

III. Заключительная часть

1. Медленный бег, ходьба, упражнения на внимание и равномерное дыхание.

Общие требования к проведению контрольных испытаний

В качестве тестов должны использоваться те упражнения, которые позволяют оценивать все основные качества по общей физической, специальной физической и технической подготовке. При определении уровня подготовленности необходимо предварительно:

1. Определить цель тестирования;
2. Обеспечить стандартизацию измерительных процедур;
3. Выбрать тесты с высокой надёжностью и информативностью, техника выполнения которых сравнительно проста и не оказывает существенного влияния на результат;
4. Освоить тесты настолько хорошо, чтобы при их выполнении основное внимание было направлено на достижение максимального результата, а не на стремление выполнить движение технически правильно;
5. Иметь высокую мотивацию на достижение максимальных результатов в тестах.

Обязательным условием является контроль состояния здоровья при проведении тестирования. Болезнь или незначительная травма помешает показать истинные возможности. Соблюдение всех этих условий обязательно, но особое внимание при проведении тестирования следует уделять созданию такого психологического настроя, который позволил бы полностью выявить истинные возможности каждого занимающегося. Этого можно добиться, приблизив условия тестирования к соревновательным условиям, в которых обычно демонстрируют наивысшие результаты.

При проведении тестирования следует обратить внимание на соблюдение и создание единых условий выполнения упражнений для всех тестируемых. Эффективность контроля зависит от стандартности проведения тестов и измерения в них результатов. Для этого необходимо стандартизировать методику тестирования:

1. Режим дня, предшествующего тестированию, должен строиться по одной схеме.
2. Разминка перед тестированием должна быть стандартной по длительности, подбору упражнений, последовательности их выполнения.
3. Тестирование по возможности должны проводить одни и те же исследователи.
4. Схема выполнения теста остаётся постоянной от тестирования к тестированию.
5. Интервалы между повторениями одного и того же теста должны ликвидировать утомление, возникающее от первой попытки.
6. Тестируемый должен освоить тесты настолько хорошо, чтобы при их выполнении основное внимание было направлено на достижение максимального результата, и стремление показать максимально возможный результат. Такая мотивация реальна, если в ходе тестирования создаётся соревновательная обстановка.

2.6. Список литературы

Список основной литературы:

1. Акопян А.О., Долганов Д.И. Примерная программа по рукопашному бою для ДЮСШ, СДЮСШОР. - М.: Советский спорт, 2004.-116 с.
2. Акопян А.О., Новиков А.А Анализ-синтез спортивной деятельности как основной фактор совершенствования методики тренировки // Научные труды ВНИИФК за 1995 г. Т.1. - М.,1996. -С. 21-31.
2. Астахов С.А. Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев (на примере рукопашного боя): Автореф.: дис. кпн. – М., 2003. – 25 с.
3. Бурцев Г.А. Рукопашный бой. – М., 1994. – 206 с.
4. Захаров Е.Н. Ударная техника рукопашного боя: Москва, 2003.
5. Егорова А.В., Круглов Д.Г., Левочкина О.Е. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации, метод. Рекомендации. - М.: Советский спорт, 2007 – 136 с.
6. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: Учебник. М.: Советский спорт, 2004.- 464 с.
7. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры //Учебник для институтов физ. культуры.- М.: Физкультура и спорт – 543 с.
8. Якимов А.М. Основы тренерского мастерства.: учеб. пособие для студ. высших учебных заведений физической культуры. - М.: Терра-Спорт, 2003 -176 с.

Список дополнительной литературы:

1. Бурцев Г.А., Малышенков С.Г., Смирнов В.В., Сялиулин З.С. «Основы рукопашного боя»: Москва, Военное издательство, 1992
2. Козак В.В. «Рукопашный бой». Москва: Военное издательство, 1987
3. Лукашов М.Н. 10 тысяч путей к победе. - М.: Молодая гвардия, 1982. – 43 с.

Список литературы для педагогов и родителей:

1. Бибик С.З. Рукопашный бой: Красноярск, 1991.
2. Булкип В.А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие. - СПб.: СПбГАФК, 1996 - 47 с.
3. Верхошапский Ю.В. Основы специальной подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988 - 331 с.
4. Найденов М.И. Рукопашный бой. Организация и методика подготовки // Учебное пособие для ПВ ФСБ России. – Г., ГВИ ПВ ФСБ РФ, 2003.- 543 с.
5. Общероссийская федерация рукопашного боя. Правила соревнований. - М.: Советский спорт, 2003.
6. Супрунов Е.П. Специальная физическая подготовка в системе тренировки квалифицированных рукопашных бойцов: автореф. дис. канд. пед. наук. - М., 2007. - 27 с.

Список литературы для детей:

1. Попенко В.Н. «Тренажеры и методы тренировки в боевых искусствах. Гибкость, сила, выносливость. - Москва, 1994.
2. Севастьянов В.М. и др. Рукопашный бой (истории развития, техника и тактика). - М.: Дата Стром, 1990. - 190 с.

Перечень интернет ресурсов:

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации // <http://www.minsport.gov.ru/>
2. Академия повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников образования РФ // <http://www.apkppro.ru>
3. Библиотека международной спортивной информации // <http://bmsi.ru/>
4. Виртуальный ресурс ФизкультУРА // <http://www.fizkult-ura.com/judo>
5. Методическая служба // <http://metodist.lbz.ru/>
6. Официальный сайт Министерства физической культуры и спорта Краснодарского края // <http://www.kubansport.ru/>
7. Правовая информация // <http://www.pravinfo.ru/index.htm>
8. Министерство просвещения РФ // <http://www.edu.gov.ru>