

**УПРАВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ АКСАЙСКОГО РАЙОНА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ АКСАЙСКОГО РАЙОНА СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ЮНОСТЬ»**

ПРИНЯТА  
решением педагогического совета  
МБУ ДО СШ «Юность»  
протокол № 1 от 31.08.2023 года

УТВЕРЖДЕНО  
приказом директора  
МБУ ДО СШ «Юность» от  
01.09.2023г. № 86-У  
\_\_\_\_\_ А.С.Козлов

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
ПО ВИДУ СПОРТА «РУКОПАШНЫЙ БОЙ»**

Уровень программы: разноуровневая

Вид программы: модифицированная

Тип программы: модульная

Возраст обучающихся: 5 - 18 лет

Срок реализации: 12 лет

**Разработчики:**

Темирханова А.А.- зам. директора по УСР

Дуброва С.А.- ст. инструктор - методист

Гладких С.Ю.– ст. тренер - преподаватель

Мозговой А.М.- тренер – преподаватель

Денекин А.А. - тренер – преподаватель

Зиновьева Н.А.- тренер – преподаватель

Ростовская область, г. Аксай, 2023 г.

## **Раздел I. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты**

### **1.1. Пояснительная записка программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «РУКОПАШНЫЙ БОЙ» (далее – Программа) реализуется в рамках **физкультурно-спортивной направленности** и способствует удовлетворению индивидуальных потребностей детей в занятиях физической культурой и спортом, формированию культуры здорового и безопасного образа жизни. Программа составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральным проектом «Успех каждого ребенка», утвержденным 07.12.2018;
3. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
4. Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р (далее – Концепция);
5. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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»;
6. Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

7. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации";

8. Приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 24.12.2020 г № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель»;

## **1.2. Цели и задачи программы**

Целью образовательной деятельности по настоящей программе является:

Привлечение к занятиям оздоровительными физическими упражнениями детей, подростков и молодежи и проведение данных занятий для достижения физического совершенства, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых им для подготовки к общественно полезной деятельности и дальнейшим занятиям спортом.

Задачи программы:

- Формирование и развитие творческих способностей, обучающихся;
- Удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в интеллектуальном, эстетическом и духовно-нравственном развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом;
- Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- Обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания обучающихся;
- Выявление, развитие и поддержка талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- Профессиональная ориентация обучающихся;
- Создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепления здоровья, профессионального самоопределения и творческого труда обучающихся;
- Социализация и адаптация обучающихся к жизни в обществе;
- Формирование общей культуры обучающихся

### **Актуальность и педагогическая целесообразность.**

Программа рассчитана на 12 лет обучения и состоит из трех уровней обучения:

- Ознакомительный уровень (ОУ);
- Базовый уровень (БУ);
- Углубленный уровень (УУ).

Учебно-тренировочный процесс осуществляется в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями учащихся, гигиеническими требованиями, а также необходимым, достаточно и рационально организованным, двигательным режимом.

Так как программа рассчитана на детей и подростков от 5 до 18 лет, то и её соответствие определенной возрастной категории учащихся и процесса обучения будет отличаться (например, уровнем нагрузки, комплексом упражнений, нормативами), но конечный результат будет положительным для каждой возрастной группы.

### **Отличительные особенности программы.**

Отличительной особенностью является возможность использования электронного обучения с применением дистанционных технологий, в том числе в условиях режима «повышенной готовности» и других форс-мажорных обстоятельств.

Программа адаптирована для реализации в условиях отдаленного поселения или временного ограничения (приостановки) для учащихся занятий в очной (контактной) форме по санитарно-эпидемиологическим и другим основаниям, а также в период выездных соревнований тренера-преподавателя и включает все необходимые инструменты электронного и самостоятельного обучения.

**Программа адресована для детей и подростков от 5 до 18 лет**, как мальчикам, так и девочкам, у которых нет противопоказаний для занятий физической культурой и спортом (требуется допуск врача к занятиям).

СШ обеспечивает непрерывный тренировочный процесс с обучающимися с учетом следующих особенностей:

- сроки начала и окончания тренировочного процесса определяются с учетом сроков проведения физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, в которых планируется участие занимающихся с 01 сентября текущего года по 31 августа следующего года;
- набор (индивидуальный отбор) занимающихся осуществляется с осени, не позднее 15 октября текущего года.

Продолжительность обучения, минимальный возраст детей для зачисления на обучение, наполняемость групп.

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Продолжительность обучения по программе составляет 12 лет (2 года на ознакомительном уровне, 6 лет для базового уровня и 4 года для углубленного).

Программа обеспечивает непрерывность образовательного процесса. Спортивный сезон начинается с осени. Набор занимающихся и формирование групп осуществляется ежегодно до 15 октября (согласно вакантным местам). Программа может быть реализована в сокращенные сроки.

### **1.3.Содержание программы**

#### **1.3.1 Учебный план**

| Вид подготовки                          | Год обучения                                                                                                                                                                                                                                  |                      |         |         |                          |         |
|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|---------|---------|--------------------------|---------|
|                                         | Ознакомительный уровень (ОУ)                                                                                                                                                                                                                  | Базовый уровень (БУ) |         |         | Углубленный уровень (УУ) |         |
|                                         | 1 год- 2 год                                                                                                                                                                                                                                  | 1- 2 год             | 3-4 год | 5-6 год | 1-2 год                  | 3-4 год |
| Теоретическая подготовка (Т)            | 28-26                                                                                                                                                                                                                                         | 15-26                | 20-23   | 23- 24  | 19-23                    | 24-27   |
| Общая физическая подготовка (ОФП)       | 105- 179                                                                                                                                                                                                                                      | 115-177              | 145-197 | 154-196 | 142-173                  | 107-132 |
| Специальная физическая подготовка (СФП) | 0--32                                                                                                                                                                                                                                         | 21-32                | 62-83   | 83-104  | 156-188                  | 250-291 |
| Технико-тактическая подготовка (ТТ)     | 16-62                                                                                                                                                                                                                                         | 42-62                | 63-84   | 125-156 | 156-187                  | 190-218 |
| Промежуточная и итоговая аттестация     | 2                                                                                                                                                                                                                                             | 2                    | 2       | 2       | 2                        | 2       |
| Воспитательная работа                   | 5-8                                                                                                                                                                                                                                           | 10                   | 11      | 12      | 14                       | 14      |
| Самостоятельная работа                  | Самостоятельная работа применяется в случаи временного ограничения для учащихся занятий в очной (контактной) форме по санитарно-эпидемиологическим и другим основаниям, в период выездных соревнований и время отпуска тренера- преподавателя |                      |         |         |                          |         |
| Соревнования                            | 0-3                                                                                                                                                                                                                                           | 3                    | 9-16    | 17-26   | 31-37                    | 37-44   |
| Общая кол-во часов                      | 156-312                                                                                                                                                                                                                                       | 208-312              | 312-416 | 416-520 | 520-624                  | 624-728 |

## Процентное соотношение объемов учебно-тренировочного процесса

| Вид подготовки                            | Ознакомительный уровень (ОУ) |       | Базовый уровень (БУ) |       |       |       |       |       | Углубленный уровень (УУ) |         |
|-------------------------------------------|------------------------------|-------|----------------------|-------|-------|-------|-------|-------|--------------------------|---------|
|                                           | 1 год                        | 2 год | 1 год                | 2 год | 3 год | 4 год | 5 год | 6 год | 1-2 год                  | 3-4 год |
| Общая физическая подготовка (ОФП) %       | 70                           | 60    | 60                   | 60    | 50    | 50    | 40    | 40    | 30                       | 20      |
| Специальная физическая подготовка (СФП) % | -                            | 10    | 10                   | 10    | 20    | 20    | 20    | 20    | 30                       | 40      |
| Технико-тактическая подготовка (ТТ) %     | 10                           | 20    | 20                   | 20    | 20    | 20    | 30    | 30    | 30                       | 30      |
| Теоретическая подготовка (Т)              | 20                           | 9     | 8                    | 8     | 7     | 6     | 6     | 5     | 4                        | 4       |
| Соревнования %                            | --                           | 1     | 2                    | 2     | 3     | 4     | 4     | 5     | 6                        | 6       |

### 1.3.2 Содержание учебного плана

➤ **Предметная область:** «Теоретические основы физической культуры и спорта»

**Тема 1. Физическая культура и спорт в России:** Массовый народный характер спорта в России. Физическая культура в системе образования. Сеть учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности. Единая всероссийская спортивная классификация. Классификационные нормы и требования.

**Тема 2. Развитие вида спорта в России и за рубежом:** История развития вида спорта в России. Значение и место спорта в системе физического воспитания. Российские соревнования по избранному виду спорта. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях. Российские и международные юношеские соревнования. Лучшие российские спортсмены. Федерация и общественные организации по виду спорта.

**Тема 3. Строение и функции организма человека:** Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм. Совершенствование функций мышечной и опорно-двигательной систем, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями. Укрепление здоровья, развитие физических способностей, достижение высоких результатов в спорте.

**Тема 4. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание:** Общие понятия о гигиене. Личная гигиена. Гигиеническое значение водных процедур. Гигиенические основы режима учебы, отдыха, занятий спортом. Режим дня и его значение для спортсменов. Закаливание и его значение для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы, средства закаливания и методика их применения. Питание. Понятие о калорийности

и усвояемости пищевых продуктов. Витамины. Примерные суточные нормы для гимнасток в зависимости от возраста, объема и интенсивности учебных занятий и соревнований. Вредное влияние употребления алкоголя и курения на здоровье и работоспособность спортсмена. Допинг и спорт. Понятие «чистый спортсмен».

**Тема 5. Врачебный контроль и самоконтроль:** Врачебный контроль при занятиях избранным видом спорта. Значение и содержание самоконтроля. Объективные и субъективные данные самоконтроля. Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Значение активного отдыха для спортсмена. Спортивный травматизм. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям. Оказание первой доврачебной помощи. Спортивный массаж. Основные приемы массажа и их применение. Противопоказания.

**Тема 6. Физиологические основы спортивной тренировки:** Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Физиологические закономерности и фазы формирования двигательных навыков. Физиологические причины утомления. Восстановление работоспособности организма после различных, по объему и интенсивности тренировочных нагрузок.

**Тема 7. Общая и специальная физическая подготовка:** Значение всесторонней физической подготовки для укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем и воспитания двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсменки.

Характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в учебных занятиях. Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств. Утренняя зарядка, разминка



перед тренировкой, индивидуальные занятия. Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к гимнасткам различного возраста. Контрольные упражнения и нормативы. Место и роль тестирования по контрольным нормативам в решении задач по всесторонней физической подготовке юных спортсменов.

**Тема 8. Техническая подготовка:** Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки. Классификация и терминология технических приемов в спорте. Высокая техника владения техническими элементами - основа спортивного мастерства. Качественные показатели индивидуальной техники - рациональность и быстрота выполнения технических элементов, эффективность применения в конкретных моментах. Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке для юных спортсменов.

**Тема 9. Тактическая подготовка:** Это процесс вооружения спортсменов способами и формами ведения борьбы в условиях спортивных соревнований. Особенность её, осуществляется главным образом в предшествующее соревнованиям время. В спорте может быть выделено три вида тактики: индивидуальная, командная и групповая – соответственно видам соревнований.

**Тема 10. Воспитание морально-волевых качеств спортсменки.**  
**Психологическая подготовка:** Моральные качества, необходимые для успешных занятий спортом. Понятие о психологической подготовке спортсмена. Значение развития волевых качеств и психологической подготовки для повышения спортивного мастерства. Основные методы развития волевых качеств и совершенствования психологической подготовки в процессе спортивной тренировки. Непосредственная индивидуальная психологическая подготовка к предстоящим соревнованиям.

**Тема 11. Основы методики обучения и тренировки:** Понятие об обучении и тренировке (совершенствовании) как едином педагогическом процессе. Методы словесной передачи знаний и руководства действиями обучающихся. Методы обучения технико-тактическим действиям, их совершенствования: демонстрация (показ), разучивание действий по частям и в целом, анализ выполнения, разработка вариантов, творческие задания. Методы выполнения упражнений для развития физических качеств: повторный, переменный, интервальный, равномерный, темповый, контрольный и «до отказа», с максимальной интенсивностью, с ускорением, круговой, соревновательный. Тесная взаимосвязь физической, технической и тактической подготовки, единство процесса их совершенствования. Систематическое участие в соревнованиях - важнейшее условие непрерывного роста и совершенствования технической и тактической подготовленности. Основная форма организации и проведения учебных занятий. Понятие о построении занятия, комплексных и тематических занятиях. Индивидуальная, групповая и командная тренировка.

**Тема 12. Планирование спортивной тренировки и учет:** Роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки. Перспективное и оперативное планирование. Периодизация учебно-тренировочной деятельности в годичном цикле. Сроки, задачи и средства их выполнения по этапам и периодам. Индивидуальные планы тренировки. Методы контроля за уровнем подготовленности спортсменов. Значение, содержание и ведение дневника тренировки спортсменки. Учет работы: предварительный, текущий, итоговый.

**Тема 13. Правила соревнований по избранному виду спорта. Организация и проведение соревнований:** Изучение правил соревнований. Права и обязанности спортсменов. Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения или дисквалификация. Значение спортивных соревнований. Требования к организации и проведению соревнований. Особенности организации и проведения соревнований. Виды соревнований.

Положение о соревнованиях. Составление календаря. Оценка результатов. Заявки на участие в соревнованиях, их формы и порядок предоставления. Назначение судей. Оформление документации хода и результатов соревнований.

**Тема 14. Установка перед выступлением и разбор итогов выступления:** Значение предстоящего старта и особенности турнирного положения. Анализ выступления. Положительные и отрицательные моменты, связанные с выполнением поставленных заданий. Причины успеха или невыполнения заданий. Проявление морально-волевых качеств.

**Тема 15. Места занятий, оборудование и инвентарь:** Тренировочный зал для занятий по технике безопасности, его оборудование. Вспомогательное оборудование и его назначение. Требования к спортивной одежде, уход за ними.

**Тема 16. Беседа о запрещенном списке ВАДА.** Основные группы запрещенных веществ: анаболические стероиды, диуретики, наркотики в том числе каннабиноиды, стимуляторы. Ознакомление со списком препаратов, не запрещенных для использования в спорте, с учетом возрастных показаний.

**Тема 17. Охрана труда и техника безопасности** (для всех групп обучающихся). Правила поведения в спортивном зале. Инструктаж по технике безопасности во время занятий. Инструктаж по технике безопасности во время соревнований. Страховка и самостраховка. Основы по предупреждению травм и несчастных случаев. Защитные средства во время занятий. Инвентарь и оборудование. Правила оказания первой доврачебной помощи при легких травмах и повреждениях. Правила поведения при чрезвычайных ситуациях, сведения о терактах и т. п. Способы массажа и самомассажа при судорогах (сведении мышц). Организация и подготовка безопасных мест проведения занятий. Профилактика травматизма на занятиях. Правила поведения в спортивном зале, на стадионе во время просмотра соревнований различного уровня.

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

Одной из главнейших частей подготовки спортсменов является физическая подготовка, направленная на развитие и воспитание основных двигательных качеств спортсмена. Высших результатов добиваются, как правило, те спортсмены, которые всесторонне физически развиты.

Целью общей физической подготовки (ОФП), является достижение высокой работоспособности организма, и направлена она на общее развитие и укрепление организма спортсмена: повышение функциональных возможностей внутренних органов, развитие мускулатуры, улучшение координационной способности, с учетом особенностей и требований вида спорта.

Программный материал по практической подготовке представлен в виде тренировочных заданий, сгруппированных в отдельные блоки, включающие перечни основных средств, методов и режимов их выполнения: овладение комплексов физических упражнений. **Строевые упражнения:** понятие о строе (шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий).

Выполнение команд. Расчет на группы. Повороты. Движение: строевым шагом, обычным, бегом, на носках, на пятках. Изменения направления при беге и ходьбе; общеразвивающие упражнения без предметов: **упражнения для рук и плечевого пояса:** движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения вдвоем, с сопротивлением. Отталкивание. **Упражнения для шеи и туловища:** наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине. **Упражнения для ног:** поднимание на носки,

различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и т.д. **Упражнения для всех частей тела:** сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением руками, выпады с наклоном и движением руками, выпады с наклоном и движением туловища, вращение туловища с круговым движением руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения; общеразвивающие упражнения с предметом: упражнения со скакалкой; с гимнастической палкой, с набивными мячами; упражнения на гимнастических снарядах: на гимнастической скамейке, на канате, на гимнастическом козле, на кольцах, на брусках, на перекладине, на гимнастической стенке;

-**упражнения из акробатики:** кувырки, стойки, перевороты; упражнения из легкой атлетики: бег на короткие дистанции (30, 60, 100 м), прыжки в длину с места и разбега, прыжки в высоту с места, метание диска, гранаты, толкание ядра, гири;

- **спортивные игры:** баскетбол, волейбол, гандбол, бадминтон, настольный теннис, футбол, мини-футбол; спортивные игры по упрощенным правилам;

- **подвижные игры:** игры с бегом, прыжками, с метаниями, с элементами сопротивления, эстафеты.

➤ **Предметная область: «Специальная физическая подготовка»**

**Специальная Физическая Подготовка (СФП)** — это уже целенаправленное развитие физических качеств и функциональных возможностей спортсменов, с потенциалом предельного их совершенствования, сосредоточенное на конкретном виде спорта в соответствии с его спецификой.

Основой СФП являются специально разработанные и подобранные физические упражнения с характерными особенностями для основного

(в выбранном виде спорта) двигательного действия. Главные задачи СФП — овладение и совершенствование техники движений, избирательное развитие отдельных групп мышц (в соответствии с выбранным видом спорта), перенос развитых ОФП качеств в конкретное движение с достижением его максимальной эффективности, тактическая подготовка, достижение высокой спортивной формы, совершенствование психологической подготовленности. Данные задачи при качественном их решении обеспечивают достижение поставленных целей и высоких спортивных результатов

Известно, что между ОФП и СФП существует прямая взаимосвязь, которая изучается в процессе многолетней тренировки.

В большинстве случаев по мере роста спортивного мастерства объём средств ОФП уменьшается, а объём средств СФП возрастает. Однако, Общая Физическая Подготовка — неотъемлемая составная часть всех этапов и периодов спортивной тренировки, и значимость её не снижается даже при

### ***Комплекс упражнений для перемещения***

**Упражнение 1** Прыжки через скакалку. По команде выполнять ускоренные прыжки

**Упражнение 2** Работа перед зеркалом, выполнение скачков вперёд, назад, вправо, влево движение выполняется в глухой защите.

**Упражнение 3** Прыжки друг через друга, при перепрыгивание выполняем прямые удары руками.

ОМУ: упражнение выполняются в кругу, следить за соблюдение дистанции, при перепрыгивание, все сидят сгруппировавшись.

**Упражнение 4** Игра «пятнашки», работа в парах, задача игроков как можно больше осалить своего соперника (касания производятся руками или ногами, на усмотрения преподавателя).

**Упражнение 5** Прыжки по покрывалу со сменой ног, движение по кругу, можно добавлять удары руками.

**Упражнение 6** Прыжки через канат, темп подбирается каждому индивидуально

ОМУ: канат крутят в вдвоем, темп подбирается каждому индивидуально

**Упражнение 7** Прыжки через препятствие (гимнастическая скамейка, набивные мячи.) боком, вперед-назад, с поворотами на 90, 180 и 360 градусов.

**Упражнение 8** Тренажёр «Лесенка» сделанное в виде лестницы из поясов или канатов.

Длина лестницы может достигать 5–10 м. Выполнять бег в перёд с высоким подниманием бедра, руки в защите. Не наступать на пояса

**Упражнение 9** Бег правым и левым боком приставным шагом, забегание вперёд в каждую ячейку «лесенки».

**Упражнение 10** Прыжки по «лесенки» с продвижением вперед, прыжки выполняются спиной или лицом вперед, прыгать в каждую ячейку.

**Упражнение 11** Выполнять бег с ускорением по тренажёру «Лесенка», не наступая на пояса

**Упражнение 12** Передвигаться на четвереньках справа (слева) от тренажёра «лесенка» руками попадать в каждую ячейку, не наступая на перекладины

**Упражнение 13** Вращать скакалку двумя руками и прыгать через нее:

а) на одной ноге;

б) на двух ногах одновременно;

в) делать два подскока на правой ноге, слегка сгибая левую ногу в колене, и два подскока на левой ноге, сгибая правую ногу в колене;

г) делать такие же подскоки, но при подскоке на одной ноге, другую вытягивать вперед.

**Упражнение 14** Делать подскоки, расположив ноги в положении, принятом в боевой стойке, передвигаясь вперед влево, вправо одиночными, двойными, тройными слитными шагами.

**Упражнение 15** Делать подскоки, чередуя их с прыжком вверх, во время которого производятся обороты скакалки.

**Упражнение 16** Делая подскоки, скрещивать скакалку перед собой.

**Упражнение 17** Делать подскоки, держа скакалку попеременно то с одной, то с другой стороны туловища.

**Упражнение 18** Делать подскоки, передвигаясь вперед—назад и влево—вправо.

**Упражнение 19** Делать подскоки, высоко поднимая бедра, двигаясь вперед и назад.

Передвижения подскоками (скользящими приставными шагами) на передней части ступни;

а) левым плечом вперед,

б) правым плечом вперед,

в) делая повороты направо и налево.

**Упражнение 20** Подскоки вперед в стойке с перемещением веса тела на правую и на левую ногу

**Упражнение 21** Чередование подскоков (в стойке) с передвижениями обыкновенными короткими шагами (например, два подскока и затем три коротких шага и т.д.).

**Упражнение 22** Передвижения обыкновенными короткими шагами, чередуя их с широкими шагами и выпадами вправо-вперед и влево-вперед, поворачивая при этом туловище вправо и влево (например, два коротких шага левой-правой и один широкий шаг левой влево-вперед и поворот туловища влево, сохраняя положение стойки).

**Упражнение 23** Чередование подскоков вперед (в стойке) с шагами:

а) вправо (и назад),

б) влево (и вперед),

**Упражнение 24** Передвижения при помощи боковых шагов: два шага на месте — правой и левой и поворот (больше чем на 90 градусов) на левом носке налево, отставляя правую ногу вперед-вправо, затем снова два шага на месте — левой и правой и резкий поворот на правом носке направо, отставляя левую ногу вперед-влево

**Упражнение 25** Передвижение спиной вперед, делая два скользящих и коротких шага правой и левой ногой, затем поворачивая туловище на носке левой ноги налево с одновременным широким шагом — выпадом правой ногой по ходу движения и в сторону, потом делаются шаги левой и правой ногой и выпад левой ногой с поворотом направо и т.д.

**Упражнение 26** Передвижение вперед, чередуя бег, подскоки, повороты туловища направо и налево и передвижения спиной вперед.

## **2. Упражнения формирующие борьбу**

**А) упражнения формирующие борьбу в партере, выполняются в паре**

### **Упражнение 1**

ИП - лежа на животе, руки за головой повороты туловища в стороны, максимально прогибаясь в пояснице. Партнер фиксирует скрещенные ноги.

### **Упражнение 2**

ИП - один из спортсменов лежит на спине, подняв ноги, руки за головой. Партнер, стоя сбоку, резким толчком пытается опустить ноги соперника, преодолевая его сопротивление.

### **Упражнение 3**

ИП - в стойке на коленях подъемы рук. Партнер плотно прижимает голени к коврику. Между голенищами и бедрами и туловищем должен быть угол 90°. Движения рук могут быть любыми, например, имитация движений при плавании кролем или брассом. Главное, чтобы не менялось и. п.

### **Упражнение 4**

ИП - стоя на коленях, сгибание и разгибание туловища в разные стороны. Партнер плотно удерживает за ноги.

### **Упражнение 5**

ИП - стоя на коленях вытягивание туловища вперед, руки за головой. Партнер плотно прижимает стопы к коврику. Вытягиваясь вперед, нужно стараться не касаться коврика другими частями тела, кроме коленей и голеней



### **Упражнение 6**

ИП – у стоящего в высоком партере сгибание и разгибание головы партнера, преодолевая его сопротивление.

### **Упражнение 7**

ИП – Сесть верхом на партнера, стоящего на четвереньках, спиной к голове, руки за головой. Носками ног зацепиться за бедра партнера. Наклоны назад, касаясь головой ковра. Кто находится с низу старается не сгибать руки.

### **Упражнение 8**

ИП – сесть на колени партнера, находящегося в упоре сидя с согнутыми ногами, лицом к нему. Согнув руки за голову, выполнить наклон назад, касаясь головой ковра.

### **Упражнение 9**

ИП – сидя на партнере, стоящем на четвереньках, лицом к его ногам, руки за головой, зацепить носками ног его плечи изнутри. Выпрямиться вперед, прогибаясь в пояснице. Сгибание и разгибание туловища. Нижний спортсмен старается не отрывать ладони рук от ковра и не выпрямляться.

### **Упражнение 10**

ИП – лечь спиной на партнера, лежащего на животе, обхватить его туловище. Нижний прижимает руки партнера к своему туловищу, захватив его запястья. Верхний поднимает ноги вверх под углом  $45^\circ$  и выполняет ими различные движения (попеременное касание ковра слева и справа двумя ногами, сведение и разведение ног, вращение двумя ногами и т. д.). Нижний плотно прижимается грудью к ковра, не допуская переворота на бок .

### **Упражнение 11**

ИП – один из спортсменов ложится на спину, руки вдоль туловища. Второй берет его за шею двумя руками, поднимает до уровня пояса и, поворачивая голову в сторону, старается перевернуть. Тот, в свою очередь, старается держать туловище полностью выпрямленным. Это же упражнение можно выполнять, удерживая партнера за ноги. Тот, стоя на голове и прижав руки к туловищу, старается не сгибать голову и туловище.

### **Упражнение 12**

ИП – упор, лёжа с сидящим партнёром на спине. Движения тазом вверх-вниз в упоре лежа с сидящим на спине партнером.

### **Упражнение 13**

ИП – в седе ноги врозь сгибание туловища вперед и в стороны с помощью партнера.

### **Упражнение 14**

ИП – пружинистые наклоны вперед в седе ноги врозь с лежащим на спине партнером.

### **Упражнение 15**

ИП – один из спортсменов упирается спиной на плечи партнера, находящегося в положении седа ноги врозь. Спортсмены берутся за руки, и нижний выполняет пружинистые наклоны вперед.

### **Упражнение 16**

ИП – спортсмены сидят лицом друг к другу, широко расставив ноги, соединив подошвы и взявшись за руки. Поочередные сгибания и разгибания туловища, преодолевая сопротивление друг друга.

### **Упражнение 17**

ИП - разгибание и сгибание голеней, преодолевая сопротивление партнера. Один из спортсменов лежит на животе, согнув ноги в коленных суставах под углом 90°. Партнер садится на него верхом и захватывает его ноги за нижнюю часть голеней. Затем нижний пытается выпрямить ноги, а верхний ему препятствует.

### **Упражнение 18**

ИП - один из спортсменов лежит на спине. Второй садится лицом к его ногам, упирается ногами в дальнюю ногу, а ближайшую захватывает руками за голень. После этого он пытается подтянуть ногу к себе, а его партнер пытается свести ноги вместе.

### **Упражнение 19**

ИП - один из спортсменов лежит на спине, подняв ноги вверх и разведя их в стороны. Второй стоит со стороны ног, захватывает их за голени и пытается развести в стороны, преодолевая сопротивление партнера.

### **Упражнение 20**

ИП - один из спортсменов лежит на спине, подняв ноги вверх и разведя их в стороны. Второй стоит со стороны ног, захватывает их за голени и пытается свести их, преодолевая сопротивление партнера.

### **Упражнение 21**

ИП - один из спортсменов лежит на спине, подняв ноги вверх и разведя их в стороны. Второй стоит со стороны ног, захватывает их за голени и пытается протолкнуть их к голове лежащего (подтянуть к себе), преодолевая сопротивление партнера.

### **Упражнение 22**

ИП - один из спортсменов стоит на четвереньках. Второй сидит у него на спине, ближе к пояснице, зацепившись носками ног за подмышки. Нижний пытается выпрямить ноги и поднять таз, преодолевая сопротивление партнера.

### **Упражнение 23**

ИП - в положении упора сидя, согнув ноги, упереться подошвами и выполнять попеременное сгибание и разгибание ног, преодолевая сопротивление партнера.

### **Упражнение 24**

ИП - присесть на одной ноге, взявшись за руки. Прыжки в разных направлениях.

### **Упражнение 25**

ИП - лежа на спине, упираясь ногами в грудь стоящего партнера. Сгибание и разгибание ног с подъёмом, лежащего на подошвах ног партнёра.

### **Упражнение 26**

ИП - один из спортсменов ложится на спину и сгибает ноги до положения группировки. Второй, стоя спиной к партнеру, садится ему на подошвы. Кто находится снизу, резко выпрямляя ноги, пытается сбросить партнера вверх вперед.

### **Упражнение 27**

ИП – один из спортсменов принимает положение упора, плотно обхватив ногами на уровне поясницы туловище партнера, стоящего к нему спиной. Тот

захватывает ступни его ног, упираясь предплечьями в голени. Нижний выполняет наклон назад, прогибаясь в пояснице и не сгибая рук, а его партнер помогает, упираясь в ступни ног и выпрямляя руки.

### **Упражнение 28**

ИП – один из спортсменов садится на плечи к партнеру, обхватывает ногами туловище и сгибает руки за голову. Партнер захватывает его ноги за нижнюю часть голеней и плотно прижимает их к своему туловищу. Верхний выполняет разгибание и сгибание туловища назад.

### **Упражнение 29**

ИП – один из спортсменов принимает положение стойки на руках, положив ноги на плечи партнера, стоящего к нему спиной. Тот захватывает его ноги за нижнюю часть голеней и делает наклон вперед. Один спортсмен, резко сгибая туловище, встает на ноги, а другой, выполняя резкий мах ногами, переходит в стойку на руках. Поочередно меняя положение, спортсмены перемещаются по коврику.

### **Упражнение 30**

ИП – один спортсмен в высоком партере, второй в стойке осуществил захват туловища сзади. Подъем партнера из партера захватом туловища сзади.

### **Упражнение 31**

ИП – один спортсмен в высоком партере, второй в стойке осуществил захват туловища спереди. Подъем партнера из партера обратным захватом туловища. При опускании развернуть партнера вокруг продольной оси

**Упражнение 32** ИП – прижать партнера поперек к туловищу животом к пояснице захватом шеи и ног за подколенные сгибы. Перехватывая захват, вращать партнера вокруг туловища

### **Упражнение 33**

ИП – положив партнера на плечо, лицом вниз, меняя захваты, вращать его вокруг туловища.

### **Упражнение 34**

ИП – один из спортсменов делает наклон назад и обхватывает руками туловище партнера, стоящего к нему лицом. Тот наклоняется вперед, плотно прижимаясь грудью к его груди, и плотно захватывает его туловище. Верхний спортсмен, выпрямляясь, поднимает другого вверх, а сам резко идет на мост. Тем самым оба борца меняют свое положение. Повторяя упражнения, они перемещаются по коврику.

### **Упражнение 35**

Борьба захватом за кисти. Лечь животом на ковёр головой к голове противника, лежащего так же. Правой рукой захватить правую руку противника так, чтобы большой палец обхватывал его большой палец, а четыре других пальца — тыльную часть кисти. Локти правых рук поставить на ковёр, а левыми руками опереться на него

### **Упражнение 36**

Борьба ногами лёжа. Лечь спиной на ковёр правым боком к правому боку противника, головами в разные стороны и взяться с противником правыми руками под руку. Правые ноги поднять вверх

**ОМУ:** зацепив своей голенью голень противника, перевернуть его через голову. Взявшись под руку левыми руками, провести ту же борьбу левыми ногами.

### **Упражнение 37**

Стоя, движения головой вперед-назад, влево-вправо, круговые.

### **Упражнение 38**

Стоя, ноги врозь с упором головой в ковер. Движения головой вперед-назад, влево-вправо, круговые с помощью рук (упираются в ковер) и без помощи

### **Упражнение 39**

Стоя на голове, опираясь ногами о стену. Движения головой вперед-назад, влево-вправо, круговые с помощью и без помощи рук.

### **Упражнение 40**

Из положения лежа на спине «мост» с помощью и без помощи рук и уходы с моста забеганием, переворотом.

### **Упражнение 41**

Стоя на мосту, движения туловищем вперед-назад, с поворотом головы влево и вправо, с помощью и без помощи рук

### **Упражнение 42**

Ип, сидя на ковре, взявшись за руки или держа палку перед собой на вытянутых руках, по сигналу преподавателя перетянуть партнера на свою территорию или вытолкнуть за условно обозначенную границу.

### **Упражнение 43**

Стоя на коленях в парах, по сигналу преподавателя любым способом свалить партнера на спину.

### **Упражнение 44**

#### **Техника выполнения**

Упражнение выполняется в паре с партнером. Примите исходное положение – сидя спиной друг к другу, ноги выпрямлены перед собой, руки в свободном положении.

Из исходного положения, по команде, разворачивайтесь, принимая стойку на коленях. Затем, обхватив друг друга за плечи или руки, преодолевая сопротивление, старайтесь повалить партнера на поверхность. Проигравшим считается тот, кто первым коснется поверхности какой-либо, кроме коленей, частью тела.

#### **Характер воздействия**

Развивается общая ловкость тела, равновесие, скорость, сила. Развивается умение выбирать правильное положение тела при проведении захватов.

#### **Важные моменты**

Во время борьбы старайтесь контролировать чувство равновесия.

Не допускайте грубости во время выполнения упражнения.

Контролируйте ваше дыхание.

***Б) Упражнения формирующие борьбу в стойке, выполняются в паре***

### **Упражнение 1**

ИП – спортсмены становятся лицом друг к другу, берутся за руки, образуя кольцо. Не разжимая рук, пролезть через кольцо, выполнить поворот на 360°. То же, но в положении сидя.

### **Упражнение 2**

ИП – спортсмены стоят лицом друг к другу. Один из них упирается ногой в бедро партнера и сгибает руки за голову. Второй плотно прижимает его ногу к своему бедру. Первый спортсмен выполняет наклоны назад, стараясь встать на мост.

### **Упражнение 3**

ИП – стоя в наклоне лицом друг к другу, положить руки на плечи партнера. Пружинистые наклоны вперед, надавливая руками друг другу в плечи.

### **Упражнение 4**

ИП - стоя в наклоне лицом друг к другу взяться за руки, разведя их в стороны. Вращение туловища в обе стороны.

### **Упражнение 5**

ИП - стоя плотно спиной друг к другу, взяться за руки, разведя их в стороны. Наклоны в стороны.

### **Упражнение 6**

ИП - стоя спиной друг к другу, соединить руки локтевыми сгибами. Попеременные наклоны вперед с сопротивлением партнёра.

### **Упражнение 7**

ИП - стоя спиной друг к другу, соединить вытянутые вверх руки. Один из спортсменов делает наклон вперед. Второй, сгибая ноги, переворачивается через него и становится на ноги.

### **Упражнение 8**

ИП - спортсмены стоят лицом друг к другу. Один из них поднимает выпрямленную ногу и дает захватить ее партнеру, после чего выполняет прыжки на одной ноге. Во время выполнения упражнения захваченная нога должна оставаться полностью выпрямленной.

### **Упражнение 9**

ИП – стоят лицом друг к другу, один из спортсменов захватывает ногу партнера. Тот поворачивается к нему спиной и пытается вырваться, выполняя прыжки вперед.

### **Упражнение 10**

ИП - один из спортсменов, стоя сзади партнера и упираясь ему руками в спину, толкает его вперед, а тот всячески этому препятствует, упираясь ногами в ковер и прогибаясь в пояснице.

### **Упражнение 11**

ИП – поднять партнера на плечи захватом руки и бедра изнутри (на «мельницу»). Повороты туловища в стороны, с партнёром, лежащим на плечах.

### **Упражнение 12**

ИП – поднять партнера на плечи захватом руки и бедра изнутри (на «мельницу»), выполнять наклоны с партнером. Наклоны можно сочетать с круговыми движениями туловища.

### **Упражнение 13**

ИП – поднять партнера на плечи захватом руки и бедра изнутри (на «мельницу»). Приседания в разных исходных положениях (стойка ноги врозь; разножка и др.) с партнером на плечах. Вставание на носки. Ходьба и бег с партнером на плечах.

### **Упражнение 14**

ИП – спортсмены стоят лицом друг к другу. Один спортсмен приседает, обхватывает другого за бедра, плотно прижимает к себе и поднимает. Второй цепляется ногами за туловище партнера, сгибает руки за голову и выполняет сгибание и разгибание туловища, сочетание сгибания туловища с поворотами в стороны.

### **Упражнение 15**

ИП – один из спортсменов поднимает стоящего к нему спиной партнера захватом за бедра. Тот цепляет его ногами за туловище, прижимая сцепленные голени плотно к его спине, сгибает руки за головой. Сгибание и разгибание туловища.

### **Упражнение 16**

ИП – спортсмены стоят лицом друг к другу. Один спортсмен делает наклон вперед, просовывает свою голову между ног партнера, захватывает его бедра снаружи и, выпрямляясь, отрывает его от ковра. Верхний, находясь вниз головой, плотно прижав бедра к шее партнера и согнув руки за головой, выполняет разгибание туловища.

### **Упражнение 17**

ИП – спортсмены, стоя лицом друг к другу, делают наклон вправо и обхватывают друг друга за туловище. Затем один из них выпрямляется и переворачивает партнера. После этого выпрямляется второй спортсмен.

### **Упражнение 18**

ИП – спортсмены стоят спиной друг к другу, зацепившись сгибами локтей. Один из спортсменов делает наклоны вперед, второй лежит у него на спине (подняв ноги под углом  $45^\circ$  по отношению к своему туловищу) и выполняет различные движения ногами (сведение и разведение, круговые движения, сгибание и разгибание и др.).

### **Упражнение 19**

ИП – стоя спиной к животу партнеру, взяться обеими руками за его шею. Поднимание прямых ног вверх до прямого угла. Партнер слегка прогибается назад. В том же положении, поднять ноги до прямого угла. Выполнение различных движений ногами (сведение и разведение, сгибание и разгибание, круговые движения – вовнутрь и наружу, вправо и влево сведенными вместе ногами и др.).

### **Упражнение 20**

Толчки ладонями в ладони. Стать перед противником на расстоянии немногим больше вытянутой вперед руки; носки и пятки вместе. Противник в таком же положении

**ОМУ:** толчками ладонями в ладони вывести противника из равновесия.

Обманные движения допустимы, но нельзя касаться никакой части тела противника, кроме его ладоней. Кто первый сойдет с места, тот побежден.

### **Упражнение 21**

Равновесие на линии. Провести линию и стать с противником друг против друга на расстоянии метра. Ступню правой ноги поставить вперед, ступню левой – сзади, носком вплотную к правой пятке. Все четыре ступни должны стоять строго на одной линии. Левые руки заложить за спину.

➤ **Предметная область:** «Технико-тактические подготовка»

Под тактикой следует понимать искусство применения технических средств с учетом своих технико-тактических, морально-волевых и физических возможностей в бою с разными по стилю и манере противниками. Тактика находит свое выражение в атаках и контратаках: умелом использовании способов вызова на атаку, применении защит с последующими активными действиями, в ложных действиях для введения в заблуждение противника, нарушения его планов.

Длительные соревнования требуют от спортсменов также турнирной тактики — рационального распределения физических и нервных напряжений в нескольких боях.

Тактику бойца определяют не только боевое мышление, реакции, эмоции и другие качества, но и уровень его технического мастерства и физической подготовленности. Как бы правильно спортсмен ни решал тактические задачи, как бы наглядно он ни представлял свои действия в схватке с конкретным противником, но если у него нет для этого искусных технических возможностей, он не сможет реализовать свой план. Например, боец понимает, что на дальней дистанции бой он проигрывает и что ему надо сблизиться для решительных действий в среднем и ближнем бою, но если он не владеет достаточной техникой ведения боя на ближней дистанции, своего плана он не осуществит. Другой спортсмен, например, правильно решил свои тактические задачи, умеет применить технические средства, но у него нет достаточных физических качеств, чтобы использовать для победы свой высокий уровень техники и тактики; он тоже преимущества иметь не будет. Каждый из противников, равных по физической и технической подготовленности, старается выиграть бой за счет своих тактических планов, т. е. «переиграть» своего противника, не дать ему применить свои излюбленные приемы и, вместе с тем, учесть его слабые и сильные стороны и свои возможности добиться победы. Поэтому успех боя во многом зависит от тактически правильного его построения. Очень важно навязать противнику невыгодную ему тактику.

Умение вести бой тесно связано с психическим состоянием бойца и его способностью к самообладанию. Испуг, робость, тревога, подавленность, смутнение могут не дать спортсмену реализовать в бою свое техническое мастерство; сознание своей технической и физической подготовленности, опытности положительно сказывается на моральном состоянии спортсмена.

Тактическая подготовка должна обеспечивать готовность к бою с любым противником. Особенно это важно при подготовке к турнирным состязаниям, в которых могут встретиться противники с различной боевой индивидуальностью: высокий и невысокого роста, борец, боксёр, малоподвижный и постоянно наступающий, быстрый, медлительный с сильным ударом («нокаутер»), «темповик», левша (ведущий бой в правостороннем положении) и т. д.

По тактической направленности действия спортсмена можно распределить на три группы: подготовительные действия, наступательные и оборонительные.

**Подготовительные действия** включают:

- ознакомление с уровнем мастерства противника, его стилем и манерой ведения боя;
- скрывание своих замыслов; с помощью обманных движений стремится отвлечь противника от задуманных им действий, вызвать его на атаку (контратаку) для проведения собственной контратаки (атаки);
- анализ и оценку действий противника, его стиля и манеры ведения боя, физической подготовленности, смелости и решительности, умения проводить обманные действия, применения излюбленных приемов и поведения после полученного удара, а также после удачно проведенной им комбинации;
- с помощью маневрирования создание положений, удобных для собственных атак и контратак и неудобных для противника, умение держать его на нужном расстоянии;
- выяснение реакции противника на активные ложные действия (не открывает ли уязвимые места для удара, пытается ли контратаковать, принимая ложные действия за действительные, и т. д.);
- определение скоростных и силовых данных противника.

Подготовительные действия активно осуществляются при помощи большой маневренности, атаками и контратаками одним, двумя и сериями ударов, защитами и т. д. Следует иметь в виду, что противник ставит такие же задачи и так же активно их решает.

**Наступательные действия** находят свое выражение в атаках и контратаках. Контратаки, в свою очередь, могут быть встречные, ответные и повторные на контратаку противника.

Атака — это лучшее тактическое средство единоборства для достижения победы. Но атакующий может рассчитывать на успех только в том случае, если проводит атаку своевременно и неожиданно для противника. В этом состоит его некоторое тактическое преимущество перед обороняющимся, ибо он инициатор действий, может начать атаку в момент наибольшей готовности к действиям. Именно поэтому атаку следует готовить; один из предварительных моментов успешной атаки — умение раскрыть защиту противника ложными действиями, отвлечь его внимание от выбранной для удара цели и этим создать удобное положение для нанесения удара.

В практике боевых действий одни спортсмены пользуются атакой как основным боевым средством: непрерывно атакуют и лишь изредка применяют форму контратак. Другие как основную форму используют



контратаку; атакуют они для завязки боя, с тем, чтобы вызвать противника на контратаку и нанести решительный удар в ответной контратаке.

Атаки проводятся с дальней, средней и ближней дистанции.

Атака с дальней дистанции является одним из основных боевых средств. Она может, закончиться одним небольшим эпизодом. Атака одним-двумя ударами часто ведет к сближению противников на среднюю и ближнюю дистанции. Быструю, неожиданную атаку с дальней дистанции применяют для захвата инициативы и для решительного удара на средней дистанции.

Если после атаки с дальней дистанции спортсмены оказываются в непосредственной близости друг к другу, они ведут борьбу за выгодное положение для проведения броска, нанесения удара или выхода на дальнюю дистанцию.

Контратаки с дальней дистанции могут быть и средством активной обороны. Нередки случаи, когда атакующий боец получал сильный встречный удар, после чего не в состоянии был продолжать бой.

Если спортсмен хорошо владеет защитными действиями при помощи уклонов, нырков, отбивов, подставок и хорошо передвигается, то он, применяя защиты от ударов противника, создает себе выгодные положения для нанесения эффективных контрударов. Не испытывая встречных ударов, противник несколько теряет бдительность, раскрывается, поэтому можно с успехом в ответной форме наносить удары — один, два или серию.

При встречных контратаках спортсмен старается нанести встречный удар или несколько ударов в момент, когда атакующий раскрывается. С этой целью боец, решивший избрать контратакующую форму боя, старается вызвать противника на атаку, заранее подготовив тот или иной контрприем.

Более сложная контратака на дальней и средней дистанциях: финтами (ложными ударами) вызвать противника на контратаку, которую решительно опередить своей контратакой. Такая форма боя доступна только спортсменам высокой квалификации.

Если бой на дальней дистанции характерен большой подвижностью и маневренностью (каждый старается достать своим ударом противника и самому остаться неуязвимым), то бой на средней и ближней дистанциях ограничивает передвижение по ковру. Тактика боя на средней дистанции сводится к тому, чтобы атаковать одиночными и несколькими ударами и продолжить бой в захвате (провести бросок, перевести противника в партер).

Сближение обоих бойцов, как уже указывалось, может произойти потому, что один из них стремится к этому, а второй не может разорвать дистанцию, чтоб оказаться вне боя, или оба идут на сближение. Такой встречный бой чаще возникает в схватках спортсменов предпочитающих борцовскую технику.

Тактические замыслы могут предусматривать также оборонительные действия. При быстрых атаках сериями ударов обороняющийся стремится надежно прикрыть голову руками, с тем чтобы своими несколько пассивными действиями утомить противника. Выполняя защиту уклонами и нырками, он выясняет, в каких местах открывается атакующий противник. После получения сильного удара спортсмен стремится выйти из боя или войти в ближний бой и продолжить борьбу в захвате. Оборонительные действия применяют и для того, чтобы притупить бдительность противника, который приобретает уверенность и вместе с тем неосторожность.

К оборонительным действиям относятся и контрудары без последующего развития наступления, с тем, чтобы остановить активного противника, который непрерывно атакует. Атакуемый принимает «глухую» защиту, внимательно следит за действиями противника и в момент его раскрытия наносит один или два сильных удара в открытые места. Оборонительные действия могут быть непреднамеренными и преднамеренными.

Непреднамеренные действия обороны возникают, когда боец, застигнут противником врасплох. В этом случае защита выполняется почти произвольно, с минимальным контролем сознания, как непосредственная реакция на неожиданно нанесенный удар или несколько ударов.

Преднамеренные — это управляемые защитные действия против ударов, заранее подготовленные. При выполнении преднамеренных защит спортсмен должен быть бдительным, т. к. противник может провести обманные действия.

В том и другом случае оборона не должна занимать много времени, так как чисто защитные действия очков не приносят.

### **Обучение подготовительным, наступательным и оборонительным тактическим действиям**

Обучение тактическим действиям и их совершенствование осуществляются на основе дидактических правил «от известного к неизвестному, от легкого к трудному». Необходимо соблюдать следующие методические положения: осваивать технику с учетом тактического аспекта. Спортсмен должен знать, какие тактические задачи он сможет решать посредством изучаемой техники. В процессе же совершенствования техники необходимо довести ее до уровня тактического навыка.

Практически необходимо осваивать тактическое действие в следующем порядке: без противника, с «пассивным» противником, с «активным управляемым» противником, в соревновательной форме с товарищами по команде.

При обучении тактике могут применяться следующие методы (Е.М.Чумаков, 1976):

1. **Метод обобщающих правил**, законов, аксиом (для действий, которые должны применяться в каждом конкретном случае, подобном общей ситуации).

2. **Проблемный метод**. Сущность проблемного метода состоит в создании стимулирующих ситуаций, требующих мыслительной деятельности единоборца для принятия тактических решений. Он предусматривает экспериментирование и накопление опыта самим занимающимся.

Найденные тактические решения обобщаются и закрепляются путем решения подобных задач в изменяющихся условиях (тренировочных и соревновательных).

3. **Эвристический метод**. Он основан на опыте. Чем он выше, тем вероятнее, что у него хорошо развита интуиция, которая помогает ему находить правильное решение. При этом следует учитывать, что роль интуиции особенно высока при реализации тактики и проведении приемов.

Чтобы развить интуицию, спортсмены должны приобрести достаточный опыт действия в самых разнообразных ситуациях.

В ходе обучения перед спортсменами ставятся типичные задачи тактической подготовки. Для решения этих задач используются определенные методические приемы. В.В.Подойницын, (1997) приводит в качестве примера основные задачи и пути их решения:

- формирование умений поддерживать необходимый темп, скорость ударных действий, тактический рисунок технических действий, не смотря на сбивающие действия противника, – рекомендовать точное выполнение запланированного задания и проведение комбинаций, серий и приемов с преодолением сбивающих факторов;
- воспитание способности действовать с максимальным напряжением сил – увеличить время раундов и количество раундов;
- формирование целесообразной и устойчивой техники, воспитание уверенности в своих силах, смелости и решительности – работа в парах, увеличивать от раунда к раунду интенсивность и слаженность боевых действий;
- апробация технических приемов в условиях, максимально приближенных к соревновательным, – вольные бои и спарринги с партнерами, действующими по наиболее вероятному тактическому плану будущего противника;
- воспитание способности к самостоятельному тактическому мышлению – предоставление спортсмену возможности творчески решать определенные тактические задачи;
- формирование умения переключаться от одних тактических вариантов ведения боевых действий к другим в условиях смены ситуации –

переключение в условных боях от одних тактических комбинаций и приемов к другим в зависимости от обусловленных сигналов и применение в одном тренировочном занятии вольных или условных боев с различными партнерами;

- совершенствование быстроты и своевременности переключений тактических приемов с противниками, владеющими различными формами и видами тактики, – учебные и товарищеские соревнования с противниками, значительно отличающимися по характеру, стилю и способности вести тактическую борьбу.

Анализ соревновательной деятельности позволил выделить две основные причины, побуждающие спортсменов изменить тактику в процессе боя:

#### I. Боец проигрывает (ведет равный бой):

а) противнику, равному по классу. В подобных случаях спортсмен чаще всего пытается за счет мобилизации своих морально-волевых и физических качеств «переломить» ход поединка, использовав и развив хотя бы минимальное свое преимущество над противником в уровне технико-тактической подготовки;

б) противнику, по классу ниже. В таких случаях спортсмен меняют манеру ведения боя, которая не приносит успеха, на другую, часто правильно и вовремя подсказанную тренером. Случается, что боец, переоценив свои силы и недооценив силы противника, пытаются добиться досрочной победы за счет подавления его сильными одиночными ударами и не имеют преимущества в поединке (происходит обмен ударами), а изменив тактику боя, сразу же добиваются преимущества за счет превосходства в классе;

в) противнику, по классу выше. Возможны два варианта поведения бойца: первый – боец заранее считает себя проигравшим и не оказывает серьезного сопротивления, стремясь довести бой до конца и не проиграть ввиду явного преимущества или досрочно; второй – боец пытается воспользоваться своими сильнейшими сторонами подготовки, чаще всего ставка делается на физическую и морально-волевую подготовку, в расчете на то, что противник пропустит сильный удар или попадётся на болевой или удушающий приём и в связи с этим проиграет.

Боец выигрывает:

а) у противника, равного по классу. В подобных случаях спортсмен стремится поддержать и развить свой успех счет преимуществ в технике и тактике или уровне морально-волевой и физической подготовки;

б) у противника, ниже по классу. Чаще всего боец стремится ускорить победу и добиться явного преимущества или закончить бой досрочно. Реже, решая какие-либо задачи (осуществление заданий тренера и т.п.), не стремится к досрочной победе. С этой целью спортсмен использует слабости противника и в соответствии с этим строит поединок (повышает

тем, использует финты, атакует или контратакует сильными ударами и т.п.);

в) у противника, по классу выше. В подобных случаях боец чаще всего не меняет тактический рисунок боя, а стремится развить преимущество за счет дальнейшего использования тех средств боя, которые приносят ему успех в поединке.

Перечисленные ситуации почти полностью исчерпывают возможные варианты соотношения сил во время боя. Исходя из этого, возникает не такое уж большое разнообразие тактических вариантов ведения боя, однако с учетом индивидуальности в технической подготовке спортсменов возникает настолько большое разнообразие поединков, что их перечень и характеристика невозможны, да в этом и нет необходимости.

Подобный объективный характер анализа тактических вариантов боя дает возможность тренеру строить тактическую подготовку боксеров с учетом реальных ситуаций, складывающихся на ринге, а не с учетом бесконечного многообразия поединков, основанного на индивидуальной технической подготовке бойцов, особенностях их физического развития, типологических свойств нервной системы и т.п. Поэтому целесообразно при совершенствовании тактической подготовки спортсменов моделировать в условиях тренировки ситуации, встречающиеся в условиях соревнований. Для этого целесообразно ставить в пары при совершенствовании технико-тактического мастерства, не только равных по уровню спортсменов, но и разных по классу и уровню подготовленности. Однако при этом не надо забывать, что подобные упражнения должны решать конкретные задачи и не должны превращаться в избиение более слабого соперника.

**Для обучения тактике боя на практике целесообразно использовать три основных группы упражнений:**

**1. Для обучения тактике проведения атакующих и контратакующих приемов** (создание определенной боевой ситуации для проведения приема).

**2. Для обучения тактике проведения подготовительных, наступательных и оборонительных действий** (изучение типовых боевых действий и ситуаций).

**3. Для обучения быстроте и правильности тактического мышления в условиях боя.**

Основной задачей обучения тактике проведения атакующих и контратакующих приемов является отвлечение внимания противника, запутать, усыпить его бдительность ложными действиями и в момент, когда он не готов к контрдействиям, стремительно провести атаку или контратаку. При подготовке к атаке и, особенно, в момент атаки боец должен быть внимательным и готовым к защите от неожиданных контрдействий противника. Атакующему спортсмену надо отличать подлинную

неготовность противника от мнимой, чтобы самому не попасть под контратаку.

*Приемы атаки направлены на отвлечение внимания соперника от действительных ударов.* Боец приучает противника к определенному удару, а затем мгновенно проводит прием другой рукой или ногой, например:

а) несколько раз атакует прямым левой рукой в голову, затем, делая вид, что собирается повторить этот удар (начинает характерное движение левой рукой), наносит прямой удар правой или левой ногой;

б) показывает, что собирается нанести удар левой ногой сбоку (до этого несколько раз наносил этот удар), а бьет правой ногой сбоку;

в) приучает противника к одиночному боковому удару левой в голову, затем добавляет повторный удар левой рукой в туловище и продолжает атаку правой ногой сбоку в голову.

Кроме того, спортсмен должен обучаться и другой группе приемов, построенных на противоположном принципе: противник верит, что боец применяет финт, и поэтому не защищается, тогда как атакующий, воспользовавшись этим, наносит удар. Например: боец выполняет финт левой ногой в туловище и «пытается» нанести правой прямой. Противник верит в этот маневр и не защищается от удара левой ногой, ожидая удар правой, а боец наносит удар левой ногой.

Также бойцу необходимо овладеть и более сложными приемами – чередованиями финтов и действительных ударов. При использовании этих приемов противник уже не может определить, где финт, а где удар, что создает у него определенную неуверенность в своих силах.

Например: спортсмен применяет финт – левой рукой в голову, а наносит удар левой ногой в туловище, затем чередует показ левой рукой в голову с истинным ударом левой рукой в голову. Финты проводятся не

только руками, но и туловищем, ногами, мимикой лица и глаз, а также с помощью комбинации этих движений. Например: боец несколько раз делает вид что у него не получается атака, соперник будет защищаться менее осторожно, тогда спортсмен проводит действительную, быструю атаку.

*Эффективна и группа упражнений в атаках с защитной дальней дистанции* потому, что эти атаки неожиданные для противника, так как обычно с защитной дальней дистанции не атакуют. Для этого боец должен мгновенно сближаться и наносить удары «на скачке» или под «разноименные ноги». Например: спортсмен маневрирует на дальней дистанции в левую сторону и, перенося вес тела на левую ногу, неожиданно скачком сближается с противником (отталкивание выполняется двумя ногами сразу, наклонив корпус в сторону соперника) и наносит прямой или боковой левой в голову.

Важное значение имеет группа приемов, построенных на том, что спортсмен приучает противника к определенной скорости ударов и определенному чувству времени удара с последующей сменой скорости ударов. Так, противник привыкает к защитам от медленных ударов и не успевает защищаться от быстрых или же, привыкнув к защите от быстрых ударов, не обращает внимание на медленные, принимая их за финты. Например: спортсмен сознательно наносит медленные удары левой рукой в голову, от которых противник легко защищается. Приучив его к этому маневру, боец проводит быстрый удар в то же место левой рукой.

*Упражнения, построенные на вызовах на активные атакующие или контратакующие действия противника своими ложными атаками:*

1. Спортсмен атакует легкими ударами, побуждая противника на активные контратакующие действия, а когда он начинает контратаку, боец защищается и наносит ответные контрудары.
2. Спортсмен, передвигаясь в «челноке», проводит «выдергивания», провоцируя соперника на атаку, боец готов к встречной контратаке и сам проводит ее.
3. Спортсмен атакует легкими ударами, противник контратакует серией ударов с продвижением вперед, а боец наносит контратакующие удары с движением назад.

*Упражнения, построенные по принципу ложных открытий:*

1. Спортсмен сближается с противником, опустив правую руку, противник атакует боковым левой в голову (или выполняет удар в голову левой ногой), на что боец отвечает нырком и контратакует боковым правой (или защищается предплечьем правой руки и отвечает прямым ударом левой ногой).
2. Спортсмен сближается с противником с опущенной левой рукой, а когда противник атакует прямым в голову (левой или правой рукой), то он опережает его действия встречным правой в голову.
3. Спортсмен атакует прямым левой в голову, а когда противник встречает правым прямым в голову, то боец уклоняется влево и отвечает левым боковым в голову.

Тренер и спортсмен должны подбирать для отработки такие упражнения в атаке и контратаке, которые наиболее полно подходят к индивидуальной манере бойца. При отработке выше приведенных упражнений необходимо творчески подходить к изучаемому материалу и стараться заканчивать серию ударами ног, что значительно увеличит ударный потенциал и эффективность атак и контратак.

Изучая подготовительные, наступательные и оборонительные действия, боец фактически знакомится со всеми тактическими особенностями ведения боя. Он узнает, какие технико-тактические приемы нужно

использовать против тех или иных спортсменов, а также учиться их применять.

Для обучения этим действиям можно рекомендовать следующие упражнения, например:

1. Противнику предлагается применять тактику - «силовика», то есть с первых секунд раунда атаковать размашистыми мощными ударами, пытаясь ошеломить спортсмена стремительностью и натиском.

Бойцу предлагается обороняться на дальней защитной дистанции, применяя:

а) маневрирования;

б) уходы в стороны приставными шагами, приставными шагами с одновременным выполнением отклонов назад, нырков, уклонов в сторону движения, «сайд- степы»- шаги в сторону с одновременным поворотом туловища в противоположную сторону движения, заставляющие противника промахиваться;

в) встречные удары левой рукой во время отходов;

г) встречные удары правой рукой, останавливающие наступательный порыв противника;

д) встречные удары с развитием атаки или входом в захват

2. Противник получает задание идти на сближение, стараясь захватить противника для броска. Спортсмен должен бороться за сохранение дальней дистанции, быстро, разнообразно и широко маневрируя преимущественно на дальней дистанции в сочетании с защитой шагами назад и в стороны, а также длинными встречными ударами рук и ног. Боец должен выходить после каждой контратаки на дальнюю дистанцию.

3. Противник получает то же задание или вытеснить бойца за край ковра. Спортсмен делает ложное движение влево и уходит вправо, атакуя противника быстрыми ударами снизу и с боку.

4. Спортсмен оказался у края ковра. Противник пытается провести серию ударов, боец проходит в ноги.

5. Противник ведет бой на дальней дистанции, легко и быстро маневрируя и неожиданно атакуя прямыми ударами, не задерживаясь вблизи. Спортсмен должен лишить его преимуществ в скорости маневра, навязав неудобную для него ближнюю дистанцию боя. Для этого он применяет фланговые маневрирования (боковые шаги) в сочетании с уклонами: прижимает противника к краю ковра и стремительно проводит серии коротких ударов с ближней дистанции или проводит захват.



Научившись наступательным и оборонительным действиям, спортсмен всегда сможет применить в бою необходимые ему приемы в бою с противниками самых различных манер ведения боя.

Тренер обязан разъяснить бойцу, как можно выявить излюбленные удары и атаки соперника с помощью финтов, ложных раскрытий и легких ударов. Поставить перед ним задачу вести разведку в начале и в

течение всего боя, предложить выполнить ряд заданий по разведке действий партнера в условиях, наиболее часто встречающихся в бою.

Задания должны быть разнообразными и по мере их усвоения усложняться. Можно предложить бойцам задания для разведки, конкретно не определяя действия противников, а подбирая партнеров с различной

техникой, тактикой и физическими данными. Можно обоим бойцам поручить разведать, как каждый из них действует в бою. Обучаясь этим действиям, спортсмен становится наблюдательным, внимательным, осторожным, готовым ко всяким неожиданностям.

В процессе обучения надо воспитывать у бойца способность к постоянному контролю за действиями противника и их сменой в течение боя.

#### ➤ **«Соревнования»**

Соревнования- соревновательная нагрузка рассчитана в соответствии с требованиями к минимальному необходимому количеству соревнований, предусмотренных настоящей программой. В случае увеличения соревновательной нагрузки в пределах, предусмотренных настоящей программой, перераспределение нагрузки необходимо осуществлять, преимущественно, за счет показателей техники избранного вида спорта. Соревновательная нагрузка рассчитана, исходя из 1-го соревновательного дня на каждом из запланированных соревнований. Величина соревновательной нагрузки 1-го соревновательного дня принимается в размере количества часов одного занятия, предусмотренного для соответствующего уровня подготовки в соответствии с требованиями настоящей программы.

#### ➤ **«Самостоятельная работа»**

Самостоятельная работа обучающихся включает в себя выполнение индивидуальных заданий, посещение спортивных мероприятий, в том числе

межрегиональных, всероссийских и международных соревнований. Индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию.

Самостоятельная работа может проходить на базе спортивной школы или дома, может осуществляться группами обучающихся или индивидуально в зависимости от цели, объема, конкретной тематики самостоятельной работы, уровня сложности, уровня умений обучающихся.

Контроль самостоятельной работы и оценка ее результатов организуются как единство двух форм: самоконтроль и самооценка обучающегося: контроль и оценка со стороны тренера-преподавателя, аттестационных комиссий и др.

Самостоятельная работа контролируется тренером-преподавателем на основании ведения обучающимися дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалами, бесед или другими способами.

В периоды участия в физкультурно-спортивных мероприятиях часть обучающихся, не принимающих участия в соревнованиях, самостоятельно организуют свой тренировочный процесс, согласно, индивидуальному плану самостоятельной работы (**ПРИЛОЖЕНИЕ №1**).

#### **1.4. Планируемый результат освоения программы**

Результатом освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

| <b>Предметная область/формы учебной нагрузки</b>  | <b>Ознакомительный и базовый уровень сложности</b>           | <b>Углубленный уровень сложности</b>                                             |
|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1</b>                                          | <b>2</b>                                                     | <b>3</b>                                                                         |
| Теоретические основы физической культуры и спорта | -знание истории развития спорта;<br><br>-знание места и роли | -знание истории развития избранного вида спорта;<br><br>-знание значения занятий |

|                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                    | <p>физической культуры и спорта в современном обществе;</p> <p>-знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;</p> <p>-знания, умения и навыки гигиены;</p> <p>-знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;</p> <p>-знание основ здорового питания;</p> <p>-формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.</p> | <p>физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;</p> <p>-знание этических вопросов спорта;</p> <p>-знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;</p> <p>-знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований;</p> <p>-знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта;</p> <p>-знание основ спортивного питания.</p> |
| Общая физическая подготовка ( ОФП) | <p>-укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;</p> <p>-повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному</p>                                                                                                                                                                           | <p>-укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;</p> <p>-повышение уровня физической работоспособности и функциональных</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

|                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                         | <p>физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;</p> <p>-развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;</p> <p>-формирование двигательных умений и навыков;</p> <p>-освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;</p> | <p>возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;</p> <p>-развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта;</p> <p>-специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта</p> |
| <p>Специальная физическая подготовка ( СФП) и технико-тактическая подготовка ( ТТП)</p> | <p>-развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;</p> <p>-овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;</p> <p>-освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;</p> <p>-освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся</p>                       | <p>-обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта;</p> <p>-освоение комплексов специальных физических упражнений;</p> <p>-повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;</p> <p>-знание требований федерального стандарта спортивной подготовки</p>                                                                                         |

|                        |                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                        | <p>тренировочных нагрузок;</p> <p>-знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта;</p>                                                                                                                                      | <p>по избранному виду спорта;</p> <p>-формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Соревнования           | <p>-знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом;</p> <p>-приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;</p>                                                                                                             | <p>-знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства;</p> <p>-опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях -освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;</p> <p>-знание этики поведения спортивных судей;</p> <p>-освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории "юный спортивный судья" по избранному виду спорта</p> |
| Самостоятельная работа | <p>-умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;</p> <p>-умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта;</p> <p>-умение определять степень</p> | <p>-умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;</p> <p>-умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта;</p> <p>-умение определять</p>                                                                                                                                                                                                                       |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;</p> <p>-умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.</p> | <p>степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;</p> <p>-умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.</p> |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### **1.5.Условия реализации программы.**

#### **➤ Кадровое обеспечение**

Реализация Программы обеспечивается тренером-преподавателем, имеющим высшее или среднее профессиональное образование, отвечающее профессиональным стандартам, без предъявления к стажу педагогической работы, прошедший медицинский осмотр, не имеющий ограничения допуска к педагогической деятельности.

#### **➤ Материально-техническое обеспечение:**

Занятия проводятся в спортивном зале. Для успешной реализации данной программы необходим следующий инвентарь и оборудование:

- татами;
- маты гимнастические;
- набивные мячи (1 кг, 2 кг, 3 кг);
- резиновые амортизаторы;
- навесная перекладина;
- фитбольные мячи.

- инвентарь для проведения занятий по ОФП и СФП (гимнастические маты (4 шт), скамейки (3-шт), скакалки (20 шт), обручи (10 шт), конусы (20 шт), мячи (20 шт), и т. д); свисток (3 шт), секундомер (3 шт), рулетка (2 шт).

### **Методическое обеспечение**

Программа располагает следующим учебно-методическим комплексом:

Разработки тренера - преподавателя для обеспечения образовательного процесса и проведения занятий: планы, конспекты, дидактический и наглядный материал.

Материал для организации контроля усвоения учащимися учебного материала: таблицы контрольных физических нормативов по возрастам, тестовые задания, таблицы нормативов ВФСК «ГТО», анкеты и др.

В процессе обучения по программе используются различные методы и приемы:

- метод объяснительно-иллюстративный (рассматривание иллюстраций, наглядных пособий);
- словесный (беседа, диалог, указания, пояснения);
- практический;
- эвристический (развитие находчивости и активности);
- частично-поисковый; проблемно-мотивационный (стимулирует активность детей за счет включения проблемной ситуации в ход занятия);
- репродуктивный метод;
- мотивационный (убеждение, поощрение);
- обучающий (показ способов действий)

## **Раздел II. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации**

### **2.1. Календарный учебный график**

Продолжительность учебного года: 52 недели

Начало учебного года- 01.09.

Окончание учебного года- 31.08.

Учреждение организует работу с обучающимися в течение всего календарного времени, рассчитанного на 52 недели из них 46 недель учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель в условиях оздоровительного лагеря спортивного профиля и (или) по индивидуальным планам (самостоятельная работа) учащихся на период их активного отдыха и отдыха тренера-преподавателя.

Расписание занятий объединений составляется с учетом рационального распределения свободного времени и занятости обучающихся в школах, средних и профессионально-технических учебных заведениях, с учетом возрастных возможностей и санитарно-гигиенических норм, пожеланий родителей (законных представителей) детей. Занятия в организациях дополнительного образования начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Для обучающихся в возрасте 16 - 18 лет допускается окончание занятий в 21.00 часов

Каникулы – отсутствуют

Сроки итоговой аттестации – согласно приказа.

Календарный учебный график по годам (ПРИЛОЖЕНИЕ №2)

### **2.2. Форма контроля и аттестация**

Промежуточная аттестация - это результатов освоения дополнительной общеобразовательной программы по уровням (год) обучения.



К итоговой аттестации допускается учащиеся, прошедшие все промежуточные аттестации в порядке, установленном МБУ ДО СШ «Юность» и в полном объеме выполнившие учебный план, соответствующий дополнительной общеобразовательной программы по избранному виду спорта.

Порядок проведения промежуточной аттестации учащихся:  
промежуточная аттестация учащихся проводится при завершении освоения года подготовки с периодичностью 1 раз в год (май-июнь)

Промежуточная аттестация учащихся проводится в форме:

- контрольных испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в соответствии возрастной группе (ступени);

К промежуточной аттестации допускаются учащиеся, освоившие конкретный уровень(год) обучения

#### **Оценивание промежуточной аттестации:**

Обучающиеся, выполнившие тестовые испытания на знак отличия ВФСК ГТО, переводится на следующий год обучения или зачисляется на следующий уровень подготовки (при условии прохождения обучения на предыдущем уровне в полном объеме).

- 6-10 лет выполнение не менее 50% всех видов норм по физической и технической подготовке;
- 11-13 лет – выполнение не менее 70% всех видов норм по физической и технической подготовке;
- 14-15 лет – выполнение не менее 80% всех видов норм по физической и технической подготовке;
- 16-18 лет – выполнение не менее 90% всех видов норма по физической и технической подготовке.

**Итоговая аттестация учащихся проводится в форме:**

- контрольных испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в соответствии возрастной группе (ступени).

Оценивание итоговой аттестации:

- 16-18 лет – выполнение не менее 90% всех видов норма по физической и технической подготовке. **(ПРИЛОЖЕНИЕ №3)**

По завершению обучения, выдается Свидетельство об обучении по программе по виду спорта.

### **Список литературных источников:**

- 1.Белов А.Русский кулак или как бились наши предки //Спортивная жизнь России. - 1990.
- 2.Выдрин В.М. Физическая культура и физическая подготовка армий рабовладельческого общества. - Л.: КВИФКиС, 1956.
- 3.История физической культуры и СССР с древнейших времен до конца ХУ111 века: Хрестоматия. - М. ФиС, 1940.
- 4.Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта : Пер. Свенгер. М.: Радуга, 1982..
5. Воловичев, А.Л. «Школа мужества» методические рекомендации в помощь тренерам и начинающим боксерам /А.Л. Воловичев. – Белгород, 1991 – 35с.
- 6.Теория и методика физического воспитания. Учебник для институтов физкультуры. -М. 2017
- 7.Филимонов В.И. Современная система подготовки борцов. – М.: Инсан, 2019.

### **Список Интернет-ресурсов**

- 1.Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)
2. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
3. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
4. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>)
5. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)
6. ВФСК (<https://user.gto.ru/>)

