

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ ТАЦИНСКАЯ  
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА**

ПРИНЯТА  
на заседании педагогического совета  
пр. № 5 от 29 августа 2016 г.



**УТВЕРЖДАЮ»**  
Директор МБУ ДО ДЮСШ  
Е. Н. Калугин  
приказ  
от 01 сентября 2016 г. № 91

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Рукопашный бой»**

**программа предназначена для детей и подростков  
6 – 18 лет**

**срок реализации программы 11 лет**

Составители:  
тренер-преподаватель МБОУ ДО ДЮСШ Мартынов С.П.

ст. Тацинская

2016 год

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа по рукопашному бою (далее Программа) составлена в соответствии с законодательством Российской Федерации, в том числе Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (далее - Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ), нормативными правовыми актами Министерства спорта Российской Федерации, законодательством в сфере образования, в том числе следующими приказами Министерства спорта Российской Федерации, принятыми во исполнение статьи 84 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»:

- приказом от 12.09.2013 № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» (зарегистрирован Минюстом России 02.12.2013, регистрационный № 30530);

- приказом от 12.09.2013 № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта» (зарегистрирован Минюстом России 02.12.2013, регистрационный № 30531);

- приказом от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной методической деятельности в области физической культуры и спорта» (зарегистрирован Минюстом России 05.03.2014, регистрационный № 31522).

Спортивная школа, являясь учреждением дополнительного образования, призвана способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям.

Главная задача отделения рукопашного боя заключается в подготовке физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил спортсменов. Основным условием выполнения этой задачи является многолетняя целенаправленная подготовка юных борцов, которая предусматривает:

- содействие гармоничному физическому развитию;
- всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья учащихся;
- подготовку спортсменов высокой квалификации;

### АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ

Рукопашный бой, как вид спорта, культивируется во многих организациях и регламентируется учебно-методической документацией: учебными планами, графиками прохождения учебных дисциплин и т.д. Кроме этого, федерациями рукопашного боя проводятся семинары или курсы переподготовки судей и тренеров. Для улучшения работы возникла необходимость разработки и создание специальной

программы для детей, начиная с 6 летнего возраста. Это связано с более качественной подготовкой (развитие физических качеств и обучение техническим элементам) на основании индивидуального и психолого-педагогического подхода к обучающимся. Что способствует ранней мотивации для занятий борьбой и формированию коммуникативных умений как в группе, так и обучающегося с тренером-преподавателем.

**Теоретическая значимость программы** заключается в оптимизации структуры подготовки обучающихся, реализуемой на основе учета возрастных особенностей их организма и современных тенденций развития вольной борьбы.

**Практическая значимость программы** заключается в разработке и внедрении в практику рукопашного боя программы подготовки обучающихся и педагогического контроля за динамикой физической и технической подготовленности в соответствии со спортивно-оздоровительным этапом подготовки, методики и процедуры тестирования, сравнительной оценки результатов в тестах и нормативах по различным показателям.

Спортивная школа, являясь учреждением дополнительного образования призвана способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических качеств, интеллектуальных и нравственных способностей.

**Цель:** формирование физической культуры личности обучающихся в процессе овладения основами рукопашного боя, способных удовлетворить потребности в крепком здоровье, ведение здорового образа жизни.

**Задачи:**

- **в обучении** – овладение знаниями и умениями, необходимыми для занятий рукопашным боем. На основе совокупности приобретенных знаний и навыков обучающиеся должны выполнять разнообразные действия по применению полученных знаний и навыков; расширение двигательного опыта за счет разнообразных общеразвивающих, физических упражнений в различных формах занятий физической культурой, овладение современными системами физических упражнений;

- **в воспитании** - приоритетным в содержании воспитательной работы будут задачи, коммуникативного и коллективного воспитания, физического воспитания и нравственного воспитания, воспитания патриотизма, гармонизация физической и духовной сфер; формирование потребностей в культуре движений, красивом телосложении, оптимальном физическом развитии и крепком здоровье; расширение объёма знаний о разнообразных формах соревновательной деятельности; использование этих форм для совершенствования индивидуальных физических и психических способностей, самопознания, саморазвития и самореализации;

- **в развитии** – развитие познавательных, физических, нравственных способностей обучающихся путем использования их потенциальных возможностей способствует формированию личности воспитанника, поэтому важно приобщить его к здоровому образу жизни, развить в нем стремление к активному и содержательному проведению

свободного времени. Следует развивать умение творчески подходить к решению возникающих проблем, как во время учебно-тренировочных занятий, так и во время соревнований.

## **ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПРИ РАБОТЕ С ДЕТЬМИ 6 ЛЕТНЕГО ВОЗРАСТА**

У детей 6 лет, в этот период развития начинают закладываться такие важные физические качества, как гибкость, чувство равновесия развивается вестибулярный аппарат. Но при этом не следует забывать, что ранняя спортивная специализация при недооценке применяемых нагрузок может задержать рост и развитие ребёнка, ограничить спортивные достижения. Поэтому была разработана развивающая программа для детей дошкольного возраста, которая направлена на развитие тех физических качеств, которые совпадают с сенситивными периодами развития ребёнка. Разработаны те базовые элементы (или их составные части), которые для данного возраста наиболее целесообразны. Это, в первую очередь, технические элементы, в которых важным фактором является скорость движения мышц, управляющих дистальными сегментами (мышцы плеча и бедра). Это связано с тем, что старшие ученики создают определённую атмосферу дисциплины и работоспособности, которая стимулирует и дисциплинирует младших воспитанников. Считается, что именно с этого возраста (с 6 до 10 лет) ребёнок усваивает примерно 90% общего объёма приобретаемых в жизни двигательных навыков. Поэтому именно это возраст (вплоть до младшего школьного) является наиболее благоприятным для разучивания новых движений.

В возрасте 6 лет здоровые дети много и охотно занимаются упражнениями, требующие проявления физических усилий. Именно в этом возрасте дети обладают повышенным познавательным интересом.

Успех ребёнка этой возрастной группы в разных видах деятельности тесным образом связан с признанием его сверстниками. Успех, обязательно должен быть заслужен хорошим качеством выполненных заданий и замечен, оценен сверстниками и взрослыми. Именно поэтому развивающая программа должна быть разработана таким образом, что те упражнения, которые выполняют дети, в принципе не могут не получаться. В конце же обучающего периода дети сдают экзамен. Данный экзамен не имеет отношения к сдаче контрольно-переводных нормативов по регламенту спортивной школы, а является, своего рода, праздником спортивных достижений детей. Таким образом, дети получают подтверждение своего успеха не просто от сверстников и взрослых, а от независимых наблюдателей.

К основным физическим качествам, развивающимся в данном возрастном периоде, необходимым для успешного становления спортсмена-рукопашника в будущем, необходимо отнести такие, как равновесие, гибкость, координация (в том числе и пространственная). Данные качества необходимо развивать в двух направлениях:

- Игровые упражнения;
- Освоение элементарных составляющих технических элементов.

К игровым упражнениям можно отнести такие, как перепрыгивание с ноги на ногу, изменение положения в стойке прыжком (в том числе с изменением

пространственного положения), игры в «ладушки» и другие. К отдельной разновидности игровых элементов необходимо отнести упражнения, несущие соревновательный характер. В данном возрасте ребёнку не столько важен результат соревнования, сколько сам процесс его, с его положительно окрашенным эмоциональным состоянием. При этом неудачи ребёнка могут вызывать у него и отрицательные эмоции. Тренер-преподаватель должен бережно и заботливо относиться к переживаниям ребёнка, но при этом не забывать, что данное состояние ребёнка является благоприятным для воспитательной работы, особенно если построить образовательный процесс таким образом, что за неудачей ребёнка обязательно последует успех. Более подробно игровая практика будет освещена ниже.

Технический арсенал, изучаемый ребёнком в данный возрастной период, должен состоять из:

- элементов на культуру движения;
- специально-развивающих упражнений;
- освоения простейших составляющих технических элементов.

Элементы на культуру движения должны состоять из таких элементов, которые закладывали бы необходимую динамику, пространственную ориентацию, правила нанесения элементов «автоматически» при их исполнении, т.е. без осознанного контроля ребёнка за процессом освоения технических элементов. Такие упражнения можно смело отнести к разряду «педагогических технологий», обладающих высокой степенью эффективности. Суть данных упражнений заключается в следующем. Любой технический элемент, даже самый простой (например, прямой удар ногой), содержит большое количество позиций для контроля над правильностью его освоения. Так, для прямого удара ногой, возможно, выделить следующие:

1. Положение ног относительно друг друга;
2. Положение опорной ноги;
3. Вынос бедра;
4. Положение пятки ударной ноги относительно ягодицы;
5. Пространственная ориентация удара;
6. Равновесие;
7. Положение ударной поверхности ноги.

Контроль над правильностью исполнения всех 7-и позиций затруднён даже для детей более старшего возраста, чем для рассматриваемого возрастного ценза. При этом сформировать первые пять позиций возможно при помощи такого упражнения, как прямой удар ногой с позиции на одном колене. Тренер-преподаватель и ребёнок должны контролировать правильность исполнения только одной позиции данного упражнения (опорная нога при ударе должна оставаться согнутой) при этом пять обозначенных первых позиций прямого удара ногой будут формироваться автоматически. К специальным развивающим упражнениям можно отнести такие, как изометрические упражнения, махи ногами, перепрыгивания с ноги на ногу и другие. То же самое можно сказать и о борцовской технике.

К освоению простейших составляющих технических элементов относятся выполнение упражнений, формирующих отдельные навыки выполнения целостного технического элемента. К таким упражнениям можно отнести:

- Выполнение технических элементов по составным частям под счёт;

- Имитация технического элемента в медленном темпе;
- Выполнение составляющей части технического элемента.

### **Основные задачи спортивно-оздоровительного этапа:**

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
- формирование стойкого интереса к занятиям спортом;
- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;
- воспитание трудолюбия;
- воспитание и совершенствование физических качеств;
- отбор перспективных детей для дальнейших занятий рукопашным боем.

### **РЕЖИМЫ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ И ТРЕБОВАНИЯ по ОФП группы СО.**

**Таблица № 1**

Наименование этапа	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления, лет	Максимальное количество часов в неделю	Требования по ОФП и тех.подгот.	Выполнение норм ЕВСК	Минимальное кол-во обуч. в группе
С О	Весь период (6-18 г.)	6	6	Выполнение нормативов О Ф П	-	15-18

## **2. Учебный план.**

Многолетнюю подготовку от новичка до профессионала целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему с множеством переменных, со свойствами ей особенностям с учетом возрастных особенностей спортсменов.

Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата (на этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации).

Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

Основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта являются приобретенные умения и навыки, всестороннее физическое развитие, совершенствование функциональных возможностей организма.

В процессе обучения в группе (СО) необходимо обеспечить рациональный режим, личную гигиену, систематический врачебно-педагогический контроль над состоянием здоровья.

### Содержание программы.

В настоящей программе я исхожу из общепринятых методических положений спортивной педагогики:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;
- возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение м Содержание программы

В настоящей программе я исхожу из общепринятых методических положений спортивной педагогики:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;
- возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;
- непрерывное совершенствование качеств технических действий (техники);
- соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе тренировки;
- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок с учетом физиологических особенностей возраста занимающихся (половое созревание юных спортсменов).

В технической подготовке могут быть использованы различные методы: целостный (обучение движению в целом в облегченных условиях с последующим овладением его отдельными фазами и элементами) и расчлененными (раздельное обучение фазам и элементам движения и их сочетание в единое целое).

пп	Содержание учебного материала	Часы
	<b>Введение</b> Требования, предъявляемые к воспитанникам на данном этапе.	<b>1</b>
	<b>Теоретические сведения.</b>	<b>5</b>
	Меры безопасности и правила поведения на занятиях АРБ	3
	Сведения о режиме дня и личной гигиены	1

	Физическая культура - средство развития и укрепления человека.	1
<b>1.</b>	<b>Общая физическая подготовка.</b>	<b>144</b>
	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости	80
	Акробатическая подготовка (кувырки, перевороты, прыжки, сальто).	64
<b>2.</b>	<b>Специальная физическая подготовка.</b>	<b>10</b>
1.	Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости	2
2.	Стойки (фронтальная, передняя, задняя, боевая и передвижение	5
3.	Комплекс игр-заданий по освоению противоборства в различных стойках	2
4.	Страховка и самостраховка.	1
<b>3.</b>	<b>Тактико-техническая подготовка.</b>	<b>86</b>
	Борьба в положении стоя	5
1.	Задняя подножка из различных положений	5
2.	Выведение из равновесия рывком с захватом руки и шеи	5
3.	Передняя подножка	5
4.	Сваливание, бросок с захватом ног и выносом их в сторону	5
5.	Бросок через бедро	5
6.	Бросок с захватом руки под плечо	5
7.	Бросок через голову	5
8.	Боковая подсечка	5
9.	Передняя подсечка	5

	<b>Борьба в положении лежа</b>	
1.	Перегибание (рычаг) локтя через бедро. Рычаг локтя через бедро с помощью ноги	3
2.	Рычаг локтя захватом руки между ног	3
3.	Узел ногой после удержания на боку	3
4.	Перегибание (рычаг) локтя через предплечье	3
	<b>Ударная техника рук</b>	
1.	Прямой удар левой в голову, защита подставкой правой ладони, контратака прямым левой (тоже с другой руки)	3
2.	Прямой удар левой в голову, защита подставкой правого плеча, контратака прямым левой (тоже с другой руки)	3
3.	Прямой удар левой в туловище, защита подставкой правого локтя, контратака прямым с левой (тоже с другой руки)	3
4.	Боковой удар левой в голову, защита подставкой правого предплечья, контратака прямым (боковым)	3
	<b>Ударная техника ног</b>	
1.	Прямой удар левой ногой в туловище, защита подставкой правого локтя и шагом назад (тоже с другой ноги)	3
2.	Прямой удар правой ногой в туловище, защита правой ладонью влево, контратака правой ноги в туловище	3
3.	Боковой удар правой ногой в туловище, защита подставкой левого предплечья, контратака прямым правой ногой (тоже с другой ноги)	3
4.	Боковой удар правой ногой в голову, защита подставкой правой ладони, контратака боковым правой ногой в туловище и голову (поочередно)	3
	<b>Контрольные испытания</b>	<b>8</b>
	<b>Участие в соревнованиях</b>	<b>14</b>
	<b>Инструкторская и судейская подготовка</b>	<b>8</b>
	<b>Всего часов</b>	<b>276</b>

## Методическое обеспечение программы Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций в процессе тренировочных занятий. .

На этапе начальной подготовки и (СО) учащиеся знакомятся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание необходимо уделять рассказам о традициях рукопашного боя, его истории, предназначении. Причем в группах СО знакомство детей с особенностями спортивного единоборства проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких – либо двигательных действий, обращает их внимание на то, что данный прием лучше всех выполнял такой – то известный спортсмен. Основное внимание при построении бесед рассказов направленно на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

### **СПОРТИВНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП (6 часов в неделю)**

Примерный годовой учебно-тематический план представлен в таблице № 1.

Значительное омоложение, происшедшее в спорте в последние годы, создало предпосылки для обязательного осуществления начальных занятий на спортивно-оздоровительном этапе.

**Основная цель этого этапа** – обеспечение отбора, физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (общеразвивающих и специальных упражнений своего вида). На протяжении спортивно-оздоровительного этапа подготовки начинающие юные спортсмены должны познакомиться с техникой нескольких видов; лёгкой атлетики, акробатики, спортивных игр и единоборств.

#### **Основные задачи данного этапа:**

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей
- формирование стойкого интереса к занятиям спортом
- овладение основами техники выполнения обширных комплексов физических упражнений и освоение техники подвижных игр
- воспитание трудолюбия
- воспитание и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, силы, ловкости, гибкости)
- отбор перспективных детей для дальнейших занятий рукопашным боем

Школы в настоящее время ограничиваются двумя обязательными уроками физкультуры в неделю. При таком объёме физическая работоспособность практически не растёт. Только насыщенный двигательный режим в спортивно-оздоровительных группах даст благоприятные изменения в состоянии здоровья и адаптации организма детей к физическим нагрузкам, усилит их интерес к занятиям спортом.

Для того чтобы значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надёжные предпосылки для укрепления здоровья, необходимо заниматься не менее шести часов в неделю, с учётом факторов ограничивающих физическую нагрузку:

- отсутствие специфических двигательных навыков и адаптации к физическим нагрузкам (вообще);
- возрастные особенности физического развития, представлены в таблице № 3.

#### **Основные тренировочные средства:**

- общеразвивающие упражнения (с целью формирования общих двигательных навыков и умений);
- подвижные игры и игровые упражнения;
- элементы акробатики (кувырки, обороты, кульбиты и др.);
- прыжки и прыжковые упражнения;
- метание лёгких снарядов (теннисных и набивных мячей);
- силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных занятий).

#### **Основные методы выполнения упражнений**

- игровой;
- повторный;
- равномерный;
- круговой;
- соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях).
- 

#### **Основные направления тренировки:**

- спортивно-оздоровительный этап подготовки необходим для создания предпосылок к успешной специализации в рукопашном бою. На этом этапе происходит отбор детей для дальнейших занятий спортом;
- на данном этапе подготовке существует опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма, поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно. Особенно это относится к упражнениям с отягощениями. Так, детям 7-10 лет доступны упражнения с весом, равным около 20% собственного веса;
- упражнения скоростно-силового характера следует давать небольшими дозами (по 5-8 мин), с чередованием промежутков активного отдыха.

#### **Основные средства и методы тренировки:**

- главное средство в занятиях с детьми этого возраста – подвижные игры;
- для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организовано и целенаправленно;
- комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Применение названных средств при преимущественном использовании упражнений, направленных на развитие быстроты (50% основной части урока), позволяет достигнуть более высокого уровня физической подготовленности.

Выполнение упражнений, нацеленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Комплексы упражнений для развития

быстроты применяют в начале основной части урока после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами для развития быстроты включают игровые упражнения, способствующие совершенствованию этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на развитие силы, используют во второй половине урока, так как к этому времени наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности дополняют силовыми играми и игровыми упражнениями. В спортивно-оздоровительных группах с ориентацией на рукопашный бой большое внимание необходимо уделять акробатике, направленной, с одной стороны, на координационные, специфические требования выполнения технических действий, с другой – на обеспечение определенных навыков самостраховки, при обучении и выполнении технических действий.

### **Особенности обучения на спортивно-оздоровительном этапе:**

- В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий);
- методы упражнений игровой и соревновательный;
- при изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр, показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение – элементарным и простым.

Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, бросить в кольцо, прыгнуть через препятствие т.д. Тренеру целесообразно подробно анализировать детали.

Обучение технике рукопашного боя на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам:

- стойкам;
- передвижениям;
- ударам руками и ногами;
- приемам самостраховки при падениях;
- способам защиты;
- формам и способам захвата соперника;
- способам выведения из равновесия;
- ведущим элементам технических действий.

Методика контроля на этом этапе тренировки включает использование комплекса методов – педагогических, медико-биологических и пр. (см. раздел «Комплексный контроль»).

### **Комплекс методик позволит определить:**

- состояние здоровья юного спортсмена;

- уровень физического развития (по показателям телосложения);
- степень тренированности;
- 

**Уровень подготовленности:**

- величину выполненной тренировочной нагрузки.

На основе полученной информации тренер должен выносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс.

**ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН  
СПОРТИВНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА  
(6 ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ)**

**Таблица № 1.**

№	Разделы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	Всего
1	О Ф П	10	10	10	12	14	16	16	14	12	10	6	130
2	С Ф П	5	6	6	7	8	8	10	10	9	8	7	84
3	Т Т П	2	2	3	3	4	4	5	4	4	3	-	34
4	Теория	2	-	2	-	2	--	2	-	2	--	--	10
5	Контрольно-переводные испытания	2	--	--	--	--	--	--	--	2	--	--	4
6	Контрольные соревнования	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--
7	Инструкторская и судейская практика	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--
8	Восстановительные мероприятия	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--
9	Медицинское обследование	4	--	--	--	--	--	--	--	4	-	--	8
10	Воспитательная работа	В процессе занятий											
11	Всего за месяц	25	18	21	22	28	28	33	28	33	21	13	270
	Всего за год	270											

### 3. ПЛАН-СХЕМА ГОДОВОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ

Современное представление о планировании годовых циклов подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют: микроциклы, мезоциклы, макроциклы.

Микроциклом тренировки называют совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю

В спортивных единоборствах по направленности тренировочных воздействий принято выделять 6 блоков построения недельных микроциклов: -взвивающий физический (РФ);

-развивающий технический (РТ);

-контрольный(К);

подводящий (П);

-соревновательный (С);

-восстановительных (В).

Мезоцикл — это структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный ряд микроциклов. Строительными блоками мезоцикла служат микроциклы различного типа. В практике средний цикл тренировки содержит от 2 до 6 микроциклов.

Макроцикл тренировки предполагает три последовательными фазы:

- фаза приобретения спортивной формы;

- фаза сохранения (относительная стабилизация) спортивной формы;

Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки.

На этапах спортивно-оздоровительной подготовки периодизации учебного процесса носит условный характер, так как основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке. На этих этапах подготовки исключительно важное значение имеет обучение детей технике выполнения физических упражнений. Формирование двигательных навыков и умений создаст необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования двигательного стереотипа.

Важно стремиться к тому, чтобы спортсмен с самого начала овладевал основами техники целостных упражнений, а не их отдельных элементов. Такой подход к обучению двигательным действиям позволит эффективно подойти к пониманию и изучению технического, тактического арсенала рукопашного боя.

Контрольно-переводные нормативы по общефизической подготовке для спортивно-оздоровительных групп:

Мальчики/Юноши

Возраст	Бег 30*-60м. (сек.)	Бег 1000м.(мин.)	Подъем туловища 30 сек (раз)	Подтягивание на перекладине из вися (раз)	Сгибание рук в упоре лежа (раз)	Прыжок в длину с места (см.)
7 лет	6,2*	Без уч.вр.	12	2	10	130
8 лет	6,0*	Без уч.вр.	14	3	12	150
9 лет	5,7*	Без уч.вр.	17	4	14	155
10лет	10,4	5,00	21	5	16	160
11лет	10,0	4,30	25	6	21	165
12лет	9,8	4,20	26	7	23	170
13лет	9,4	4,10	27	8	27	180
14лет	9,0	4,05	29	9	28	200
15лет	8,6	3,40	30	10	32	210
16лет	8,4	3,30	31	12	37	220
17лет	8,2	3,20	32	15	40	235

Девочки/Девушки

Возраст	Бег 30*-60м. (сек.)	Бег 1000м.(мин.)	Подъем туловища 30 сек (раз)	Подтягивание на перекладине из вися (раз)	Сгибание рук в упоре лежа (раз)	Прыжок в длину с места (см.)
7 лет	6,4*	Без уч.вр.	11	8	8	130
8 лет	6,3*	Без уч.вр.	12	10	10	140
9 лет	5,8*	Без уч.вр.	14	12	11	150
10лет	10,8	5,20	17	13	12	155
11лет	10,4	5,10	19	15	13	160
12лет	10,3	5,00	20	17	13	165
13лет	10,0	4,50	21	18	14	170
14лет	9,8	4,40	22	19	14	175
15лет	9,6	4,30	23	20	14	180
16лет	9,5	4,25	24	22	14	190
17лет	9,5	4,26	25	22	15	200

#### 4.МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ.

В начале и в конце учебного года все учащиеся проходят углубленное медицинское обследование. Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки (НП) являются:

- контроль за состоянием здоровья занимающихся;
- формирование навыков личной и общественной гигиены;
- формирование привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача.

В общем случае углубленное медицинское обследование занимающихся позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней В начале и в конце учебного года все учащиеся проходят углубленное медицинское обследование. Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки (НП) являются:

- контроль за состоянием здоровья занимающихся;
- формирование навыков личной и общественной гигиены;
- формирование привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача.

В общем случае углубленное медицинское обследование занимающихся позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленное медицинское обследование должно выявить динамику состояния основных систем организма спортсменов, определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами тренировочных нагрузок. Таким образом, цель углубленного медицинского обследования - всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния спортсменов, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Программа углубленного медицинского обследования включает:

- комплексную клиническую диагностику;
- оценку уровня здоровья и функционального состояния;
- оценку сердечно -сосудистой системы;
- оценку систем внешнего дыхания и газообмена;
- контроль состояния центральной нервной системы;
- оценку уровня функционирования периферической нервной системы;
- оценку состояния органов чувств;
- оценку состояния вегетативной нервной системы;
- контроль за состоянием нервно-мышечного аппарата спортсменов.

## 5. Список используемой литературы:

1. Астахов С. А. Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборств (на примере рукопашного боя)
2. Бурцев Г.А. Рукопашный бой.
3. Вайцеховский С. М. Книга тренера.
4. Иванов С.А. Методика обучения технике рукопашного боя
5. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры
6. Найденов М.И. Рукопашный бой. Организация и методика подготовки
7. Севастьянов В.М, и др. Рукопашный бой (история развития, техника и тактика)
8. Супрунов Е.П. Специальная физическая подготовка в системе тренировки квалифицированных рукопашных бойцов
9. Бибик С.З. «Рукопашный бой»
10. Захаров Е.Н. «Ударная техника рукопашного боя».
11. Козак В.В. «Рукопашный бой» .
12. Попенко В.Н. «Тренажеры и методы тренировки в боевых искусствах. Гибкость, сила, выносливость».
13. Цзен Н.В.. Шхомова Ю.В. «Психотренинг: игры и упражнения».
14. Чумаков Е. М, «100 уроков самбо».
15. Шабалин А. «Русский стиль рукопашного боя.