

Министерство образования и науки Республики Бурятия
Комитет по образованию Администрации г. Улан-Удэ
МАОУ ДО «Городской Дворец детского (юношеского) творчества» г. Улан-Удэ

«Принято»
на Педагогическом совете
МАОУ ДО «ГДДЮТ»
Протокол № 1
«30» августа 2023г.

Утверждаю»
Директор МАОУ ДО «ГДДЮТ»
Пихеева О.Я.
Приказ № 46
от «30» августа 2023г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА**

«РУКОПАШНЫЙ БОЙ»

Направленность: социально-гуманитарная
Возраст обучающихся: 6 - 18 лет
Срок реализации программы: 2 года (324 часа)
(количество лет и часов обучения)
Уровень: стартовый, базовый
(стартовый, базовый, предпрофильный)

Автор -составитель:
Солдатенко Эдуард Николаевич
педагог дополнительного образования

г. Улан-Удэ
2023

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. Основные характеристики программы:

1.1. Дополнительная дистанционно - очная общеобразовательная общеразвивающая программа «РУКОПАШНЫЙ БОЙ» (далее - Программа) разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Конвенции о правах ребёнка;
- Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012г. №273- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года от 31 марта 2022 года №678-р;
- Постановление Главного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 (с изменениями на 27 октября 2020 года) «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Приказа Министерства просвещения России от 09 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки России от 18.11.2015 года № 09-3242;
- Приказом Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных технологий при реализации образовательных программ»;
- Устава МАОУ ДО «ГДДЮТ» г. Улан-Удэ;

- Локальных нормативных актов МАОУ ДО «ГДДЮТ» г. Улан-Удэ.

1.2. Программа реализуется в соответствии со спортивной направленностью образования, физического развития и совершенствования обучающихся. Программа спортивной и физической подготовки начального уровня обучающихся составлена с учетом современных достижений и спортивной практики. Программа отражает целевые установки и содержательную основу подготовки, логику построения, принципы выбора технологий обучения, методологию контроля достигнутого уровня обучения.

Актуальность программы обусловлена приоритетностью воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта обучающегося, его морально-волевых и нравственных качеств перед работой направленной на освоение предметного содержания. Она также состоит в разработке и обосновании нетрадиционной методики, основанной на дифференцировании тренировочных нагрузок, с учетом физической подготовленности обучающихся, в разделах специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающегося. Рукопашный бой включает в себя технический арсенал практически всех видов единоборств, в которых разрешается применять контролируемые удары, броски, удержания, болевые и удушающие приемы в зависимости от конкретной динамической ситуации поединка, поэтому он является одним из самых сложных видов спортивных единоборств. В свою очередь вызывает неподдельный интерес у обучающихся.

1.3. **Отличительные особенности программы** включают в себя внедрение современных технологий, в частности:

- здоровье - сберегающие технологии; их применение в процессе занятий рукопашному бою в учреждении дополнительного образования обеспечивает создание безопасных условий для занятий и рациональную организацию образовательного процесса (с учётом возрастных, гендерных, индивидуальных особенностей занимающихся при соблюдении гигиенических требований), а

также соответствие физической нагрузки возрастным особенностям обучающихся.

- технологии обучения здоровью; они включают гигиеническое обучение (правильное питание, гигиена тела), обучение жизненным навыкам в общении (управление эмоциями, разрешение конфликтов), осознанное соблюдение техники безопасности на занятиях;

- технологии воспитания физической культуры и укрепление здоровья; внедрение данных технологий способствуют воспитанию у обучающихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих сохранению и укреплению здоровья, формирования представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни, ответственность за собственное здоровье;

- оздоровительные технологии; они направлены на решение задач укрепления здоровья обучающихся; разделяются на два вида : спортивно-оздоровительные (средствами рукопашного боя и других видов спорта, в том числе единоборств) и физкультурно-оздоровительные (средствами для профилактики и координации основных нарушений в состоянии здоровья); организация и проведение досуговой деятельности.

1.4. Педагогическая целесообразность программы заключается в выборе форм и методов работы с учетом осуществления дифференциации и индивидуализации образовательной деятельности. Здесь закладываются основы знаний, умений, навыков, необходимых для занятий физической культурой и спортом в дальнейшем.

1.5. Цель программы - воспитание и подготовка всесторонне развитых юных спортсменов через пропаганду здорового образа жизни.

1.6. Задачи:

- обеспечить всестороннее и физическое развитие детей;

- сформировать двигательные умения и навыки, в том числе при их применении в рукопашном бою;
- привить обучающимся интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- привить нормы личной гигиены и самоконтроля;
- обучить правилам техники безопасности на занятиях и строевым упражнениям;
- развить силовые и волевые качества;
- развить ловкость, быстроту реакции, простые координационные навыки;
- морально-нравственное, духовное, патриотическое воспитание и развитие чувства любви к Родине;
- организовывать и проводить спортивно-массовые мероприятия;
- повысить уровень общей физической подготовленности обучающихся (относительно начала учебного процесса);
- восстановить уровень здоровья;
- организовать активный отдых обучающихся (совместно с родителями).

1.7. Возраст детей, участвующих в реализации дополнительной Программы: 05-18 лет.

1.6.1. С учетом возрастных и физиологических особенностей, дети в возрасте с 05-11 лет образуют I учебную группу (первого года обучения). Срок обучения в I учебной группе – 1 год.

1.6.2. С учетом возрастных и физиологических особенностей, дети в возрасте с 12-18 лет образуют II учебную группу (второго года обучения). Срок обучения в II учебной группе – 1 год.

1.6.3. Отличия при совместных занятиях между детьми первого года обучения и второго года обучения заключаются в следующем:

- нагрузка, интенсивность и количество повторений при выполнении упражнений настоящей Программы у детей первого года обучения меньше, чем у детей группы второго года обучения.

- дети второго года обучения при проведении тренировочных занятий привлекаются преподавателем при выполнении упражнений как инструкторы, помогающие лучше освоить и совершенствовать различные двигательные навыки и умения детям первого года обучения.

1.6.5. С учетом указанных возрастных особенностей, на начало учебного года необходимо сформировать **2 учебные группы** обучающихся:

- I учебная группа: первого года обучения – 15 чел;

- II учебная группа: второго года обучения – 12 чел.

1.8. **Формы занятий:**

- групповые практические занятия,
- индивидуальные уроки преподавателя с отдельными обучающимися,
- самостоятельные тренировки по индивидуальным планам и по заданию преподавателя,
- лекции и беседы,
- просмотр учебных видеофильмов и соревнований,
- участие в соревнованиях.

2. **Объем программы:**

2.1. Учебно-тренировочный процесс осуществляется в течение всего учебного года. Продолжительность составляет 9 месяцев. Летний период (3 месяца) используется для активного отдыха обучающихся, а также для самостоятельной работы по заданию преподавателя.

2.2. **Срок реализации программы - составляет - 2 года обучения.**

В течение учебного года учебная нагрузка по группам составляет:

- **I учебная группа** (первого обучения) – **144 час.**

- **II учебная группа** (второго года обучения) – **180 час.**

2.3. **Расписание занятий на 2022 - 23 учебный год:**

2.3.1. I учебная группа (первого года обучения) – 4 часа/в неделю:

Вторник: 18:00 – 19:00;

Четверг: 18:00 – 19:00;

Воскресенье: 09:30 – 11:30

2.3.2. II учебная группа (второго года обучения) – 5 часов/в неделю:

Вторник: 19:00 – 21:00;

Четверг: 19:00 – 21:00;

Воскресенье: 11:30 – 12:30

2.4. Режим занятий:

2.4.1. Тренировочные занятия проводятся с обучающимися:

- очно, то есть тренировочные занятия проводит педагогом дополнительного образования (далее - педагогом ДО) с не более 5 обучающимися на одном занятии, при строгом соблюдении санитарно-противоэпидемических мер, согласно распоряжениям Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Республике Бурятия. Для проведения тренировочных занятий педагогом ДО используется спортивный зал МАОУ ДО ГДДЮТ;

- дистанционно, то есть тренировочные занятия проводятся самостоятельно обучающимися под контролем родителей, используя педагогом ДО электронный ресурс, мессенджер Вайбер (Viber), то есть программу (приложение) для смартфонов или персональных компьютеров обучающихся, позволяющую мгновенно обмениваться с обучающимися текстовыми сообщениями, телефонными звонками и разговаривать с использованием видеосвязи.

Для проведения дистанционных тренировочных занятий педагогом ДО размещаются в мессенджере Вайбер (Viber) - задания, ссылки на материалы в Internet, с описанием упражнений и тренировочных заданий, которые необходимо выполнять обучающимся.

Форма проведения дистанционных тренировочных занятий: просмотр обучающимися видеоматериала, графических изображений, документов в

формате Word, PDF, предоставляемого педагогом ДО, и самостоятельное повторение данного материала.

Обратная связь: Фото, видео выполненных упражнений, направляемые обучающимися педагогу ДО, используя мессенджер Вайбер (Viber).

2.4.2. Для реализации системной образовательной деятельности, дистанционно-очные занятия необходимо проводить:

а) Очные тренировочные занятия проводятся по расписанию, при составлении которого учитывается пребывание обучающихся в школьных образовательных учреждениях и занятость родителей на рабочих местах. Количество обучающихся на одном тренировочном занятии – не более 3 детей.

б) Дистанционные тренировочные занятия. С обучающимися, которые не смогут заниматься очно на тренировочных занятиях, педагогом ДО будут проводиться дистанционные тренировочные занятия.

в) Для реализации системной образовательной деятельности занятия необходимо проводить:

- I учебная группа (первого года обучения) – **3 раза** в неделю (4 час.);

- II учебная группа (второго года обучения) – **3 раза** в неделю (5 час.).

Продолжительность каждого занятия составляет 45 минут.

3. Результаты.

3.1. Планируемые результаты.

3.1.1. Предметные результаты:

Программа ориентирована на развитие и совершенствование предметных результатов обучающихся, которые должны обучиться, а именно:

- совершать двигательные действия с применением простых и сложных техник раздела программы Акробатика, уметь безопасно, без травм, совершать падения и выполнять сложно акробатические элементы;

- достичь гармонического развития, с учетом возраста, необходимых двигательных и физических качеств, общей физической подготовки (ОФП);

- изучить базовую технику ударов рукопашного боя (разучить атакующие элементы спортивного поединка), и базовую технику блоков (разучить защитные элементы спортивного поединка);

- проводить связки движений и ударов, приемы защиты и нападения, умение атаковать и защищаться в спортивном поединке;

- проводить Бои: вольные и соревновательные спортивные поединки против одного или нескольких партнеров (специальная подготовка).

3.1.2. Метапредметные результаты:

Программа также ориентирована на развитие метапредметных результатов обучающихся, а именно:

Познавательные результаты:

- внимание - умение осуществлять избирательную направленность восприятия на тот или иной объект, информационный поиск, сбор и выделение существенной информации из различных источников;

- память - умение обрабатывать и запоминать большие объемы источников информации, при осуществлении информационного поиска, способность обучающегося принимать и сохранять учебную цель и задачи.

Коммуникативные результаты

- общительность - умение сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении учебных проблем;

- речевая деятельность – умение слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении проблемы, умение интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками, взрослыми.

Регулятивные (специальные) результаты

- управление своей деятельностью - следовать режиму организации учебной и внеучебной деятельности, уметь определять цель учебной деятельности самостоятельно и с помощью учителя.

3.1.3. Личностные результаты:

Дополнительно Программа ориентирована на становление личностных характеристик обучающихся, а именно:

- морально-нравственные нормы - осознающие и принимающие ценности человеческой жизни, семьи, гражданского общества, многонационального русского народа, человечества, любящие свой край и своё Отечество, уважающие свой народ, его культуру и духовные традиции;

- социальная активность - уважение закона и правопорядка, соизмерение своих поступков с нравственными ценностями, осознание своих обязанностей перед семьёй, обществом, Отечеством;

- потребность к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни - осознанное занятие спортом, выполнение правил здорового и экологически целесообразного образа жизни, безопасного для человека и окружающей его среды.

3.2. Способы и формы проверки результатов.

Система нормативов охватывает весь период обучения, проверка которых осуществляется 3 раза в год в виде контрольных практических нормативов по общефизической подготовке и специальной физической подготовке. Контрольные нормативы по общему физическому развитию рассчитываются с учетом индивидуального развития воспитанников. Основной задачей данного типа исследования является выявление положительной или отрицательной динамики роста физического развития ребенка. Для детей начального школьного возраста существует несколько видов тестов, определяющие уровень развития физических качеств, в частности скоростно-силовых, играющие важную роль в занятиях данного вида спорта:

- Тест на выявление работы мышц брюшного пресса
- Тест на выявление работы мышц спины
- Отжимание

- Прыжок в длину с места
- Челночный бег
- Подтягивание

С учетом возрастных особенностей детей школьного возраста, эффективной формой проверки результативности являются открытые просмотры с присутствием родителей воспитанников.

Также для обучающихся необходимо **выполнить** следующие элементы и приемы:

- 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;
- 8.Выполнение технических элементов по составным частям под счёт;
- 9.Имитация технического элемента в медленном темпе;
- 10.Выполнение составляющей части технического элемента;

Также для спортсменов необходимо освоить следующее:

- 11.Техника ударов руками
- 12.Техника ударов ногами
- 13.Техника Стоек
- 14.Техника Блоков
- 15.Приемы защиты от ударов руками
- 16.Приемы защиты от ударов ногами
- 17.Приемы удушающие
- 18.Защита от ударов палкой
- 19.Защита от ударов ножом

20.Техника болевых заломов на руки и/или ноги

21.Бросковая техника

22.Прыжковая подготовка

23.Общая силовая подготовка

24.Специальная силовая подготовка

Также спортсмен в конце учебного года должен выполнить комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовленности, который включает в себя, в том числе:

- суммарное время 6-и прямых ударов руками, сек. Спортсмен, из фронтальной стойки, наносит поочередно (левой и правой рукой) 6 прямых ударов в мешок. Фиксируется время от команды «Марш», до 6-го удара по мешку.

- суммарное время 6-и боковых ударов ногами, сек. Спортсмен, из фронтальной стойки, наносит поочередно (левой и правой ногой) 6 боковых ударов в мешок. Фиксируется время от команды «Марш», до 6-го удара по мешку.

- суммарное время 6-ти «входов», сек. Спортсмен, из своей боевой стойки, делает выпад вперед впередистоящей ногой с ударом задней рукой в область туловища и возвращается в ИП. Фиксируется время от команды «Марш», до 6-го удара по мешку.

- выполнение бросковой техники в течение 30 сек. Бросковая техника выполняется в парах. Как правило, спортсмены выполняют 3 разновидности бросков (результат по лучшему). Все броски выполняются как из правосторонней стойки, так и из левосторонней.

II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1.1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПЕРВОЙ УЧЕБНОЙ ГРУППЫ

№	Содержание	Подготовительная группа (первого года обучения)
---	------------	---

1	Теоретические занятия	6 часа
2	Практические занятия	138 часа
3	Форма контроля	Тест на выявление работы мышц брюшного пресса, Тест на выявление работы мышц спины, Отжимание, Прыжок в длину с места, Челночный бег, Подтягивание
	Всего часов	144 часа

2.1.2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН ВТОРОЙ УЧЕБНОЙ ГРУППЫ

№	Содержание	II учебная группа второго года обучения
1	Теоретические занятия	9 часов
2	Практические занятия	171 часа
3	Форма контроля	Тест на выявление работы мышц брюшного пресса, Тест на выявление работы мышц спины, Отжимание, Прыжок в длину с места, Челночный бег, Подтягивание
	Всего часов	180 часа

2.1.3. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

на 2022-2023 УЧЕБНЫЙ ГОД

ПЕРВАЯ УЧЕБНАЯ ГРУППА (первого года обучения)

№	Наименование разделов и тем	Всего часов	Теоретические занятия	Практические занятия	Форма контроля
	Введение	6	6		
1.	Вводное занятие	2	2		
2.	Правила внутреннего распорядка. Техника безопасности.	2	2		
3.	Гигиена. Закаливание организма.	1	1		
4.	Зачетные требования по растяжке	1	1		ЗАЧЕТ
	Общая физическая подготовка (ОФП)	58		58	
5.	Акробатика	12		12	
6.	Растяжка	7		7	
7.	Упражнения с Мячами	7		7	
8.	Техника передвижения	4		4	
9.	Подвижные игры	7		7	

10.	Прыжковая подготовка	5		5	
11.	Общая силовая подготовка	6		6	
12.	Специальная силовая подготовка	10		10	
	Специальная физическая подготовка (СФП)	76		76	
13.	Техника ударов руками	13		13	
14.	Техника ударов ногами	9		9	
15.	Техника Стоек	5		5	
16.	Техника Блоков	7		7	
17.	Приемы защиты от ударов руками	3		3	
18.	Приемы защиты от ударов ногами	3		3	
19.	Приемы удушающие	4		4	
20.	Защита от ударов палкой	5		5	
21.	Защита от ударов ножом	5		5	
22.	Техника болевых заломов на руки и/или ноги	6		6	
23.	Бросковая техника	4		4	
24.	Бои: тренировочные (вольные)	8		8	
25.	Соревновательные бои (в контакт)	4		4	
26.	Сдача нормативов - по ОФП и СФП	3		3	ЗАЧЕТ
27.	Итоговое занятие	1		1	
	Итого	144	6	138	

ВТОРАЯ УЧЕБНАЯ ГРУППА (третьего года обучения)

№	Наименование разделов и тем	Всего часов	Теоретические занятия	Практические занятия	Форма контроля
	Введение	9	9		
1.	Вводное занятие	1	1		
2.	Правила внутреннего распорядка. Техника безопасности.	4	4		
3.	Гигиена. Закаливание организма	2	2		
4.	Зачетные требования по растяжке	2	2		ЗАЧЕТ
	Общая физическая подготовка (ОФП)	71		71	
5.	Акробатика	15		15	
6.	Растяжка	8		8	
7.	Упражнения с Мячами	8		8	
8.	Техника передвижения	5		5	
9.	Подвижные игры	5		5	
10.	Прыжковая подготовка	7		7	
11.	Общая силовая подготовка	12		12	
12.	Специальная силовая подготовка	11		11	

	Специальная физическая подготовка (СФП)	96		96	
13.	Техника ударов руками	8		8	
14.	Техника ударов ногами	9		9	
15.	Техника Стоек	4		4	
16.	Техника Блоков	11		11	
17.	Приемы защиты от ударов руками	6		6	
18.	Приемы защиты от ударов ногами	6		6	
19.	Приемы удушающие	5		5	
20.	Защита от ударов палкой	4		4	
21.	Защита от ударов ножом	7		7	
22.	Техника болевых заломов на руки и/или ноги	10		10	
23.	Бросковая техника	8		8	
24.	Бои: тренировочные (вольные)	13		13	
25.	Соревновательные бои (в контакт)	5		5	
26.	Сдача нормативов - по ОФП и СФП	3		3	ЗАЧЕТ
27	Итоговое занятие	1		1	
	Итого	180	9	171	

III. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ И ФОРМЫ

3.1. Методическое обеспечение программы

Материальная база

Использование помещений, материально-технической базы МАОУ ДО ГДДЮТ.

Методическая база

1. Основа методической базы настоящей программы заключается в использовании форм, методик, средств из накопленного педагогикой опыта обучения физической культуры.

2. Строгая регламентация упражнений является основным методическим приемом в процессе спортивной тренировки и характеризуется выполнением

каждого упражнения в строго заданной форме и с точно обусловленной временной и физической нагрузкой.

Метод регламентированного упражнения позволяет:

- обучать двигательным действиям любой сложности;
- строго дозировать нагрузку от минимальной до предельной;
- избирательно воздействовать на воспитание отдельных физических качеств;
- обеспечивать индивидуальный подход к обучающимся в процессе физического воспитания;
- использовать физические упражнения на занятиях с любым контингентом людей.

3. Игровой метод широко используется в процессе физического воспитания, как метод организации двигательной деятельности в форме подвижной или спортивной игры.

Игровой метод не обязательно связан с какими-либо общепринятыми играми, например, хоккеем, бадминтоном, а может быть применен на материале любых физических упражнений: бега, прыжков, метаний и т.д. Игровой метод является методом комплексного совершенствования физических и психических способностей человека. С его помощью решаются самые различные задачи: развитие координационных способностей, быстроты, силы, выносливости, воспитание смелости, решительности, находчивости, инициативности, самостоятельности, тактического мышления, закрепления и совершенствования двигательных умений и навыков. Этот метод характеризуется наличием взаимной обусловленности поведения занимающихся эмоциональностью, что содействует при его применении воспитанию нравственных черт личности: коллективизма, товарищества, сознательной дисциплины и т.п.

Одним из недостатков игрового метода является ограниченная возможность дозирования нагрузки, так как многообразие способов достижения цели, постоянные изменения ситуаций, динамичность действий исключают возможность точно регулировать нагрузку как по направленности, так и по степени воздействия.

4. Соревновательный метод применяется для развития физических, волевых и нравственных качеств, совершенствования технико-тактических умений и навыков, а также способностей рационально использовать их в усложненных действиях. Этот метод используется либо в элементарных формах (например, проведение испытаний в процессе занятий на лучшее исполнение отдельных элементов техники движений: кто больше забросит в кольцо баскетбольных мячей, кто устойчивее приземлится и т.п.), либо в виде полуофициальных и официальных соревнований, которым придается в основном подготовительный характер (прикидка, контрольные, квалификационные состязания).

Постоянная борьба за превосходство в личных или коллективных достижениях в определенных упражнениях - наиболее яркая черта, характеризующая соревновательный метод. Фактор соперничества в процессе состязаний, а также условия их организации и проведения содействуют мобилизации всех сил человека и создают благоприятные условия для максимального проявления физических, интеллектуальных, эмоциональных и волевых усилий, а следовательно, и для развития соответствующих качеств. Следует иметь в виду, что соперничество и связанные с ним межличностные отношения в ходе борьбы за первенство, могут содействовать не только формированию положительных (взаимопомощи, уважения к зрителям и т.п.), но и отрицательных нравственных качеств (эгоизм, тщеславие, грубость). Мало того, частые максимальные физические и психические усилия, особенно с недостаточно подготовленными занимающимися, при применении соревновательного метода могут оказать отрицательное влияние на их

здоровье, отношение и интерес к занятиям, дальнейший рост физических качеств, совершенствование техники движений.

Соревновательный метод представляет относительно ограниченные возможности для дозирования нагрузки и для непосредственного руководства деятельностью занимающихся.

Одним из ценных приемов этого метода является определение победителя не по абсолютным результатам, а по крутизне роста достижений. В этом случае победа присуждается тем участникам, которые за определенный срок показали больший прирост результатов.

5. Словесные и сенсорные методы.

Словесные методы постоянно применяются в учебно-тренировочных занятиях. По назначению их можно объединить в следующие группы:

- методы рассказа, описания, объяснения, в которых слово используется как средство передачи знаний;
- методы команды, распоряжения, указания, где происходит воздействие словом в целях управления деятельностью занимающихся;
- методы разбора, замечания, словесной оценки, с помощью которых анализируется и оценивается деятельность занимающихся.

Сенсорные методы по назначению способствуют привлечению к процессу познания как можно большего числа органов чувств человека. К ним относятся органы зрения, слуха и двигательных ощущений.

Зрительные методы подразделяются на непосредственный показ движений, демонстрацию наглядных пособий с помощью современной оргтехники и зрительное ориентирование.

При непосредственном показе движений следует демонстрировать движения замедленно, выразительно, выделяя отдельные положения тела

остановками, при этом для занимающихся должны быть, созданы удобные условия для наблюдения.

Демонстрация наглядных пособий осуществляется с помощью диапозитивов, видеозаписей, различных муляжей (уменьшенных макетов человеческого тела), многообразных схем, чертежей, графиков, рисунков , на которых можно создать зрительное представление о разучиваемых движениях и продемонстрировать особенности техники двигательного действия.

При зрительном ориентировании применяются сложные технические устройства, подающие световые сигналы о времени, направлении и скорости движений. Например, загорание лампочек в различных местах специального щита для тренировки точности и быстроты бросания мяча в спортивных играх. Также используют светолидирующие устройства, регламентирующие быстроту и темп передвижения.

Слуховой (звуковой) метод заключается в использовании звуков как сигналов, помогающие уточнять пространственные и временные характеристики движений. С помощью звука хорошо усваивается ритм двигательных действий, который можно обусловить заранее или в процессе выполнения движения. Также существуют различные звуколидеры, помогающие удерживать заданный темп движений.

3.2. Условия реализации программы

Для реализации данной программы необходимо: спортивный зал, борцовский ковер, гимнастическая скамья, перекладина, боксерский мешок, спортивный инвентарь: мячи, гимнастическая стенка, гимнастические палки, ориентиры, набивные мячи, теннисные мячи.

3.3. Список используемой литературы

Основная литература:

1.Акопян А.О., Долганов Д.И. и др. «Примерная программа по рукопашному бою для ДЮСШ, СДЮСШОР», М.: Советский спорт, 2004.- 116 с.

2.Астахов С.А. Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев (на примере рукопашного боя): Автореф.:дис.кпн. – М., 2003. – 25 с.

3.Бурцев Г.А. Рукопашный бой. – М., 1994. – 206 с.

4.Егорова А.В., Круглов Д.Г., Левочкина О.Е. и др. «Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации», метод.рекомендации, М.: Советский спорт, 2007 - 136 с.

5.Курамшин Ю.Ф. «Теория и методика физической культуры: Учебник». М.: Советский спорт, 2004.- 464 с.

6.Микрюков В.Ю. Каратэ: Учеб.пособие для студентов высших учебных заведений,- М.: Издательский центр «Академия», 2003.- 240 с.

7. Якимов А.М. «Основы тренерского мастерства», учеб.пособие для студ.высших учебных заведений физической культуры, М.: Терра-Спорт, 2003 - 176 с.

Дополнительная литература:

1. Войцеховский С.М. Книга тренера.- М.: ФиС, 1971. 312 с.

2. Иванов С.А. Методика обучения технике рукопашного боя: Автореф. Дис.к.п.н. – М., 1995 – 23 с.

3. Найденев М.И. Рукопашный бой. Организация и методика подготовки //Учебное пособие для ПВ ФСБ России. – Г., ГВИ ПВ ФСБ РФ, 2003. -120 с.

4. Общероссийская федерация рукопашного боя. Рукопашный бой. Правила соревнований. – М.: Советский спорт, 2003.

5. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать.- М.: ООО «Издательство Астрель», 2003.
6. Остьянов В.Н., Гайдамак И.И. Бокс (обучение и тренировка). – Киев: Олимпийская литература, 2001.
7. Семенов Л.П. Советы тренерам. М.: ФиС, 1980.
8. Супрунов Е.П. Специальная физическая подготовка в системе тренировки квалифицированных рукопашных бойцов Автореф. Дис. .к.п.н. – М., 1997. – 27 с.
9. Суханов В. Спортивное каратэ, книга-тренер, РИФ «Глория» М.; 1995.
10. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности.- М.: ФиС, 1991.
11. Хрестоматия «Спортивная психология». Санкт-Петербург, 2002.
12. Юшкевич Т.П., Васюк В.Е., Буланов В.А. Тренажеры в спорте. – М.: ФиС, 1989.
13. Юшков О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств. – М.: МГИУ, 2001. – 40 с.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575884

Владелец Пихеева Ольга Яковлевна

Действителен с 02.03.2022 по 02.03.2023

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 266592536671298867531651571396054376186336389038

Владелец Рогачёва Марина Павловна

Действителен с 09.04.2024 по 09.04.2025