

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ
«КИРОВСКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

Принята

на заседании

педагогического совета

от.18.06.18 г. (протокол № 07)

Утверждена

приказом № 122 от 27.08.2018

МБОУ ДО «Кировская ДЮСШ»

Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Рукопашный бой»

Возраст детей: 8 -17 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчики: тренеры-преподаватели:

Кулаков Кирилл Викторович

Кировск 2018 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Рукопашный бой» разработана на основе:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ;

- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказа Минспорта России от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

При разработке данной программы была использована:

Типовая: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР, М.: Советский спорт, 2004г под редакцией Акопян А.О., Долганов Д.И., Королев Г.А., Найденов М.И., Супрунов Е.П., Харитонов В.И.

Рукопашный бой является одним из самых сложных видов спортивных единоборств, так как включает в себя технический арсенал практически всех видов единоборств, в которых разрешается применять контролируемые удары, броски, удержания, болевые и удушающие приемы в зависимости от конкретной динамической ситуации поединка

Данная образовательная программа имеет *физкультурно-спортивную* направленности, по функциональному предназначению является *специальной*.

Цель программы: Создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся посредством систематических занятий рукопашным боем. Введение в спортивные единоборства.

ЗАДАЧИ

- формирование интереса к занятиям спортом
- овладение основами техники выполнения комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр
- развитие и совершенствование общих физических качеств
- ознакомление с основами РБ – техникой страховки, ударов, бросков, а так же правилами соревнований
- выбор специализации в дальнейшем занятии спортом
- знакомство с требованиями спортивного режима и гигиены
- социализация детей и подростков

Новизна программы

Новизна данной образовательной программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта

спортсмена, 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, в разделах специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающегося.

Новизна данной программы также заключается и в применении большой игровой практики.

Актуальность

Актуальность предлагаемой образовательной программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы физкультурно-спортивной направленности в области единоборств.

Основными сложностями, с которыми встречаются тренеры, являются вопросы методики обучения спортсменов, вопросы выбора тренировочных средств, способствующих повышению эффективности их соревновательной деятельности.

Особую актуальность приобретает методика обучения приемам в рукопашном бое на занятиях по технической подготовке детей в ДЮСШ. Несмотря на то, что рукопашный бой уже давно и прочно вошел в программу подготовки в ДЮСШ по спортивным единоборствам, методика обучения рукопашному бою на занятиях по физической подготовке пока еще не имеет под собой научного обоснования.

Педагогическая целесообразность

Данная образовательная программа педагогически целесообразна, т.к. при ее реализации в ДЮСШ, каждый воспитанник формирует свои личностные качества, такие как: воля, характер, воспитание патриотизма, физическое развитие и всестороннее оздоровление организма.

Правильно выбранные формы, методы и средства образовательной деятельности показали свою результативность в соревнованиях.

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

Таким образом, рукопашный бой можно рассматривать как средство формирования физической и духовной гармонии и удовлетворения запросов, как отдельных людей, так и общества в целом.

Данная общеразвивающая программа дополнительного образования детей строится на таких основных принципах обучения как:

- индивидуальность
- доступность
- преемственность
- результативность

Возраст обучающихся, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы составляет 8-17 лет.

- В спортивно-оздоровительная (СО) группы принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий рукопашным боем.
- Минимальный возраст для зачисления по программе 8 лет.

Срок реализации данной дополнительной образовательной программы составляет 1 год.

РЕЖИМЫ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ И ТРЕБОВАНИЯ ПО ОФП, СФП, ТЕХНИЧЕСКОЙ И СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ

Наименование этапа	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Максимальное количество часов в неделю	Требования по ОФП, СФП	Минимальное кол-во обучающихся в группе
СОГ	Весь период	8	6	Выполнение нормативов ОФП	15

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Подготовку спортсменов целесообразно рассматривать как единый процесс, как сложную специфическую систему, со свойственными ей особенностями с учетом возрастных особенностей спортсменов, сенситивных периодов.

Учебно-тематический план спортивной подготовки рассчитан на 37 недели занятий. Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировок взрослых, не должна быть ориентирована на достижение высокого спортивного результата (СОГ).

При планировании спортивной тренировки необходимо учитывать особенности и школьного учебного процесса.

№	разделы	Количество часов	
		6-12	13-17
1	Теория	8	6
2	ОФП	124	114
3	СФП	60	60
4	ТТМ	32	44
5	Воспитательная работа	В процессе занятий	
	ИТОГО:	224	224

СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

1. **Теория** Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке, органически связана с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовкой, как элемент практических знаний. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировок.

Физическая культура важное средство физического развития и укрепления здоровья.

Понятие « физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан РФ в их подготовке к труду и защите Родины. Формы физической культуры (ФК). ФК в системе образования, во внеклассной и внешкольной работе. Роль ФК в воспитании трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.

Состояние и развитие рукопашного боя (РБ) в России.

История развития РБ в мире и в России. Достижения спортсменов России на мировой арене. Спортивные сооружения для занятий РБ и их состояние. Итоги и анализ выступления сборных команд в соревнованиях по РБ. Союз организации РБ России. Документы, регламентирующие работу спортивных школ. Права и обязанности спортсмена.

Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе тренировки. Формирование нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и другие методы.

Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Анатомо-морфологические особенности и основные системы организма. Костная система и ее функции. Физиологические системы организма. Внешняя среда и ее воздействие на организм и жизнедеятельность человека. Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Влияние на организм нагрузок разной мощности. Восстановительные мероприятия в спорте. Биологические ритмы и работоспособность. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

Физиологические особенности и физическая подготовка.

Физические качества. Виды силовых способностей: собственно-силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменения в строении и функции мышц под влиянием нагрузок. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движения. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости, как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки.

Гигиенические требования к занимающимся спортом.

Понятие о гигиене и санитарии. Общее представление об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания. Жизненная емкость легких (ЖЕЛ). Понятие о кислородном запросе и долге. Максимальное потребление кислорода. Аэробный и анаэробные процессы энергообеспечения. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной

работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Примерные нормы пищевых продуктов для суточного рациона юных спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Сердечнососудистая система. ЧСС как показатель напряженности работы сердца. Гигиеническое значение кожи, уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня. Значение сна, утренней гимнастики в режиме спортсмена. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков и наркотиков. Профилактика вредных привычек.

2. Практическая подготовка.

ОФП: Повышение и поддержание общего уровня функциональных возможностей организма. Развитие всех основных физических качеств - силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости.

- ходьба по кругу в колонне, ходьба на носках, на пятках, в полуприседе;
- бег по кругу в колонне, спиной вперед, приставным шагом, бег с ускорением с захлестом голени и высоким подниманием бедра, прямые ноги вперед, стопы в сторону, скручивание правым боком левым боком;
- прыжки на одной и двух ногах на месте и с передвижением, с поворотами в разные стороны;
- прыжки на скакалке;
- отжимание от пола, в упоре лежа, подтягивание на перекладине;
 - упражнения для развития брюшного пресса и спины;
- круговые наклонные движения туловищем и головой, маховые и круговые движения руками и ногами;
- упражнения на гибкость, растяжку мышц и сухожилий, формирование правильной осанки.

СФП: Развитие физических способностей, необходимых для занятий рукопашным боем с помощью специально-подготовительных упражнений

- техника подстраховки и самостраховки при падениях вперед, назад, в стороны и из положения сидя и лежа;
- переползания по-пластунски;
- кувырки вперед, назад, прыжок-кувырок;
- стойка на руках, ходьба и отжимания на руках;
- акробатические упражнения;
- бой с "тенью";
- коридор с препятствиями.

ТТМ:

Техника передвижений.

- шагом, бегом;
- приставным шагом;
- челночное перемещение (влево, вперед, назад, вправо).
- зашагиванием, забеганием;
- взаимосвязь рук и ног в технике рукопашного боя;
- комбинирование техник защиты и нападения;

Техника борьбы.

- передвижения
- ударам руками и ногами;
- способам защиты;
- совершенствование бросковой техники
- совершенствование техники самообороны с оружием и без оружия

Обучение тактике и стратегии ведения поединка:

Борьба в положении стоя:

- броски через бедро;
- бросок задняя подножка;
- бросок боковая подножка;
- передняя, боковая и задняя подсечки;
- броски через плечо;
- броски через спину;
- броски через голову.
- сближения, проход в ноги, разрыв дистанции;
- контрприемы.

Борьба в партере:

- переворачивание противника, перевод в борьбу лежа.

Борьба в положении лежа:

- удержание противника на лопатках
 - а) верхом,
 - б) со стороны ног,
 - в) со стороны головы,
 - г) сбоку.
- проведение болевых и удушающих приемов;
- освобождения от удержаний;
- быстрые переходы от одного болевого приема к другому;
- контрприемы;
- борцовские поединки на ковре.

Техника ударов.

Удары руками:

- прямой удар кулаком;
- боковой удар кулаком;
- удар кулаком снизу.
- удары наотмашь;
- комбинирование ударов.

Удары ногами:

- махи ногами (прямые и круговые).
- удар вперед;
- удар в сторону;
- удар назад.
- круговые удары с разворотом корпуса на 90° , 180° , 270° ;
- комбинирование ударов ногами

Защита от нападения.

- защита от нападения безоружного противника;

-защита от нападения противника вооруженного палкой, веревкой, ножом, пистолетом.

Тактика рукопашного боя.

-понятие о тактике и стратегии, психология боя;

Соревновательная техника.

-борцовские поединки на ковре;

-спарринги с ударами руками и ногами;

-спарринги по правилам рукопашного боя.

Подвижные игры.

Игры, развивающие равновесие, сообразительность, координацию движения, реакцию, силовую и скоростную выносливость: "пятнашки", "выжигала", "выталкивание из круга", "конный бой", "перетягивание каната." Игры с мячом (футбол, баскетбол, волейбол)

Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы

Форма обучения – очная

Формы организации учебно-тренировочного процесса:

- по количеству детей, участвующих в занятии – групповые;

- по особенностям коммуникативного взаимодействия тренера и обучающегося – теоретические занятия, учебно-тренировочные сборы, выступления на соревнованиях различного уровня, участие в спортивно-массовых мероприятиях и спортивных праздниках, конкурсах и т.д.

- по дидактической цели – вводное занятие, занятие по совершенствованию теоретической подготовленности, практические занятия, занятия по систематизации и обобщению знаний, по контролю знаний, умений и навыков, комбинированные формы занятий.

Учебно-тренировочные занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей (ОФП, СФП, ТТП). В начале учебного года больше внимания уделяется теоретической и общефизической подготовке. Процентное распределение соотношения физической и технико-тактической подготовки представлено в таблице.

СООТНОШЕНИЕ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ (%)

1	ОФП	55
2	СФП	26
3	ТТМ	15.5
4	Теория	3.5

Режим занятий

Организация учебно-тренировочного процесса с обучающимися ведётся в течение всего календарного года. Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 47 недель учебно-тренировочных занятий. Рекомендуется проводить учебно-тренировочные сборы продолжительностью до 12 дней в январе во время зимних каникул и в июле, основная направленность тренировки общей и специальной выносливости.

Параметры	СОГ
	Весь период
Кол-во часов в год	224
Количество недель	37
Кол-во занятий в год	112
Кол-во часов в неделю (ч)	6
Кол-во занятий в неделю	3
Продолжение одного занятия (ч)	2
Вариант построения недельного цикла	3x2ч

Основные средства обучения

- общеразвивающие упражнения
- специальные упражнения по освоению техники РБ
- подвижные игры и общеразвивающие упражнения
- прыжки и прыжковые упражнения
- элементы акробатики (страховка и самостраховка, кувырки, сальто, кульбиты, фляг, рондад и т.д.)
- метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей)
- силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий)
- круговые тренировки

Перечень спортивного инвентаря и оборудования

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Основное оборудование и инвентарь			
1.	Напольное покрытие татами	комплект	2
2.	Мешок боксерский	штук	1-3
3.	Лапы боксерские	пара	4

4.	Лапы малые, средние и большие	комплект	5
Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь			
5.	Гантели переменной массы от 1 до 6 кг	пар	4
6.	Гири спортивные 16, 24 и 32 кг	штук	3
7.	Мат гимнастический	штук	8
8.	Мяч футбольный	штук	1
9.	Мяч баскетбольный	штук	2
10.	Мяч волейбольный	штук	2
11.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	штук	10
12.	Насос для накачивания мячей с иглами	комплект	1
13.	Переключатель гимнастическая переменной высоты (универсальная)	штук	1
14.	Скамейка гимнастическая	штук	4
15.	Стенка гимнастическая	штук	6
Контрольно-измерительные, судейские и информационные средства			
16.	Секундомер электронный	штук	2

Прогнозируемые результаты

При создании оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся, посредством систематических занятий РБ, программа ставит своей целью, по окончании ее реализации, обучить основам техники РБ, поднять уровень физического здоровья до уровня необходимого для дальнейшего освоения техники и участия в соревнованиях.

По окончании программы воспитанник должен:

- знать о пользе систематических занятий спортом;
- знать основы техники выполнения комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;
- уметь развивать и совершенствовать физические качества;
- знать основы спортивного режима и гигиены;
- систематически укреплять своё здоровье и расширять функциональные возможности организма;
- соблюдать нормы личной гигиены и самоконтроля;
- применять на практике полученные теоретические знания;
- знать правила соревнований по РБ;
- уметь взаимодействовать в коллективе.

Система оценки результатов освоения программы

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация не проводится. Итоговая аттестация проводится в конце учебного года обучения и предполагает зачет в форме тестирования уровня ОФП, СФП, носит контролирующий характер. Итоговый контроль проводится с целью: определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

**КОМПЛЕКС КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ
ПО ТЕСТИРОВАНИЮ
УРОВНЯ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**

Тестирование ОФП, СФП и технико-тактической подготовленности осуществляется 2 раза в год – в начале и конце учебного года.

Комплекс контрольных упражнений по ОФП включает в себя следующие тесты:

- **бег 30м с низкого старта (сек).** Проводится на стадионе в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих зависит от количества дорожек. После 10-15 мин. разминки дается старт. Разрешается только одна попытка.
- **челночный бег 4 по 20 м (сек).** Тест проводят в спортивном зале. Отмеряют 20-метровый отрезок, начало, и конец которого отмечают линией. За каждой чертой – 2 полукруга радиусом 50 см. спортсмен становится за ближней чертой линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты: обегает полукруг и возвращается к линии старта. Затем также обегает другой полукруг и возвращается обратно.
- **прыжок в длину с места (см).** Выполняют толчком двух ног от линии и края доски на покрытии.
- **подтягивание в висе на перекладине (количество раз).** Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища.
- **сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз).** И.П. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимания производится на кулаках. Засчитывается отжимание, когда обучающийся коснувшись грудью пола, вернулся в исходное положение. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах
- **поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты (количество раз).** И.П. сед на матах. Руки сцеплены в «замке» за головой. Колени согнуты. Выполнять упражнение следует, опуская спину до касания поверхности мата и вернуться в И.П., Обязательное условие - коснуться грудью колен. При выполнении упражнения запрещено разрывать руки за головой и отрывать ноги от пола.
- **Бег на 1000 м.** Проводиться на дорожке стадиона. Время фиксируется с точностью до 0,1 сек.

**КОМПЛЕКС КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПО ТЕСТИРОВАНИЮ
УРОВНЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**

- **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.

Оценка результатов освоения программы

Контрольные упражнения	Низкая	Средняя	Высокая
Бег 30 м с низкого старта, с	5,6	5,5-5,3	5,2
Прыжок в длину с места, см	160	170-190	200
Челночный бег 4x20 м, с	25,4 и выше	25,5	25,6 и ниже
Подтягивание на перекладине, раз	5	7-11	13
Бег на 1000 м, сек	3,8 и выше	3,7	3,6 и ниже
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	17 и ниже	18	19 и выше
Поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты, кол-во раз	15 и ниже	16	17 и выше

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
на 2018-2019 учебный год для групп спортивно-оздоровительного этапа
обучения отделения спортивных единоборств (рукопашный бой)

Занятия проводятся в п. Мга Кировского района (на базе МБОУ «Мгинская СОШ» на основании договора БП № 14 от 31.08.2018 года).

На спортивно-оздоровительном этапе обучения продолжительность образовательного процесса – 37 календарных недель. Начало учебного года 01 сентября 2018 года, окончание учебного года 31 мая 2019 года. Приём документов с 01 сентября.

Промежуточная аттестация в группах СО не проводится. Итоговая аттестация проводится в конце года (май) и носит контролирующий характер).

Режим и продолжительность учебных занятий, согласно, утверждённого расписания. Продолжительность учебных занятий в группах спортивно-оздоровительного этапа обучения 90 минут (2 часа по 45 минут) три раза в неделю.

Расписание занятий: понедельник, среда, суббота 1 группа с 16.45 до 18.15
2 группа с 18.30 до 20.00

Каникулярными, праздничными днями являются: 5 ноября, 1 января, 1,9 мая (п. 3, ст.41, гл.2 ФЗ-273 от 29.12.2012г.).

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.-116с.
- 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. – 25с
- 3.Бурцев Г.А., Рукопашный бой. – М., 1994. – 206с
- 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.- 464с.
- 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 -176с.

Дополнительная литература:

1. Войцеховский С.М. книга тренера.- М.: ФиС, 1971. 312с
2. Иванов С.А., Методика обучения технике рукопашного боя: Автореф. Дис.К.П.Н. – М., 1995 – 23с
3. Найденев М.И., Рукопашный бой. Организация и методика подготовки // Учебное пособие для ПВ ФСБ России. – Г., ГВИ ПВ ФСБ РФ, 2003. -120с
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. – 27с
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
14. Юшков О.П., Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств. – М.: МГИУ, 2001. – 40с

ПРИМЕРНЫЕ ВЕЛИЧИНЫ ЧСС и АД (школьники)

Возраст (лет)	Ч С С (уд. Мин.)	
	Девочки	Мальчики
7	86,6	85,8
6	84,7	82,8
9	82,5	80,2
10	79,2	76,1
11	78,5	74,8
12	75,5	72,6
13	76,1	73,1
14	72,2	72,8
15	75,2	72,1
16	74,8	70,4
17	72,8	68,1
18	70,3	62,3

АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ (АД)

ВОЗРАСТ	ММ.РТ.СТ.
4-6 лет	75\50-85\60
7-10 лет	90\50-100\55
11-12 лет	95\60- 110\60
13-14 лет	150\60-115\60

15-16 лет	105\60-120\70
-----------	---------------

Приложение 6.

НАПРАВЛЕННОСТЬ ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЙ МОЩНОСТИ

ЧСС (уд/мин)	НАПРАВЛЕННОСТЬ
100-130	Аэробная (восстановительная)
140-170	Аэробная (тренирующая)
160-190	Анаэробно-аэробная (выносливость)
170-200	Лактатная-анаэробная (специальная выносливость)
170-190	Алактатная-анаэробная (скорость-сила)

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	В О З Р А С Т (л е т)										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+				+	+	+
Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+	+	+		
Сила							+	+		+	+
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности									+	+	+
Гибкость	+	+	+	+		+	+				
Координация		+	+		+	+					

Равновесие	+												
		+	+	+	+	+	+	+	+				

Следует также учитывать и возрастные особенности обучающихся.

**Примерный план – график распределения программного материала
(7 – 12 лет)**

№	Разделы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	Всего
1	О Ф П	16	16	14	15	15	13	14	13	13	14	7	150
2	С Ф П	7	7	7	7	7	6	7	7	5	7	6	73
3	Т Т М	2	2	2	5	4	4	5	5	4	5	5	43
4	Теория	1	1	1	1		1	2	1	2	--	--	10
5	Контрольно-переводные испытания	2	--	--	--	--	--	--	--	2	--	--	4
6	Инструкторская и судейская практика	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--
9	Всего за месяц	28	26	24	28	26	24	28	26	26	26	18	280
	Всего за год	280											

**Примерный план – график распределения программного материала
(12 – 17 лет)**

№	Разделы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	Всего
1	О Ф П	13	13	11	13	13	11	14	13	11	14	10	136
2	С Ф П	8	8	7	10	7	9	7	8	7	8	8	87
3	Т Т М	4	4	4	5	4	4	5	5	4	4	-	43
4	Теория	1	1	2	-	2	--	2	-	2	--	--	10
5	Контрольно-переводные испытания	2	--	--	--	--	--	--	--	2	--	--	4
6	Всего за месяц	28	26	24	28	26	24	28	26	26	26	18	280
	Всего за год	280											

