

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО (ЮНОШЕСКОГО) ТВОРЧЕСТВА  
ВСЕВОЛОЖСКОГО РАЙОНА»

«ПРИНЯТО»

На заседании экспертно-  
методического совета

протокол № 1  
от «29 » августа 2019 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор

Моржинский А.Т.  
приказ № 443  
от «31 » августа 2019 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«РУКОПАШНЫЙ БОЙ  
ДЛЯ ДЕТЕЙ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ»**

Автор (составитель): Кулаков Кирилл Викторович, педагог  
дополнительного образования

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень: ознакомительный

Возраст детей, осваивающих программу: 8-11 лет

Срок реализации программы: 2 года

г. Всеволожск  
2019 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Рукопашный бой для начальных классов» **ознакомительного** уровня 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 09 ноября 2018 года № 196 «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»
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (№ 996-р от 29.05.15);
- Программы развития воспитания в Ленинградской области до 2020 года (№ 167-р от 25.01.17);
- Устава МБОУДО ДДЮТ;
- Положения о дополнительных общеразвивающих программах, реализуемых в МБОУДО ДДЮТ.

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.

### Актуальность программы

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.

Актуальность предлагаемой образовательной программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы физкультурно-спортивной направленности в области единоборств, развития физических и морально-волевых качеств школьников.

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

**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, которой я посвящу отдельную главу.

Используя полученный опыт ведущих тренеров, спортсменов, а, также используя литературные данные по построению тренировочного процесса в различных видах единоборств, в течение ряда лет, проводилась нетрадиционная методика тренировок, где основной упор в ранней специализации делался на обучение основам техники рукопашного боя посредством игр, которые подбирались таким образом, что обучающийся играя, одновременно развивал необходимые физические качества и осваивал базовую технику рукопашного боя.

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

#### **Задачи программы:**

##### ***Обучающие***

- овладение основами техники выполнения комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;
- ознакомление с основами РБ – техникой страховки, ударов, бросков, а так же правилами соревнований;
- знакомство с требованиями спортивного режима и гигиены

##### ***Развивающие***

- развитие и совершенствование общих физических качеств;
- формирование интереса к занятиям спортом

##### ***Воспитательные***

- выбор специализации в дальнейшем занятии спортом
- социализация детей и подростков

## **Организационно-педагогические условия**

**Возраст обучающихся**, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы, составляет 8-11 лет.

В группы принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий рукопашным боем.

Минимальный возраст для зачисления по программе 7,5 лет.

**Срок реализации** данной дополнительной образовательной программы составляет 2 года.

**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.

**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 36 недель учебно-тренировочных занятий.

### **Ожидаемые 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 проводится в виде сдачи контрольных нормативов в конце первого учебного года. Итоговая аттестация проводится в конце периода обучения и предполагает зачет в форме тестирования уровня ОФП, СФП. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

## **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН** **1 год обучения**

№ п/п	Разделы и темы	Количество часов	Из них:		Формы текущего контроля и промежуточной аттестации
			Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	<b>3</b>			
1.1.	Что такое рукопашный бой	1	1		опрос
1.2.	Развитие рукопашного боя в России.	2	2		опрос
2	ОФП	<b>75</b>			
2.1.	Развитие всех физических качеств	25		25	наблюдение
2.2.	Силовые упражнения	25		25	наблюдение
2.3.	Упражнения на гибкость	25		25	наблюдение
3	СФП	<b>51</b>			
3.1.	Подстраховка, самостраховка	10		10	наблюдение
3.2.	Кувырки вперед, назад	20		20	наблюдение
3.3.	Акробатические упражнения	21		21	наблюдение
4	ТТМ	<b>11</b>			
4.1.	Техника передвижений	4		4	спарринг
4.2.	Техника борьбы	4		4	спарринг

4.3	Борьба в партере	3		3	спарринг
5	Сдача контрольных нормативов	4			Промежуточная аттестация в мае.
5.1.	ОФП	2		2	зачет
5.2.	СФП	2		2	зачет
<b>ИТОГО</b>		<b>144</b>	<b>3</b>	<b>141</b>	

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 1-ый год обучения

### **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 организаций РБ России. Документы, регламентирующие работу спортивных школ. Права и обязанности спортсмена.

### **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;

-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;

-кувырки вперед, назад, прыжок-кувырок;

-стойка на руках, ходьба и отжимания на руках;

-акробатические упражнения

**ТТМ:**

Техника передвижений.

-шагом, бегом;

-приставным шагом;

Техника борьбы.

-передвижения

-ударам руками и ногами;

Обучение тактике и стратегии ведения поединка:

Борьба в положении стоя:

-броски через бедро;

-бросок задняя подножка;

-бросок боковая подножка;

Борьба в партере:

-переворачивание противника, перевод в борьбу лежа.

Борьба в положении лежа:

-удержание противника на лопатках

а) верхом,

-проведение болевых и удушающих приемов;

-освобождения от удержаний;

-борцовские поединки на ковре.

Техника ударов.

Удары руками:

-прямой удар кулаком;

-боковой удар кулаком;

Удары ногами:

-махи ногами (прямые и круговые).

-удар вперед;

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".

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

### 2 год обучения

№ п/п	Разделы и темы	Количество часов	Из них:		Формы текущего контроля и промежуточной аттестации
			Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	<b>5</b>	<b>5</b>		
1.1.	Воспитание нравственных волевых качеств	2	2		опрос
1.2.	Влияние физических упражнений на организм	1	1		опрос
1.3	Физиологические особенности и физическая подготовка	1	1		опрос
1.4	Гигиенические требования	1	1		опрос
2	<b>ОФП</b>	<b>61</b>		<b>61</b>	
2.1.	Развитие всех основных физических качеств - силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости.	21		21	наблюдения
2.2.	Разминочно силовой комплекс	10		10	наблюдения
2.3.	Осанка силовые линии	15		15	наблюдения
2.4	Комплекс силовых упражнений	15		15	наблюдения
3	<b>СФП</b>	<b>61</b>		<b>61</b>	
3.1.	Страховка и самостраховка.	15		15	наблюдения
3.2.	Акробатические упражнения.	16		16	наблюдения
3.3.	«Бой с тенью»	15		15	наблюдения
3.4	Коридор препятствий	15		15	наблюдения
4	<b>ТТМ</b>	<b>13</b>		<b>13</b>	
4.1.	Техника передвижения	3		3	спарринг
4.2.	Техника борьбы	3		3	спарринг
4.3	Обучения тактики ведения поединка	3		3	спарринг
4.4	Борьба стоя, в партере	3		3	спарринг

4.5	Удары руками ногами	1		1	спарринг
5	Сдача контрольных нормативов	4		4	Итоговая аттестация
5.1.	ОФП	2		2	зачет
5.2.	СФП	2		2	зачет
<b>ИТОГ О</b>		<b>144</b>	<b>5</b>	<b>139</b>	

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 2-ой год обучения

### 1. Теория

#### **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.

### **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  $90^0$ ,  $180^0$ ,  $270^0$ ;
- 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)

### Перечень спортивного инвентаря и оборудования

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Основное оборудование и инвентарь			
1.	Напольное покрытие маты гимнастические	комплект	24
2.	Манекены борцовские	штук	3
Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь			
3.	Гантели переменной массы от 1 до 6 кг	пар	4
4.	Гири спортивные 16, 24 и 32 кг	штук	3
5.	Мат гимнастический	штук	8
6.	Мяч футбольный	штук	1
7.	Мяч баскетбольный	штук	2
8.	Мяч волейбольный	штук	2
9.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	штук	10
10.	Насос для накачивания мячей с иглами	комплект	1
11.	Перекладина гимнастическая переменной высоты (универсальная)	штук	1
12.	Скакалка гимнастическая	штук	20
13.	Скамейка гимнастическая	штук	4

14.	Стенка гимнастическая	штук	6
Контрольно-измерительные, судейские и информационные средства			
15.	Секундомер электронный	штук	2

## СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

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. ...кппн. – 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.

### **Список литературы для учащихся и их родителей**

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. Найденов 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. Остянов 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.

## 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. сид на матах. Руки сцеплены в «замке» за головой. Колени согнуты. Выполнять упражнение следует, опуская спину до касания поверхности маты и вернуться в И.П., Обязательное условие - коснуться грудью колен выполняется в течение 1 минуты. При выполнении упражнения запрещено разрывать руки за головой и отрывать ноги от пола.

• **Бег на 1000 м.** Проводится 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.

### Приложение 3

#### Оценка результатов освоения программы (8-9 лет)

Контрольные упражнения	Низкая	Средняя	Высокая
Бег 30 м с низкого старта, с	5,8	5,7-5,5	5,4
Прыжок в длину с места, см	130	140-150	160
Челночный бег 4x20 м, с	26 и выше	25,9	25,8 и ниже
Подтягивание на перекладине, раз	2	3	4
Бег на 1000 м, сек	7.1 и выше	6.4	5.2
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	7 и ниже	10	17 и выше
Поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты, кол-во раз (1 мин)	21	24	35 и выше

#### Оценка результатов освоения программы (10-11 лет)

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	140	150-160	170
Челночный бег 4x20 м, с	25,4 и выше	25,5	25,6 и ниже
Подтягивание на перекладине, раз	2	3	6
Бег на 1000 м, сек	6.1 и выше	5.5	4.5 и ниже
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	10 и ниже	13	22 и выше
Поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты, кол-во раз (1мин)	27 и ниже	32	42 и выше

## Приложение 4

### Примерный план – график распределения программного материала (7–9 лет)

№	Разделы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	Всего
1	О Ф П	8	10	8	8	9	8	6	14	4	75
2	С Ф П	3	8	7	6	4	5	7	5	6	51
3	Т Т М	1	1	1	2	1	1	1	1	1	11
4	Теория	1	1							1	3
5	Контрольно-переводные испытания	2	--	--	--	--	--	--	--	2	4
6	Инструкторская и судейская практика	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--
9	Всего за месяц	16	20	16	16	14	14	14	20	14	144
	Всего за год					144					

### Примерный план – график распределения программного материала (10–11 лет)

№	Разделы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	Всего
1	О Ф П	9	10	8	6	5	6	6	7	5	61
2	С Ф П	3	8	7	6	7	7	7	10	5	61
3	Т Т М	1	1	1	2	2	1	1	3	1	13
4	Теория	1	1		2					1	5
5	Контрольно-переводные испытания	2	--	--	--	--	--	--	--	2	4
6	Инструкторская и судейская практика	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--
9	Всего за месяц	16	20	16	16	14	14	14	20	14	144
	Всего за год					144					

