

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»  
(МБОУДО ДЮСШ)

**ПРИНЯТО**  
Педагогическим советом  
МБОУДО  
Протокол № 01  
от «03» 09 2019 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности

**«ОФП В ЕДИНОБОРСТВАХ»**

для детей и подростков в возрасте 7-16 лет  
(срок реализации 5 лет)

Составители:  
Титова Е.Н., заместитель директора  
по УСР,  
Тертышниковна А.С., методист

г. Снежногорск  
2019

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
2. ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН.....	7
3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	13
4. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.....	23
5. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	29

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа составлена на основании нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности:

- Конституция Российской Федерации;
- Федеральный Закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный Закон РФ от 21.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- СанПиН 2.4.4.31.72-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса единоборца. В ней отражены основные принципы подготовки юных спортсменов.

**Актуальность** данной программы состоит в том, что она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психологическое и нравственное оздоровление воспитанников, укрепление здоровья, достижение физического и психологического комфорта посредством определения оптимальных объемов тренировочных нагрузок, в зависимости от возраста и уровня подготовленности учащихся. Актуальность также обусловлена возрастающим интересом населения к различным видам единоборств.

**Отличительные особенности программы.** Особенности методики данной программы:

- обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, пола двигательной подготовленности детей соответствующего возраста;
- достижение высокой моторной плотности и динамичности занятий, комплексного подбора учебного материала на каждом занятии;
- эмоциональности образовательной и инструктивной направленности учебных занятий;
- формирование у детей навыков и умений в проведении самостоятельных занятий.

Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа «ОФП в единоборствах» имеет физкультурно-спортивную направленность.

**Целью данной программы является:** создание условий для воспитания здорового человека посредством формирования основ здорового образа жизни, содействия гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, расширения двигательных возможностей, компенсации дефицита двигательной активности детей через занятия общей физической подготовкой с элементами единоборств.

### **Задачи программы:**

#### Обучающие:

- познакомить учащихся с основными терминами, понятиями и их определением;
- познакомить с правилами подвижных и спортивных игр;
- обучить:
  - навыкам и умениям выполнения различных физических упражнений;
  - основам знаний и умений по профилактике заболеваний и ведению здорового образа жизни, правильного питания, приемам закаливания.

#### Развивающие:

- развивать индивидуальные способности и особенности каждого ребенка;

- развивать у детей основные физические качества (сила, ловкость, координация, выносливость) и их сочетание;
- формировать и совершенствовать двигательные умения и навыки ребенка;
- развивать мотивацию ребенка к занятиям физической культурой и спортом.

Воспитательные:

- воспитывать у ребенка культуру поведения в коллективе;
- воспитывать у ребенка нравственные качества (воля, смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм, трудолюбие);
- формировать у учащихся гигиенические навыки;
- формировать у детей привычку заботиться о своем здоровье в повседневной жизни, навыки организации самостоятельной двигательной активности.

**Адресат программы:** учащиеся, желающие заниматься общей физической подготовкой с элементами единоборств и имеющие медицинское заключение об отсутствии противопоказаний к занятиям.

**Форма реализации программы:** очная.

**Уровень реализации программы:** базовый.

**Возраст детей и сроки реализации:** данная программа рассчитана для детей 7-16 лет. Срок реализации программы – 5 лет.

**Формы организации деятельности учащихся на занятиях.**

Ведущей формой организации обучения является групповая. Наряду с групповой формой работы осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к детям.

**Наполняемость групп: Режим занятий:**

Период обучения	Оптимальная наполняемость групп, чел.	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования на конец спортивного года
5 лет	12-24	12	3	Выполнение нормативов по ОФП

Наполняемость учебных групп, объем учебно-тренировочной нагрузки определены с учетом техники безопасности и в соответствии с методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в РФ от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554.

Расписание занятий объединения составляется для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся, по представлению педагогических работников с учетом пожеланий обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся и возрастных особенностей обучающихся.

**Ожидаемые результаты.**

**К концу 1 года обучения учащиеся должны знать:**

- правила безопасного поведения в МБОУДО ДЮСШ;
- строение и функции организма человека;
- гигиенические требования при занятиях физической культурой и спортом;
- элементы строевой подготовки (построение в шеренгу, в колонну и пр.);
- правила популярных спортивных и подвижных игр.

**уметь:**

- выполнять основные физические упражнения в соответствии с возрастом и подготовленностью;
- уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении;
- выстраивать режим дня и выполнять его.

**К концу 2 года обучения учащиеся должны знать:**

- спортивную терминологию;
- принципы правильного питания.

**уметь:**

- выполнять основные и специальные физические упражнения в соответствии с возрастом и подготовленностью;
- правильно распределять свои силы для выполнения физических нагрузок;
- составить комплекс упражнений для поддержания своей физической формы.

**К концу 3 года обучения учащиеся должны**

**знать:**

- спортивную терминологию;
- простейшие элементы массажа и самомассажа.

**уметь:**

- выполнять основные и специальные физические упражнения в соответствии с возрастом и подготовленностью;
- уметь выявлять и исправить ошибку в выполнении упражнений и приемов у товарища;
- провести разминку индивидуально и для группы учащихся.

**К концу 4 года обучения учащиеся должны**

**знать:**

- спортивную терминологию;
- приемы первой помощи при травмах.

**уметь:**

- выполнять основные и специальные физические упражнения в соответствии с возрастом и подготовленностью;
- провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя.

**К концу 5 года обучения учащиеся должны**

**знать:**

- спортивную терминологию;
- правила судейства, правила соревнований.

**уметь:**

- выполнять основные и специальные физические упражнения в соответствии с возрастом и подготовленностью;
- выполнять функции инструктора для младших товарищей;
- выполнять функции помощника судьи, секретаря во время проведения соревнований.

**Личностные результаты.**

По окончании освоения программы у учащегося будут сформированы:

- позитивный опыт общения и взаимодействия в коллективе;
- опыт саморегуляции, самостоятельности и самоопределения в достижении поставленных задач;
- положительные личностные качества: сила воли, дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении цели, выдержка и самообладание.

**Метапредметные результаты.**

По окончании освоения программы у учащегося будут сформированы:

- умение осознанного построения речевого высказывания в устной форме;
- умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- способы позитивного взаимодействия со сверстниками
- умение планировать собственную деятельность с учетом требований ее безопасности;
- умение характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.

**Контроль результатов освоения программы осуществляется следующими способами:**

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- сдача контрольных нормативов по ОФП (в начале и в конце учебного года);

- текущий контроль двигательных умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль;
- итоговый контроль умений и навыков;
- участие в соревнованиях;
- контроль за состоянием здоровья: количество острых заболеваний в год, показатели физического развития, группа здоровья.

#### **Методическое обеспечение образовательной программы.**

Методическая часть программы включает учебный материал по основным этапам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле; рекомендуемые объёмы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения; организацию и проведение врачебно-педагогического контроля; содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий.

**Основной показатель работы** - стабильность состава учащихся, положительная динамика прироста спортивных показателей, выполнение программных требований по уровню подготовленности, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической и теоретической подготовке (по истечении каждого года).

**Форма демонстрации результатов обучения** – открытые занятия, показательные выступления, участие в соревнованиях.

## 2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Разделы подготовки	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения	5 год обучения
1	Теоретическая подготовка	8	8	6	6	6
2	Общая физическая подготовка	70	70	80	88	100
3	Легкая атлетика	22	22	22	22	22
4	Подвижные игры, эстафеты	26	26	22	18	12
5	Спортивные игры	26	26	22	18	12
6	Контрольно-переводные нормативы	4	4	4	4	4
	<b>ИТОГО</b>	<b>156</b>	<b>156</b>	<b>156</b>	<b>156</b>	<b>156</b>





**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН-ГРАФИК**  
**по ОФП в единоборствах для 2 года обучения**

Содержание	часы	сентябрь				октябрь				ноября				декабрь				январь				февраль				март				апрель				май				июнь				июль				август												
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52					
Недели																																																										
<b>ТЕОРИЯ</b>	<b>8</b>																																																									
Физическая культура и спорт в России	2	1		1																																																						
Строение и функции организма человека	1		1																																																							
Гигиена, закаливание, режим питания	1				1																																																					
Общая физическая подготовка	1					1																																																				
Специальная физическая подготовка	1						1																																																			
Основы методики обучения и тренировки спортсменов	1									1																																																
Участие в соревнованиях	1														1																																											
<b>ПРАКТИКА</b>	<b>148</b>																																																									
ОФП	70	1	1	1	1	2	1	2	1	1	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	1	1	1	1	1
Легкая атлетика	22	1	1		1				1				1			1		1		1		1	1	1	1		1	1	1	1	1		1	1	1	1		1	1		1	1		1		1		1		1		1		1		1		
Подвижные игры, эстафеты	26		1			1		1		1		1			1		1		1		1	1	1		1	1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		
Спортивные игры	26			1			1		1		1		1		1		1		1		1	1	1		1	1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		
Контрольно-переводные нормативы ОФП и СФП	4														2																																											
<b>ИТОГО ЧАСОВ</b>	<b>156</b>	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН-ГРАФИК  
по ОФП в единоборствах для 3 года обучения**

Содержание	часы	сентябрь				октябрь				ноября				декабрь				январь				февраль				март				апрель				май				июнь				июль				август											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52				
Недели																																																									
<b>ТЕОРИЯ</b>	<b>6</b>																																																								
Строение и функции организма человека	1		1																																																						
Гигиена, закаливание, режим питания	1				1																																																				
Общая физическая подготовка	1					1																																																			
Специальная физическая подготовка	1						1																																																		
Основы методики обучения и тренировки спортсменов	1									1																																															
Участие в соревнованиях	1																1																																								
<b>ПРАКТИКА</b>	<b>150</b>																																																								
<b>ОФП</b>	<b>80</b>	2	2	2	1	2	1	2	2	1	2	1	2	2	1	1	2	1	2	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	3	1	2	2	1	2	1	1	2	2	1	3	2	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
Легкая атлетика	22	1			1					1			1			1			1		1		1	1	1		1	1		1	2	2	1	1		1	1									1			1	1	1	1	1	1	1		
Подвижные игры, эстафеты	22					1		1		1		1				1		1		1	1		1	1		1	1		1		1	1		1		1		1						1	1			1	1		1	1	1	1	1		
Спортивные игры	22			1			1			1		1		1			1	1		1		1	1	1		1	1		1		1		1		1			1								1	1		1	1	1	1	1	1	1		
Контрольно-переводные нормативы ОФП и СФП	4															2																								2																	
<b>ИТОГО ЧАСОВ</b>	<b>156</b>	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН-ГРАФИК**  
**по ОФП в единоборствах для 4 года обучения**

Содержание	часы	сентябрь				октябрь				ноября				декабрь				январь				февраль				март				апрель				май				июнь				июль				август																		
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52											
Недели																																																																
ТЕОРИЯ	<b>6</b>																																																															
Строение и функции организма человека	1		1																																																													
Гигиена, закаливание, режим питания	1				1																																																											
Общая физическая подготовка	1					1																																																										
Специальная физическая подготовка	1						1																																																									
Основы методики обучения и тренировки спортсменов	1								1																																																							
Участие в соревнованиях	1															1																																																
ПРАКТИКА	<b>150</b>																																																															
ОФП	72	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	1	2	1	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	2	1	2	2	1	3	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	1	3	1	1	2	1													
Легкая атлетика	22	1			1				1			1			1			1		1	1	1							1	1		1	1			1	1						1				1	1			1													
Подвижные игры, эстафеты	18					1		1			1		1				1		1	1		1	1						1	1					1	1				1	1		1			1		1																
Спортивные игры	18			1			1				1		1			1			1		1	1									1					1	1				1	1		1			1		1															
Контрольно-переводные нормативы ОФП и СФП	4															2																						2																										
ИТОГО ЧАСОВ	<b>156</b>	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3													

## ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН-ГРАФИК по ОФП в единоборствах для 5 года обучения

Содержание	часы	сентябрь					октябрь				ноября				декабрь				январь				февраль				март				апрель				май				июнь				июль				август						
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
Недели																																																					
ТЕОРИЯ	6																																																				
Строение и функции организма человека	1	1																																																			
Гигиена, закаливание, режим питания	1	1																																																			
Общая физическая подготовка	1	1																																																			
Специальная физическая подготовка	1	1																																																			
Основы методики обучения и тренировки спортсменов	1	1																																																			
Участие в соревнованиях	1	1																																																			
ПРАКТИКА	150																																																				
ОФП	100	2	2	1	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
Легкая атлетика	22	1			1					1			1				1				1			1			1			1			1			1	1				1				1			1	1		1		
Подвижные игры, эстафеты	12			1				1			1			1				1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1		
Спортивные игры	12			1		1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1		
Контрольно-переводные нормативы ОФП и СФП	4	2																																																			
ИТОГО ЧАСОВ	156	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		

### 3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### 3.1. Теоретическая подготовка

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.

Перечень основных тем для теоретических занятий (все годы обучения):

##### **Тема 1. Физическая культура и спорт в России**

Физическая культура - составная часть общей культуры общества. Значение ФК для укрепления здоровья и развития физических качеств россиян, для подготовки их к трудовой деятельности и защите государства.

ДЮСШ как организатор физической культуры и спорта среди молодёжи города. Международные связи спортивных организаций в России. Достижения Российских спортсменов в борьбе за завоевание мирового первенства по олимпийским видам спорта.

##### **Тема 2. Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние физических упражнений на организм занимающихся.**

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Опорно-двигательный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Лёгкие. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, лёгкие, кожа). Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма.

Влияние занятий физическими упражнениями на организм человека. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения, нервной системы под воздействием физических упражнений и занятий боксом.

Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развитие физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

##### **Тема 3. Гигиена, закаливание, режим и питание.**

Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, её значение, основные задачи и требования. Гигиенические основы режима труда и отдыха, занятий спортом. Общий режим. Режим питания и питьевой режим во время тренировки и соревнований. Значение белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов в питании спортсменов. Калорийность и усвоение пищи. Примерные суточные пищевые нормы занимающихся спортивными единоборствами и боевыми искусствами. Гигиена сна. Уход за кожей, волосами и ногтями. Гигиена полости рта. Уход за ногами. Гигиенические значения водных процедур (умывание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода), в целях закаливания организма. Требования к закаливанию организма. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилищ и мест занятий: воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция в помещении. Временные ограничения и противопоказания к занятиям физическими упражнениями. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики (предупреждение заболеваний). Вред курения, употребления спиртных напитков и наркотиков.

##### **Тема 4. Общая физическая подготовка.**

Направленность физической подготовки. Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности.

Характеристика рекомендуемых средств и упражнений для повышения уровня общей физической подготовленности и развития двигательных качеств спортсменов различного возраста и спортивной квалификации.

Взаимосвязь общей физической подготовки с контрольными нормативами. Характеристика требований к развитию двигательных качеств: скорости, силы, специальной выносливости, ловкости и координации движений.

Учёт средств и методы оценки состояния и динамики развития общей физической подготовленности различных групп спортсменов.

#### **Тема 5. Специальная физическая подготовка.**

Краткая характеристика отдельных видов спорта.

Прикладное и воспитательное значение спортивных единоборств и боевых искусств. Краткий обзор истории развития спортивных единоборств и боевых искусств в России. Достижения российских спортсменов на международных соревнованиях.

#### **Тема 6. Основы методики обучения и тренировки спортсменов.**

Обучение и тренировка как единый педагогический процесс. Задачи и содержание процесса обучения и тренировки. Дидактические принципы обучения (сознательность, активность, наглядность, систематичность, последовательность, доступность, прочность). Понятие о формировании и совершенствовании двигательных навыков спортсменов. Характеристика методов и приёмов обучения.

Значение специальных упражнений в процессе обучения и тренировки.

Взаимосвязь физической, технической, тактической, морально-волевой и психологической подготовки спортсменов и единство процессов их совершенствования.

Методы контроля развития физической подготовленностью и физической работоспособностью спортсменов.

Построение и методика проведения тренировки (дневного и недельного цикла) в различные периоды учебно-тренировочной работы со спортсменами разного возраста и уровня подготовленности.

Построение тренировки непосредственно перед соревнованиями. Предсоревновательная разминка спортсменов.

#### **Тема 7. Участие в соревнованиях.**

Олимпийское движение: принципы, традиции, правила.

Соревнование - понятие, виды соревнований. Командные, лично-командные, личные соревнования. Система и календарь спортивных соревнований. Формы проведения спортивных соревнований. Организация соревнований (обязанности участников соревнований, тренеров-представителей команд).

Роль и значение психики спортсменов при занятиях и участии в соревнованиях. Принятие оперативных решений в ходе соревнований. Выявление различных психологических состояний и преодоления отрицательных эмоций в ходе соревнований.

Психологическая подготовка перед соревнованием (разминка) с учётом индивидуальных особенностей спортсмена. Влияние окружающей среды на психику спортсмена в процессе соревнований.

### **3.2. Практическая подготовка**

Применение средств общей физической подготовки ставит основной задачей укрепление здоровья, общего физического развития занимающихся, укрепление мышц, несущих основную нагрузку, развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, общей и специальной выносливости, координации движений.

Подбор, содержание и дозировка упражнений зависят от уровня физического развития занимающихся, задач тренировочного периода, уровня физической подготовленности, возраста занимающихся и наличия материальной базы.

Перечень основных упражнений для практических занятий (все годы обучения):

*Строевые упражнения.*

Построения и перестроения на месте. Повороты на месте и в движении. Размыкание в строю. Ходьба и бег в строю.

*Элементы акробатики:* Кувырки вперёд, назад, в стороны. Стойка на лопатках на голове, стойка на руках у стены с помощью партнёра. Мост из положения лёжа на спине и из положения стоя с опусканием назад (через стойку на руках или с помощью партнёра).

*Упражнения с гимнастическими палками:* наклоны и повороты туловища (стоя, сидя, лёжа) с различными положениями палки (вверх, вниз, вперёд, за головой, за спиной) перешагивание и перепрыгивание через палку. Круги и выкруты, упражнения с сопротивлением партнёра.

*Упражнения с медицинболами:* броски мяча руками из-за головы через голову, между ног. Броски и ловля мяча по кругу и с партнёром из различных положений. Соревнование на дальность броска одной, двумя руками и др.

*Упражнения на формирование правильной осанки*

Эти упражнения должны включаться в занятия всех групп занимающихся, так как в процессе занятий боксом могут развиваться различного рода искривления позвоночного столба, а постоянное напряжение мышц передней части тела и расслабление мышц спины способствуют развитию патологии позвоночника. Для борьбы с этим применяются следующие упражнения:

- И.п. ладони за голову, локти вперёд - разводя локти в сторону и выпрямляя спину подняться на носки (вдох), возвратиться в исходное положение (выдох);

- И.п. руки вверх, пальцы «в замок» - подняться на носки, поворачивая ладони вверх (вдох) - возвратиться в исходное положение (выдох);

- И.п. руки согнуты и соединены за спиной ладонями наружу - энергично разогнуть их максимально отвести назад ладонями внутрь с одновременным подниманием на носки и прогибанием в грудной части (вдох) - вернуться в исходное положение (выдох); И.п. держась за рейку гимнастической стенки, стоя к ней спиной. Подняться на носки прогнувшись в грудной клетке, голова назад (вдох), возвратиться в исходное положение (выдох);

- И.п. лёжа на животе, руки в стороны - прогнуться, отводя руки и голову назад. Согнуть руки к плечам сводя лопатки. Руки вытянуть вперёд, - поднять левую руку и правую ногу вверх, прогнувшись в пояснице, голову назад. Сменять руку и ногу. Взявшись за голеностопы - прогнуться в пояснице, напрягая руки и ноги.

Весьма эффективны в борьбе с патологией позвоночника упражнения с гимнастической палкой.

Для укрепления мышц спины рекомендуются следующие упражнения: наклоны вперёд со штангой на плечах, либо с гантелями у плеч; разведение прямых рук с гантелями в стороны - вверх из положения согнувшись вперёд; лёжа передней частью бёдер на скамейке («козле», «коне») пятки фиксированы - сгибание и разгибание туловища; стоя с боку «козла» («жоня») лечь грудью на него и охватить его руками - поднимание ног вверх - назад; повороты туловища со штангой в руках; стоя на небольшом возвышении - подъём гири с пола, сгибая и выпрямляя туловище и т.п.

*Упражнения в равновесии.*

Упражнения на полу на уменьшенной опоре, на гимнастической скамейке, на бревне. Усложнение упражнений путём уменьшения площади опоры, повышение высоты снаряда, изменение исходных положений при движении по уменьшенной опоре. Передвижение по уменьшенной опоре с различными дополнительными движениями руками, ногами, туловищем. Передвижение по качающейся опоре. Передвижение по уменьшенной опоре с изменением скорости с поворотами и с предметами в руках. Передвижения вперёд на фоне раздражений вестибулярного анализатора с помощью вращений головой, туловищем. Прыжки в глубину с поворотами, прыжки в глубину с различными движениями руками, прыжки из различных исходных положений, прыжки в воду с закрытыми глазами или поясе. Поднимание на носки, передвижения, приседания с партнёром на плечах, передвижения с гирями 16-24 кг. в руках.

*Упражнения для развития быстроты.*

Приводимые упражнения способствуют не только развитию специальной скорости нанесения ударов и передвижений, но и решают задачу борьбы с возможным образованием скоростного барьера у учащихся.

Выполнение ударов с гантелями в руках и без них. Чередование серий бросков медицинбола и нанесение ударов. Проведение боя с «тенью» в утяжелённой обуви и сразу без неё. «Салки» ногами (руки давят на плечи партнёрам). Передвижение в паре, при условии сохранения

назначенной дистанции одним из партнеров. Быстрое выполнение защит или ударов на сигнал тренера (свисток, хлопок, и т.п.). Бой с партнёром в перчатках и без них на удлинённой дистанции (не боевой). Нанесение серий ударов в максимальном темпе в течение 15 сек через 30 сек работы в спокойном темпе. Защита отклонами и уклонами от одиночных ударов, выполняемых в максимальном темпе, то же от двойных ударов. Совершенствование технико-тактических комбинаций с быстрым переходом от защитных действий к атакующим и наоборот. Выполнение быстрых и легких контратакующих ударов. Нанесение серий ударов в максимальном темпе на ближней дистанции. Условный бой с партнёром с установкой на быстроту (обыгрывание противника), то же в утяжелённых перчатках. Нанесение быстрых ударов по «лапам» в момент «появления цели». Нанесения ударов в максимальном темпе по пневматической груше, по пунктболу (одиночных и серийных).

#### *Упражнения для развития выносливости.*

Развитие специальной выносливости базируется на упражнениях общей физической подготовки. Наиболее эффективны движения видов спорта, схожих по структуре с единоборством: легкоатлетические виды (метание, толкание, различные виды бега), тяжёлая атлетика, лыжный спорт, плавание, велоспорт. Среди спортивных игр наиболее приемлемы гандбол, баскетбол, регби, причём направленное развитие выносливости предусматривает доведение времени игры до 1,5 часов и более.

Упражнения по развитию специальной выносливости решают задачи развития аэробных и анаэробных возможностей учащихся.

Для развития преимущественно аэробных возможностей применяются следующие упражнения: многораундовая работа на пневматической груше; непрерывное нанесение лёгких ударов по грушам, не давая ей опуститься до вертикали; многораундовая работа на мешке; ведение тренировочных боёв в условиях удлинённых раундов; нанесение непрерывных серий ударов, стоя в воде (до плечевых суставов); многораундовое выполнение прыжков со скакалкой.

Развитие анаэробных способностей, лежащих в основе специальной выносливости, производится в условиях кислородного голодания и при создании большого кислородного долга, исключая возможность его быстрой ликвидации (в процессе тренировки).

С этой целью применяются следующие упражнения: многораундовая работа с партнёром в условиях сокращённых интервалов отдыха и без перерывов в работе; чередование спринтерских рывков и ускорений с ведением боя с «тенью»; нанесение ударов с задержками дыхания; нанесение серий ударов при погружении в воду на фоне утомления (после кросса); ведение условного боя в высоком темпе, быстро передвигаясь по рингу и стараясь загнать противника в угол, или прижать его к канатам; ведение многораундового (до 10 раундов) вольного боя с частой сменой партнёров в условиях сокращённых интервалов отдыха и без перерывов.

Условия среднегорья, отличающиеся пониженным содержанием кислорода, являются благоприятной средой для развития специальной выносливости боксёров.

#### *Упражнения для развития ловкости*

Развитие ловкости у спортсменов может идти как при работе на специальных снарядах, так и при работе в паре с партнёром.

Упражнения на снарядах: нанесение серий ударов по пунктболу; нанесение серий ударов по пневматической груше в различных направлениях; нанесение ударов по груше на растяжках (горизонтальных); нанесение ударов по движущемуся мешку; одновременная работа на двух-трех надувных или насыпных грушах; поочередное нанесение ударов по грушам на растяжках (вертикальных) двумя партнерами, стоящими к ней под углом 90°; нанесение ударов по пневматической груше, установленной на глубоком штыре (пружинной основе).

Упражнения с партнером: выполнение сайдстепов, ударов на скачке; ударов под разноименные ноги и с шагами одноименных ног; выполнение защитных движений при нанесении серии ударов партнером; ведение условных боев в «обратной» стойке; с ограниченным количеством ударов; совершенствование приемов на «связке» (по С.А. Степанову); проведение спаррингов на ринге размером 1,5 на 1,5 метров; условный бой «стенка на стенку»; частая смена партнеров и темпа работы в парах; нанесение серии ударов по «провалившемуся» противнику; совершенствование «выходов» из углов и «уходов» от канатов при атаках партнеров; использование всего комплекса технико-тактических приемов в «вольных» боях.



### *Упражнение для развития гибкости*

Развитию специальной гибкости спортсменов способствуют как упражнения общей, так и специальной подготовки. Их применение призвано обеспечить подвижность позвоночного столба, сустава при укреплении мышечно-связочного аппарата. Этому способствует выполнение движений с большой амплитудой и использование дополнительных грузов и сопротивлений из средств общей физической подготовки. Основными средствами развития специальной гибкости являются упражнения в наклонах, отклонях, «нырках», выполняемых как под одиночные, так и серии ударов.

### *Упражнения для развития равновесия*

Эффективное выполнение технико-тактических приемов существенно зависит от уровня развития вестибулярной системы спортсменов, влияющей на способность к сохранению подвижного равновесия в процессе ведения поединков. Динамическое равновесие играет основную роль в практике бокса, так как выполнение технических действий проходит на фоне постоянных перемещений.

Совершенствование динамического равновесия должно проходить по 2-м направлениям:

1). Тренировка систем, способствующих сохранению равновесия (зрительная ориентация, координация мышечных усилий, связанных с рецепцией кожи стопы и связочного аппарата суставов). С этой целью используются упражнения с учетом времени их выполнения также, как быстрое хождение по предметам с малой площадью опоры (гимнастическое бревно, брус, «кочки», канат и т.п.), исключив зрительную ориентацию; упражнения в балансировании (на качелях, «в бочке» и т.п.).

2). Снижение отрицательных влияний на процесс сохранения равновесия со стороны вестибулярной системы, путем повышения ее адаптации к специфическим движениям. Для этого в процессе разминки применяются следующие упражнения: продвижение вперед (5-6 см) после выполнения различных вращений, поворот, наклоны головой и туловищем; продвижение вперед с одновременным выполнением вращений, поворотов, наклонов головой и туловищем с последующим прохождением отрезков (5-6 см), исключив зрительную ориентацию. Многократное выполнение отклонов, уклонов, «нырков», сайдстепов, выполняемых в основной части тренировочных занятий, также способствуют повышению адаптации вестибулярного анализатора, что важно при подготовке соревнований, т.е. одновременно совершенствуется техника защитных движений.

Кроме того, в заключительной части занятий необходимо давать упражнения (в виде комбинированных эстафет) с сильными вестибулярными нагрузками: многочисленные кувырки, вращения в полу наклоне и приседе на одной ноге (вторая отставлена в сторону), гимнастическое «колесо», упражнения парной гимнастики. Целесообразно использовать в процессе разминки и упражнений преимущественного воздействия на различные отделы вестибулярной системы.

Упражнения для тренировки преимущественно отолитов; бег с резкими остановками и сменой направлений движений; продвижение вперед с резкими боковыми смещениями (ход конькобежца); быстрые приседания с выпрыгиванием вверх; прыжки на одной ноге, голова наклонена к плечу; соскок с «козла» с последующими подскоками.

Упражнения для тренировки преимущественно полукружных каналов: повороты и наклоны головы, быстрые наклоны туловища в стороны (ухом касаться плеча); повороты на месте с наклоненной к плечу головой; быстрые наклоны вперед из положения прогнувшись, повороты туловища в полу наклоне, ходьба «елочкой» со сменой ног на каждый шаг. Эффективность этих упражнений увеличивается при исключении зрительной ориентации и изменении площади опоры.

Упражнения для тренировки равновесия необходимо применять в процессе занятий всех периодов и во всех группах занимающихся, т.к. тренирующий эффект проходит после 2-х недельного перерыва.

### **3.3. Инструкторская и судейская практика**

Одна из важнейших задач подготовка детей к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

В течение всего периода тренер-преподаватель должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика проводятся на занятиях и вне их.

Все занимающиеся должны усвоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований:

- самостоятельно организовать занятия и комплексы тренировочных заданий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной части; проводить учебно-тренировочные занятия;

- принимать участие в судействе соревнований в роли судьи, секретаря.

По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки:

- уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении;
- уметь составить конспект и провести разминку в группе;
- уметь выявлять и исправить ошибку в выполнении приемов у товарища;
- провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя;
- уметь провести подготовку учащихся своего класса к соревнованиям.

### **3.4. Восстановительные средства и мероприятия**

Для восстановления работоспособности учащихся с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей юного спортсмена применяется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических).

В процессе реализации программы «ОФП в единоборствах» восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме.

К гигиеническим и медико-биологическим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, соблюдение режима дня и питания, витаминизацию организма.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния юных спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

Восстановительные мероприятия осуществляются на фоне формирования у детей привычки следить за состоянием своего здоровья и самочувствия, соблюдать правила гигиены и рационального распорядка дня, режима питания, избавления от вредных привычек. По ходу практических действий дается информация о строении человеческого организма, механизмах действия систем жизнеобеспечения человека, влиянии занятий физической культурой на здоровье и развитие физических качеств. Ребята осваивают простейшие элементы массажа и самомассажа. Обязательным элементом является также комплексное медицинское обследование, которое проводится не реже одного раза в полугодие в лечебно-физкультурном диспансере.

### **3.5. Способы определения результативности**

При определении результативности освоения программы проводится оценивание следующих параметров:

- состояние здоровья, уровень физического развития учащихся;
- динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями учащихся;
- освоение теоретического раздела программы;
- освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой.

**Способы отслеживания и контроля результатов.**

*Промежуточный контроль* проводится с целью оценки уровня и качества освоения учащимися комплекса учебных задач, поставленных на учебный год.

Форма контроля: опрос, выполнение контрольно-переводных нормативов.

*Итоговый контроль* проводится с целью оценки уровня усвоения учащимися концептуального содержания курса, а также всего объема знаний, умений, навыков и способностей самостоятельно использовать эту совокупность качеств.

Формы контроля: опрос, контрольные испытания, анализ результатов соревновательной деятельности.

### Содержание и методика контрольных испытаний

Основой контроля за подготовленностью учащихся являются контрольные испытания (тесты).

По результатам этих тестов тренер имеет возможность на основе объективных данных проводить начальный и текущий отбор, судить о степени прохождения обучающимися программного материала и об отстающих звеньях в его подготовке.

### Контрольно-переводные нормативы по ОФП

№ п/п	Контрольные испытания	7-9 лет			10-13 лет			14-16 лет		
		Отл.	Хор.	Удов.	Отл.	Хор.	Удов.	Отл.	Хор.	Удов.
1.	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	28	24	18	35	31	24	40	36	29
2.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	4	3	2	5	3	2	8	5	3
3.	Бег на 60 м, сек	11,1	11,4	11,7	10,9	11,1	11,4	10,5	10,8	11,0
4.	Прыжки в длину с места, см	165	161	150	172	166	155	176	171	160
5.	Челночный бег 3Х30, сек	16	17	18	15	162	17	14	15	16
6.	Наклон вперед, см	2,8	2,7	2,5	3,0	2,9	2,8	3,1	3,0	2,9

1) Бег 60 м с высокого старта (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей) тестирование проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт. Критерием служит минимальное время.

2) Прыжок в длину с места (для оценки уровня скоростно-силовых и координационных способностей) выполняется толчком двух ног со взмахом рук от линии или края доски на покрытие, исключая жесткое приземление. Выполняется три попытки. Критерием служит максимальный результат.

3) Наклон вперед (см) (для оценки активной гибкости позвоночника и тазобедренных суставов). Выполняется из положения стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе, выпрямлены. Глубину наклона измеряют по расстоянию между кончиками пальцев рук и верхней поверхностью скамейки с помощью 2-х вертикально укрепленных к скамейке линеек т.о., чтобы нулевые отметки совпадали с верхним краем скамейки.

Одна линейка обращена вверх, другая - вниз. Если кончики пальцев испытуемого ниже верхнего края скамейки, результат записывается со знаком «+», если выше со знаком «-». Не разрешается сгибать колени и делать рывковые движения. Критерием служит лучший результат.

4) Подтягивание на перекладине (для оценки силы и силовой выносливости мышц верхнего плечевого пояса) выполняется из положения вис хватом сверху, руки прямые 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. Критерием служит максимальное число подтягиваний.

5) Челночный бег (для определения скоростной выносливости) Проводится на ровной местности в спортивной обуви без шипов. Тестирование проводится после предварительной разминки. Время фиксируется с точностью до 0,1 с. Критерием, служит минимальное время.

6) Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц верхнего плечевого пояса, а так же статической выносливости мышц спины, брюшного пресса, таза и ног). Туловище и ноги составляют прямую линию (т.е. не прогибаясь в поясничном отделе и в тазобедренном, коленном суставах с опорой на носках ног). Критерием служит максимальное число отжиманий.

### Оценка результатов освоения программы по видам контроля

	Содержание	Методы/формы контроля	Сроки контроля
Входящий контроль	Начальный уровень подготовки учащихся (оценка качества усвоения детьми содержания образовательной программы на начало учебного года)	Контрольные нормативы	Сентябрь
Текущий контроль	Систематическая проверка и оценка образовательных результатов по конкретным темам на отдельных занятиях	Наблюдение. Выполнение контрольных заданий	В течение учебного года
Оперативный контроль	Контроль за функциональным состоянием занимающихся, оценка переносимости нагрузки. Выявление отклонений в состоянии здоровья.	Измерение пульса	В течение учебного года
Промежуточная аттестация	Оценка качества усвоения учащимися содержания образовательной программы по итогам полугодия, года	Зачеты Контрольные нормативы	Декабрь Май
Итоговая аттестация	Оценка результативности освоения учащимися образовательной программы в целом (если текущий год является последним годом обучения по программе)	Зачеты по теоретическому и практическому блокам программы. Контрольные нормативы. Соревнования	Май

### Механизм оценивания результатов реализации программы

Критерии оценивания	Уровень		
	Высокий	Средний	Низкий
Уровень теоретических знаний			
Результативность освоения конкретных тем.	Учащийся знает теоретический материал. Может дать развернутый, логически	Учащийся знает теоретический материал, но для полного раскрытия темы требуются	Учащийся фрагментарно знает изученный материал. Изложение сбивчивое, требует

	выдержанный ответ, демонстрирующий полное владение теорией. Понимает место излагаемого материала в общей системе области знаний	дополнительные вопросы. Взаимосвязь материала с другими разделами программы находит с помощью педагога, но комментирует самостоятельно	корректировки наводящими вопросами. Не может самостоятельно встроить материал в общую систему полученных знаний
Знание терминологии	Свободно оперирует терминами, может их объяснить	Знает термины, но употребляет их недостаточно (или избыточно)	Неуверенно употребляет термины, путается при объяснении их значения
Знание теоретической основы выполняемых действий	Может объяснить порядок действий на уровне причинно-следственных связей. Понимает значение и смысл своих действий	Может объяснить порядок действий, но совершает незначительные ошибки при объяснении теоретической базы своих действий	Показывает слабое понимание связи выполняемых действий с их теоретической основой
<b>Практические навыки и умения</b>			
Умение подготовиться к действию*  *Действия – практические навыки и умения, ожидаемые при освоении программы	Умеет самостоятельно подготовиться к выполнению предстоящей задачи	Умеет самостоятельно подготовиться к выполнению предстоящей задачи, но не учитывает всех нюансов ее выполнения	Подготовительные действия в целом направлены на предстоящую деятельность, но носят сумбурный характер, недостаточно эффективны или имеют ряд упущений
Алгоритм проведения действия	Последовательность действий отработана. Порядок действия выполняется аккуратно, в оптимальном временном режиме. Видна нацеленность на конечный результат	Для активизации памяти самостоятельно используются алгоритмические подсказки. Порядок действия выполняется аккуратно. Видна нацеленность на конечный результат	Порядок действий напоминает педагогом. Порядок действия выполняется аккуратно, но нацеленность на промежуточный результат
Результат действия	Результат не требует исправлений	Результат требует незначительной корректировки	Результат в целом достигнут, но требует доработки
<b>Развитие личностных характеристик учащегося</b>			
Коммуникабельность	Легко общается и знакомится с людьми. Способен договориться с другим человеком, объяснить свою точку	Легко общается и знакомится с людьми, но не может договориться самостоятельно. В спорных ситуациях	Стеснительный. Хочет общаться, но не знает, как начать разговор. В конфликтных ситуациях обижается

	зрения	скандалит, обвиняет других	вместо того, чтобы выяснить отношения
Лидерские качества	Способен взять на себя руководство группой в отсутствие руководителя, ответить на вопросы товарищей. Может взять на себя ответственность в нестандартной ситуации	Может ответить на вопросы товарищей, руководить их действиями, если ситуация не требует принятия решений	Не способен на принятие самостоятельных решений, не может руководить товарищами
Аккуратность и дисциплинированность	Ответственно относится к порученному делу	Практически всегда ответственно относится к порученному делу	Не проявляет ответственности

### Оценка уровней освоения образовательных результатов\*

Уровень	Параметры	Показатели
Высокий	Теоретические знания	Успешное освоение учащимися более 80% содержания образовательной программы. Учащийся самостоятельно ориентируется в содержании пройденного материала, способен самостоятельно систематизировать, обобщить информацию, сделать вывод без ошибок, отлично владеет специальной терминологией
	Практические умения и навыки	Соответствие уровня развития практических умений и навыков программным требованиям, свободно владеет специальным оборудованием и оснащением. Все действия (приемы) выполняет правильно, уверенно, быстро
	Выполнение нормативов	Выполняет контрольные нормативы
Средний	Теоретические знания	Успешное освоение учащимися более 70% содержания образовательной программы. Почти полное усвоение учебного материала (иногда требуется помощь педагога), достаточно хорошо владеет специальной терминологией, знает и успешно применяет на практике полученные знания
	Практические умения и навыки	Приемы выполняет согласно описанию, уверенно, но допускает незначительные ошибки
	Выполнение нормативов	Выполняет контрольные нормативы
Низкий	Теоретические знания	Успешное освоение учащимися от 50 до 70% содержания образовательной программы. Знает значение специальных терминов, но путается в них. Нуждается в помощи педагога
	Практические умения и навыки	При выполнении приемов допущены значительные ошибки
	Выполнение нормативов	Выполняет контрольные нормативы

\*В случае невозможности продолжения обучения на следующем уровне по причине недостаточности физического развития и технической подготовленности учащийся может быть оставлен на повторный курс обучения по изучаемой образовательной программе.

## 4. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

### 4.1. Материально-техническое обеспечение

Для успешной реализации программы имеется в наличии:

- место проведения занятий - спортивный зал;
- материально-техническая база – спортивный инвентарь.

Помещения для проведения занятий по данной программе отвечает действующим санитарным нормам и правилам освещенности, вентиляции, отоплению и пожарной безопасности. В помещении находится медицинская аптечка в полной комплектации.

Занятия проводятся на исправном оборудовании.

#### **Спортивный инвентарь и оборудование:**

- стойка для приседаний,
- скамейка гимнастическая,
- шведская стенка,
- штанга,
- маты борцовские,
- гимнастические палки,
- гантели,
- медицинболы,
- пунктболы,
- груша боксерская,
- мячи (волейбольные, баскетбольные, футбольные),
- скакалки,
- телевизор,
- аудиосистема.

### 4.2. Информационно-методическое обеспечение

В основе обучения детей по данной программе лежат дидактические принципы педагогики: сознательность и активность, наглядность, систематичность, постепенность, доступность и прочность в освоении знаний, принцип всестороннего развития.

С целью обеспечения эффективной учебно-тренировочной деятельности учащихся необходимо использовать совокупность методов и средств их физической подготовки. Сюда входят следующие дидактические компоненты:

- диагностика физической подготовленности учащихся;
- организация учебно-тренировочной деятельности посредством включения в нее системы методов и средств физической подготовки с учетом их возрастно-половых особенностей;
- рефлексия эффективности работы по обеспечению достижения учащимися высоких спортивных результатов.

В процессе обучения применяются общепринятые формы обучения:

- мини-лекция;
- инструктаж, беседа;
- тренировка;
- сдача контрольных нормативов;
- участие в показательных выступлениях, соревнованиях.

Методы и приёмы организации занятия:

- фронтальный (все занимающиеся одновременно выполняют упражнения);
- поточный (непрерывный);
- серийно-поточный (минимальные перерывы между различными упражнениями);
- интервальный метод (чередование упражнений (серий, блоков), направленных на совершенствование силовых возможностей разных мышечных групп и упражнений, развивающих аэробную выносливость);

- индивидуальный (самостоятельное выполнение задания под руководством педагога;
- круговой (выполнение упражнения на «станциях» с различной целевой направленностью в составе небольшой группы).

Методика организации и проведения занятий:

1. Вводная часть. В начале занятия объясняются цель и задачи занятия, активизируется внимание обучающихся.
2. Разминка: общая и специальная (соответствующая характеру предстоящих упражнений, подготавливает организм к основной части занятия).
3. Основная часть - формирование и отработка практических навыков и умений. Общая физическая подготовка, закрепление полученных навыков.
4. Заключительная часть - закрепление пройденного материала. Построение, подведение итогов занятия.

Теоретическая часть тесно связана с практической. На каждом занятии теоретические знания закрепляются в практических формах. В процессе проведения занятий организуется наблюдение за правильным выполнением упражнений, так как это является основой в подготовке к самостоятельной работе обучающихся. Организация наблюдения помогает приобрести навыки самостоятельной работы, индивидуального мышления, формированию таких волевых качеств как настойчивость, терпеливость.

## **Организационно-методические указания**

### **Характеристика видов единоборств**

#### **БОКС**

Бокс - вид спорта, где два соперника на специальном ринге проводят между собой поединок. Бокс представляет собой широко распространенный вид единоборства. Для занятий боксом необходимы большая выдержка, сила, мужество, ловкость, быстрота, твердость и решительность, а также другие специфические соревновательные качества. Для оптимального развития специфических для данного вида спорта умений, навыков и качеств необходим достаточно высокий уровень развития общей физической подготовки.

Правила соревнований по боксу очень ограничивают действия спортсменов. Удары спортсменам разрешено наносить только кулаками в специальных перчатках. Бойцам могут наносить удары оппоненту только в переднюю и боковую часть головы и в туловище, за исключением спины. В боксе запрещены удары открытой печаткой, локтями, ногами, а так же толчки, захваты, подножки и броски. В ринге вместе с боксёрами находится судья (рефери), который строго следит за тем, чтобы соперники не нарушали правила, в его полномочия входят возможность снимать с соперников очки за нарушение правил или даже дисквалифицировать бойца за грубые нарушения правил, он может остановить бой, если видит, что один из соперников не может продолжать бой. Рядом с рингом сидят судьи, которые начисляют очки бойцам. Победителям боя становится, тот боксёр, который набрал больше очков по подсчётам судей или одержал досрочную победу нокаутом. Нокаут в боксе происходит в тех случаях, если после удара соперника боксёр теряет равновесие или способность оказывать сопротивление оппоненту и не может принять боевую стойку до тех пор, пока рефери не досчитает до десяти. Судья в ринге и сам может остановить бой, видя, что один из бойцов не может продолжать боксировать, секунданты этого спортсмена могут выкинуть белое полотенце на ринг или он сам может отказаться продолжать бой. В таком случае это будет технический нокаут. В отдельных поединках этот вид нокаута может произойти и после того как один из соперников в одном раунде три раза окажется в нокдауне. Нокдаун в боксе - это ситуация, когда судья вынужден отсчитывать одному из спортсменов до десяти. Боец может попасть в неё в случае падения от удара или потери боевой стойки из-за сильного пропущенного удара.

Важнейшим условием проведения поединков является тот факт, что соперники должны находиться в одной весовой категории.

Как и многие другие виды спорта, бокс требует особой экипировки. На руках спортсмена обязательно должны быть перчатки. Под перчатками руки бинтуют специальным спортивным бинтом. Он должен быть из хлопка или из хлопка с эластиком. Основная функция бинта –



сохранять руку от растяжений, травм, впитывать влагу. Следует учитывать, что спортивные перчатки не все одинаковые, поэтому выбирать модель следует по назначению (для тренировки со снарядом, состязания, спарринга) и по качеству (вес, размер, материал и т.д.).

### **КАРАТЭ**

Современное каратэ - один из самых распространенных в мире видов спорта, которым занимаются миллионы людей.

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

Социальная значимость каратэ проявляется и в воздействии на качество трудовой деятельности, общественные отношения, сферу потребления, организацию досуга, содержание образования и т.п.

Имея высокое прикладное значение, каратэ позволяет тем, кто им занимается, легко и быстро овладевать сложными профессиями, добиваться высокой производительности труда. Навыки каратэ и высокий уровень физической подготовки помогает и в боевой обстановке.

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

### **СПОРТИВНАЯ БОРЬБА**

Спортивная борьба, это единоборство двух спортсменов. Борьба с технической стороны проводится с помощью различных технических приемов.

Цель поединка - прижать противника спиной к ковру. Борец может также одержать победу при достижении перевеса в 10 очков перед противником (техническое преимущество), или закончив схватку с большим количеством очков (технические очки).

Схватка продолжается до 5 мин. Если в течение этого времени никто из соперников не победил, то есть не положил соперника на лопатки или набрал менее трех баллов, поединок продлевается на 3 мин. и продолжается, пока один из спортсменов не наберет трех баллов или не одержит чистую победу (туше).

### **Методические рекомендации по планированию и проведению занятий**

Изучение программного материала по всем разделам программы проводится в форме теоретических, учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Теоретические занятия могут проводиться в форме лекций и бесед с демонстрацией наглядных пособий и показом учебных фильмов. Для учащихся младшего возраста теоретический материал следует преподносить в популярной и доступной форме в виде бесед (не более 15-20 мин), в старших группах для прохождения теоретической части раздела желательно выделять отдельные знания. Следует так же принимать меры для самостоятельного ознакомления указанных групп спортсменов с литературой по избранному виду спорта и общим вопросам спортивной тренировки. Беседы по вопросам гигиены, строению и функциям организма, о врачебном контроле и первой медицинской помощи должны проводиться специалистами по данным дисциплинам.

При проведении учебно-тренировочных занятий важно соблюдать последовательность в нарастании объема и интенсивности физических нагрузок, сложности и трудности упражнений. Главное внимание в занятиях с группами подростков и новичков должно уделяться разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья.

Особенно важно уделять особое внимание общей физической подготовке в учебно-тренировочных занятиях с учащимися, так как она лежит в основе специальной физической подготовки и создаёт базу для наиболее быстрого овладения технико-тактическим мастерством. Всесторонняя физическая подготовка не должна терять своего значения на протяжении всех лет тренировки, являясь важным аспектом тренировочного процесса.

Такое построение тренировочного процесса будет способствовать постоянному подъёму уровня функциональной подготовки и росту (хотя и косвенно) технического мастерства что, в конечном счёте, отразится на результате.

При планировании тренировочных нагрузок рекомендуется придерживаться определённой последовательности во владении технико-тактическими приёмами и в распределении нагрузки.

В подготовительном периоде в большом объёме применяются упражнения для развития физических качеств, а так же отработка отдельных приёмов и комбинаций.

В основном периоде большее внимание уделяется повышению уровня тренированности и достижению занимающимися спортивной формы, тренировки проводятся не к будущим соревнованиям (по времени и форме). Основное внимание уделяется психологической подготовке.

Тренировки переходного периода строятся в плане снижения уровня тренированности, путём применения широкого круга средств ОФП, что одновременно способствует реабилитации процессов утомления головного мозга.

Большой объём специальных нагрузок вызывает некоторое утомление клеток головного мозга, чему способствует и наличие астенических эмоций, вызванных опасением получения сильного удара. Эмоциональное построение тренировочного процесса с широким использованием подвижных и спортивных игр, эстафет, а так же введение элементов игры, соревнования в основной части занятий способствует снижению влияния астенических эмоций. Весьма эффективно, с этой целью, применение музыкального сопровождения в подготовительной и заключительной частях занятия.

В основной части музыка может применяться при работе на снарядах, со скакалкой, с теннисным мячом. Целесообразно иметь различную по характеру музыку, соответствующую видам работ. Особое значение имеет применение музыкального сопровождения в старших группах учащихся.

Планируя тренировочные нагрузки, необходимо учитывать возрастные особенности физического развития спортсмена

Педагогический принцип индивидуализации тренировочного процесса должен предусматривать возможность перевода наиболее способных спортсменов в следующую подготовительную группу. Это позволит им в более короткие сроки достичь хороших результатов.

Планирование строится с учётом постоянного подъёма уровня овладения техническими приёмами: изучение и совершенствование приёмов в группе. Вместе с тем, занятия должны строиться так, чтобы на каждом из них учащиеся осваивали что-то новое.

При проведении учебно-тренировочных боёв (поединков) тренер-преподаватель должен следить за точным выполнением учащихся поставленных задач. По мере приближения соревнований в занятиях должны преобладать условные и «вольные» бои, а занятия носят характер, приближённый к соревнованиям. При этом тренер ориентирует учащихся на совершенствование тех приёмов и комбинаций, которые проводятся ими наиболее успешно.

Участие в соревнованиях является важнейшим моментом в процессе подготовки спортсменов, так как в ходе их проявляются все стороны подготовки, а так же и ошибки, которые не всегда можно увидеть в процессе тренировочных поединков. Уровень соревнований должен соответствовать уровню психологической, физической и технико-тактической подготовок и органически вплестаться в тренировочный процесс.

По окончании соревнований необходимо сделать анализ результатов выступления всех участников соревнований, указав на допущенные ошибки и наметить пути их исправления.

Современный учебно-тренировочный процесс немыслим без использования тренажёров и научно-исследовательской аппаратуры. Тренер в настоящее время - это специалист, имеющий чёткое понятие об особенностях движений спортсменов различных видов спорта, а это предполагает не только использование в учебном процессе, имеющихся тренажёров, но и поиск валидных приспособлений из других видов спорта, а так же изобретения своих. Только творческое отношение к труду даст хорошие результаты и тем более в спорте.

Планирование тренировочных нагрузок неразрывно связано с коррекцией их, а это возможно лишь при использовании приборов точной информации. Широкие возможности для анализа технико-тактической подготовки даст применение видеосъёмки, которая наиболее удобна в использовании, позволяя анализировать действия как в процессе тренировок, так и в ходе

соревнований. Систематическое измерение показателей реакции у учащихся позволяет не только корректировать характер предлагаемых им нагрузок, но и определять готовность их к соревнованиям, что весьма важно, так как позволяет избежать получения психических травм, наносимых неподготовленным спортсменам в ответственных соревнованиях.

Применение этого небольшого набора методик окажет существенную помощь в деле оптимального подведения спортсменов к соревнованиям.

### **Воспитательная работа и психологическая подготовка**

Учебно-тренировочный процесс неотделим от воспитательной работы с учащимися.

Тренеры обязаны воспитывать у спортсменов добросовестное отношение к труду, общественной собственности, участвуя в общественно-полезном труде (субботники, работа в лагерях) и осуществляя мелкий ремонт спортивного инвентаря своими силами. В дополнение к трудовому является необходимым воспитание у юных спортсменов таких черт характера как чувство ответственности перед коллективом, сознательное отношение к своим обязанностям, уважение к старшим и своим товарищам. Важнейшей частью воспитательного процесса является чёткая организация занятий, соблюдение плана занятий и решение всех поставленных задач, достижение слаженности действий и дисциплины в ходе занятий. Необходимо постоянно помнить, что личный пример тренера во всех сферах жизни является одним из эффективных методов воспитания спортсменов.

Методы воспитания:

- метод формирования сознания (положительный пример, рассказ, объяснение, этическая беседа, убеждение, увещание, внушение, инструктаж);
- метод формирования опыта поведения, организации деятельности (воспитательная ситуация, упражнения, поручения, контроль за поведением, педагогическое требование, переключение внимания на другие виды деятельности);
- метод стимулирования (одобрение, поощрение, соревнование).

Воспитание юного спортсмена - комплексный процесс, состоящий из трех компонентов: воспитание идейной убежденности и общечеловеческой морали; воспитание волевых качеств; воспитание специальных профессиональных навыков и поведения на соревнованиях. Воспитание юного спортсмена осуществляется в семье, общеобразовательной и спортивной школах.

Воспитательная работа тренера-преподавателя начинается с установления товарищеских отношений между учащимися, создания единого коллектива, налаживания взаимопомощи при выполнении упражнений, совместных обсуждений планов тренировок и анализов выступления в соревнованиях. Важна организация досуга учащихся, посещение соревнований, просмотр спортивных фильмов с дальнейшим их обсуждением, встречи с интересными людьми. Теоретические занятия могут посвящаться критическим разборам выступлений на соревнованиях, тренировок, тестирований.

Процесс тренировки постоянно связан с развитием волевых качеств спортсмена. Развитие воли начинается с отказа от вредных привычек и неорганизованности. Каждый ребенок должен иметь строгий распорядок дня, предусматривающий распределение времени на учебу, отдых, сон, тренировки.

Воля основана на принципах морали, на стремлении прославить страну, регион, город, свою школу. Чувство долга перед коллективом — это идейная основа, обеспечивающая целеустремленность, волю к победе, настойчивость и упорство спортсмена. Тренер-преподаватель должен постоянно приучать учащихся преодолевать встречающиеся трудности, которые всегда присущи тренировке и соревнованиям. Воля к победе - ее воспитание и проявление - неразрывно связана со всеми моральными и волевыми качествами. У юных спортсменов следует воспитывать уверенность в своих силах, смелость, решительность. Выходя на старт соревнования любого масштаба, спортсмены непременно волнуются. Их беспокоят тактика противника, оценка зрителей, выполнение элементов техники, уровень наступающего утомления. Необходима уверенность в своих силах, решительность, чтобы побороть волнение и вести спортивную борьбу за победу, за достижение запланированного результата. Необходимо стимулировать

воспитанников на самостоятельные решения сложных задач, возникающих в учебно-тренировочном процессе и соревнованиях.

Морально-волевая подготовка предусматривает:

- воспитание нравственно-патриотической направленности спортсменов, их дисциплинированности;
- воспитание волевой подготовленности к преодолению неожиданно возникающих препятствий, развитие умения быстро овладевать собой, принимать единственно правильное решение и реализовывать его в необходимых условиях;
- совершенствование интеллектуальных качеств, развитие наблюдательности, глубины и устойчивости мышления, а также творческого воображения, выдержки и самообладания;
- совершенствование приемов контрольно-ориентировочной деятельности, идеомоторной подготовки к выполнению упражнения;
- обучение приемам саморегуляции неблагоприятных внутренних состояний;
- адаптацию к условиям соревнований.

Соревнования способствуют формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности и воспитанию воли.

Психологическая подготовка играет важную роль в успешном решении задач в системе занятий. Содержание психологической подготовки включает воспитание морально-волевых качеств, необходимых как в условиях напряженной спортивной борьбы, так и в жизненных ситуациях. Эффективность психологической подготовки достигается следующими средствами:

- идеологическим воздействием (печатать, радио, искусство, беседы, диспуты);
- социальными заданиями в области психологии, техники и тактики по видам спорта;
- личным примером тренера, убеждением, поощрением, наказанием;
- обсуждением в коллективе;
- проведением совместных занятий учащихся разных уровней подготовки.

Средства психологической подготовки можно разделить на две основные группы: словесные - лекции, беседы, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка; комплексные - различные спортивные и психологические упражнения. Методы психологической подготовки делятся на сопряженные, которые включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности, и специальные методы, включающие стимуляцию деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторные представления, методы внушения и убеждения.

Цель, которую тренер-преподаватель ставит перед учащимися, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для выполнения запланированного результата. Только при глубокой убежденности в том, что есть все возможности достичь намеченной цели в заданный промежуток времени у юного спортсмена возникает внутренняя готовность бороться за ее достижение. Тренер-преподаватель должен умело поддержать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к достижению поставленной цели. Этот процесс предусматривает регулярную информацию тренера-преподавателя о достижениях юного спортсмена, о том, что еще ему надо сделать, чтобы выполнить намеченную Программу.

## 5. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Адаптация организма учащихся к учебной и физической нагрузкам / Под ред. А.Г.Хрипковой, М.В. Антроповой; Науч.-исслед. ин-т физиологии АПН СССР.-М.: Педагогика, 1982.-240 с.
2. Акоюп А. О. - Спортивные единоборства. – М.: ВНИИФК; 2007г.
3. Астахов С.А. Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев: Автореф. дис. кан.пед.наук.- М., 2003.
4. Волков И.П. Спортивная психология. – СПб.;2002.
5. Головихин Е.В., Степанов С.В. [Текст] «Организация учебно- тренировочного процесса в спортивных образовательных учреждениях», учебно-методическое пособие, г. Ульяновск, изд-во Беркут, 134 с.
6. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. – М.: Терра-Спорт, 2000. – 192 с.
7. Макарова Г.А. Спортивная медицина. Учебник. М.: Советский спорт, 2003
8. Макарова Г.А., Локтев С.А. Медицинский справочник тренера. М.: Советский спорт, 2005.
9. Огуренков Е.И. Современный бокс. – М., «ФиС», 1966.- 247с.
10. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать.- М.: ООО «Издательство Астрель», 2003.
11. Осколков В.А. Бокс: обучение и тренировка. Учебное пособие. ГОУ ВПО ВГАФК. Волгоград 2003.
12. Остьянов В.Н., Гайдамак И.И. Бокс (обучение и тренировка).- Киев: Олимпийская литература, 2001.
13. Программы спортивного питания в эргогенном обеспечении подготовки спортсменов : метод. пособие/ С.Н. Португалов, Н.И. Волков, В.И. Олейников
14. Теория и методика физического воспитания [Текст]/учебник в 2-х томах. Под ред. Т.Ю.Круцевич; Национальный Университет физкультуры и спорта Украины.: Киев.: изд-во Олимпийская литература; 2003.-423 с.
15. Черкасов А. С. - судья международной категории АИБА, председатель судейской комиссии Федерации бокса России. Бокс: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва - М.: Советский спорт, 2005. - 71 с.
16. Юшков О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств.- М.: МГИУ, 2001