

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования республики Мордовия

Департамент по социальной политике городского округа Саранск

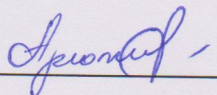
МОУ «Лицей №26»

СОГЛАСОВАНО

Заместитель

Директора

По ВР



Арюткина С.Е.

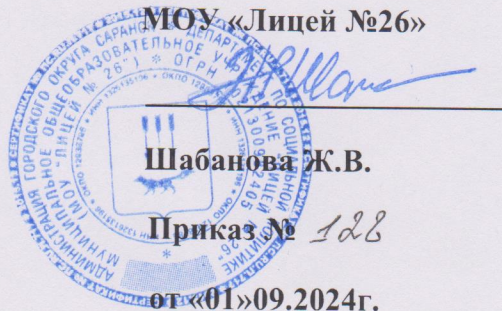
Протокол №1

От «30»08.2024г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

МОУ «Лицей №26»



Шабанова Ж.В.

Приказ № 128

от «01»09.2024г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

«Рукопашный бой»

для обучающихся 7-11 классов.

Саранск, 2024

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебно-тематический план 1 года (модуля) обучения.....	15
3. Содержание программы 1 года (модуля) обучения.....	16
4. Учебно-тематический план 2 года (модуля) обучения.....	20
5. Содержание программы 2 года (модуля) обучения.....	21
6. Учебно-тематический план 3 года (модуля) обучения.....	25
7. Содержание программы 3 года (модуля) обучения.....	26
8. Методическое обеспечение программы.....	31
9. Список литературы для педагога.....	32
10. Список литературы для учащихся.....	33
11. Приложения.....	34

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Я - боец» модифицированная, разработана для организации занятий по совершенствованию приемов рукопашного боя для учащихся в возрасте 13-18 лет на углубленном уровне и содержит основополагающие принципы подготовки юных спортсменов.

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 у учащихся.

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.

Содержание технических действий бойцов в рукопашном бое, их технико-тактический арсенал свидетельствует об отсутствии какой-либо методологии планомерной подготовки в этом виде спортивной деятельности. Спортсмены-рукопашники, как правило, являются представителями видов спортивной борьбы, либо ударных единоборств, что проявляется в ограниченности и односторонности их технико-тактического арсенала применительно к задачам и возможностям рукопашного боя.

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

Новизна данной образовательной программы основывается на дифференцировании тренировочных нагрузок, с учетом физической

подготовленности спортсменов, в процессе специальной физической и технико-тактической подготовленности учащихся.

Данная образовательная программа **педагогически целесообразна**, поскольку в процессе её реализации, каждый воспитанник формирует свои личностные качества, такие как: воля, характер, воспитание патриотизма, физическое развитие.

При систематических занятиях рукопашным боем создаются благоприятные условия, для развития учащихся:

- развивается мотивация к познанию и творчеству;
- обеспечивается эмоциональное благополучие учащихся;
- приобщение детей к общечеловеческим ценностям;
- физическое, духовное и интеллектуальное развитие учащихся;
- происходит создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности учащихся, ее интеграции в систему мировой и отечественной культур;
- ведется профилактика асоциального поведения учащихся.

Цель программы: формирование физической культуры учащихся посредством овладения мастерством рукопашного боя.

Задачи:

- обучение технике приёмов и тактике ведения рукопашной схватки с противником;
- развитие быстроты, ловкости и силы, повышение устойчивости организма к неблагоприятным факторам;
- развитие потребности в здоровом образе жизни;
- воспитание смелости и решительности, находчивости и инициативы, уверенности в своих силах, способности применять усвоенные навыки в ведении рукопашной схватки в сложных условиях.

Отличительная особенность программы заключается в том, что освоение учебного материала происходит в совокупности практического и теоретического материала. Новые знания теории способствуют более глубокому усвоению приемов рукопашного боя, и позволяет сохранить высокий творческий тонус у учащихся на протяжении всего периода обучения по программе.

Программа по «Рукопашному бою» строится на таких основных принципах обучения как:

- индивидуальность;
- доступность;
- преемственность;
- результативность.

Эффективность избранных средств в подготовке бойцов во многом зависит от метода их применения. Для обучения движениям и в целях совершенствования физических качеств на всех этапах подготовки используются методы целостного упражнения, сопряженного воздействия, игровой и соревновательный, методы воздействия словом и средствами наглядной агитации. В отдельных случаях используется метод расчлененного конструктивного упражнения. В практике подготовки бойцов названные методы часто объединяются, комбинируются в соответствии с содержанием занятий. При этом образуются различные комбинированные методы.

- Метод целостного упражнения предусматривает разучивание движений в стойке, партере – по возможности в целом виде, с акцентом внимания учащегося на главном в этом движении.
- Метод сопряженного воздействия обеспечивает взаимодействие физической подготовки с технико-тактической. Он способствует развитию специальных физических качеств во время отработки приемов, бросков, ударов или тактических действий.

— Соревновательный метод является способом стимулирования деятельности спортсмена. Используется как при разучивании приемов ведения боя, так и в самостоятельных занятиях (спарринги: учебные, контрольные, товарищеские, официальные; игровые упражнения с целью выявления победителей).

— Методы использования слова и наглядного воздействия широко применяются в практических и теоретических занятиях:

-словесные методы: инструктирование, сопроводительное пояснение, указания и команды, словесные оценки, словесные отчеты и взаиморазъяснения, самопроговаривания и самоприказы (основаны на внутренней речи);

-методы натуральной демонстрации: непосредственный показ педагогом или хорошо подготовленным воспитанником движений, приемов, бросков при их изучении и в процессе их совершенствования;

-методы опосредованной демонстрации: демонстрация наглядных пособий по технике и тактике боя (рисунков, фотографий, плакатов, макетов и др.), просмотр видеозаписей проведенных игр.

Основные методы обучения тактике боя и совершенствования в ней:

-метод упражнения (многократное повторение разучиваемых и знакомых упражнений);

-метод демонстрации и показа;

-метод слова;

-метод переключения в тактических действиях – от нападения к защите и от защиты к нападению;

-целостный и расчлененный;

-анализ видеоматериалов по тактике;

-анализ своих действий и действий противника.

Изучение тактических действий и вариантов протекает в двух направлениях:

- индивидуальной тактической подготовленности;
- групповой и командной тактической подготовленности.

В процессе занятий решаются следующие задачи:

- освоение техники и тактики рукопашного боя;
- совершенствование двигательных качеств и повышение возможностей функциональных систем организма, обеспечивающих успешное выполнение соревновательного упражнения и достижение планируемых результатов;
- воспитание необходимых моральных и волевых качеств;
- обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности;
- приобретение теоретических знаний и практического опыта, необходимых для успешной тренировочной соревновательной деятельности.

Обучение происходит систематически, по определенному плану, что позволяет постепенно дозировать нагрузку, увеличивая ее, в зависимости от индивидуальных особенностей учащегося его физического развития.

Целесообразной является частая смена упражнений при многократном повторении одного и того же упражнения.

Обязательным фрагментом каждого занятия являются разминочные, общеукрепляющие упражнения и упражнения, направленные на развитие гибкости.

В зависимости от конкретных задач на занятиях используются фронтальный способ организации занятий, при котором все учащиеся выполняют одновременно одинаковые движения, и индивидуальный, когда выполняется одно движение в порядке очередности. В процессе занятий необходимо добиваться осознанного отношения учащихся к выполнению упражнений.

Структура занятий строится по классическому типу: вводная, основная, заключительная части.

Вводная часть занятия. Задача этой части – активизация внимания, подготовка организма учащегося к физической нагрузке, повышение эмоционального состояния всех учащихся группы.

Содержанием вводной части являются: построение, приветствие тренера, перестроение, выполнение строевых упражнений. Кроме того, используются различные виды ходьбы, бега, прыжков, передвижений на четвереньках с опорой на ладони и стопы, ускорения из разных исходных положений и т. д.

Основная часть занятия ставит своей задачей формирование двигательных умений, навыков и развитие физических качеств. Кроме общеразвивающих упражнений, занятия также включают в себя комплексы упражнений на гибкость и растяжку, а также дыхательные упражнения, элементы базовой техники (положений рук, кулака, ладони, запястья, ног, стоп; базовые стойки), подвижные игры с элементами борьбы, общую физическую подготовку (ОФП).

Заключительная часть (заминка) ставит своей задачей снижение эмоциональной и физической нагрузки, приведение организма учащегося в относительно спокойное состояние, построение и ритуал окончания тренировки.

Освоение материала в основном происходит в процессе практической деятельности. Так, в работе над освоением базовой техники рукопашного боя, учащиеся должны добиваться четкого исполнения движений. Необходимо уметь применять полученные знания в практической деятельности (соревновательной практике).

В основе содержания программы «Я - боец» заложены общепринятые методические положения спортивной педагогики:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;
- возрастание объёма средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объёма СФП (по соотношению к

- общему объёму тренировочной нагрузки) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;
- непрерывное совершенствование качества технических действий (техники);
 - соблюдения принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе тренировки;
 - правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок с учётом физиологических особенностей возраста занимающихся (половое созревание юных спортсменов);
 - развитие основных физических качеств на всех этапах многолетней подготовки в сочетании с преимущественным развитием отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Основные тренировочные средства:

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

Основные методы выполнения упражнений:

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

Программа рассчитана на 3 года (модуля) обучения, на освоение каждого модуля отводится 216 часов учебного времени.

Набор детей в группы производится массово, но при наличии медицинского заключения и допуска. При комплектовании учебных групп учитывается общефизическая подготовка и возраст желающих заниматься. При этом главным образом определяется уровень развития психических и физических качеств учащихся.

Формы и режим занятий. Основной формой организации обучения по программе является учебно-тренировочное занятие. Занятия групповые, проводятся в режиме 3 раза в неделю по 2 часа.

Ожидаемые результаты. При создании оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей учащихся, посредством систематических занятий рукопашным боем, по окончании реализации программы, учащиеся демонстрируют стабильно высокий результат выступая на соревнованиях различного уровня.

знают:

- способы развития координационных способностей;
- имеют целостное представление о физической культуре и ее возможностях;
- способы развития и совершенствования общих физических качеств;
- требования спортивного режима и гигиены.

умеют:

- применять на практике полученные теоретические знания;
- управлять своим эмоциональным состоянием;
- самостоятельно планировать тренировочный процесс;
- организовывать учебно-тренировочный процесс в группах начальной подготовки;
- систематически укреплять своё здоровье и расширять функциональные возможности организма;

- совершенствовать показатели своей физической подготовленности;
- совершенствовать уровень освоения базовой техники рукопашного боя;
- соблюдать нормы личной гигиены и самоконтроля.

владеют:

- основами техники выполнения комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;
- способами совершенствования своей физической и функциональной подготовленности;
- видами функциональной и морально-волевой подготовленности;
- способами совершенствования технико-тактического мастерства (применение ударной и бросковой техники в различных условиях);
- методами совершенствования динамики своих спортивно-технических показателей.

В ходе обучения по образовательной программе «Я-боец» у учащихся сформируются:

— *Личностные универсальные учебные действия:*

- широкая мотивационная основа спортивной деятельности, включающая учебно-познавательные мотивы, социальные, внешние мотивы;
- адекватное понимание причин успешности (неуспешности) спортивной деятельности;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- эмпатия, как понимание чувств других людей и сопереживание им;

-развитие внимательности, настойчивости, целеустремленности, умения преодолевать трудности – качеств весьма важных в спортивной деятельности.

— *Регулятивные универсальные учебные действия:*

-умение принимать и сохранять учебную задачу;

-умение планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;

-прогнозирование уровня усвоения;

-вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.

— *Познавательные универсальные учебные действия:*

-осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;

-осуществлять анализ ситуаций с выделением существенных и несущественных признаков;

-осуществлять синтез; - проводить сравнение, классификацию по критериям.

— *Коммуникативные универсальные учебные действия:*

-адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые средства для решения различных коммуникативных задач, владеть диалогической формой коммуникации;

-допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;

-учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

-формулировать собственное мнение и позицию;

-договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.

С целью всесторонней диагностики и оценки уровня здоровья и функционального состояния учащихся проводятся мероприятия по обследованию ЧСС И АД (Приложение 1).

Подобное обследование позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности учащихся, выявляет динамику состояния основных систем организма, помогает определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами тренировочных нагрузок.

Большая роль принадлежит медицинским профилактическим мероприятиям. Проводятся родительские собрания, индивидуальные беседы рекомендации по рациональному питанию и режиму детей, занимающихся рукопашным боем. В периоды роста ОРЗ проводятся ультрафиолетовое облучение помещений для тренировочных-занятий.

Способы и формы подведения итогов реализации программы

Для оценки эффективности усвоения общеразвивающей дополнительной программы «Я - боец» определены критерии, показывающие развитие физических качеств учащихся.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточный контроль осуществляется в течение всего учебного года. Он предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Итоговый контроль проводится в конце каждого учебного года обучения и предполагает зачет в форме тестирования уровня, а так же добавляется результативность выступления на соревнованиях различных уровней. (Приложение 2,3,4)

В начале и в конце учебного года все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные зачеты (Приложение 5) Результаты контрольных испытаний являются основой для планирования

учебно-тренировочных занятий на будущий год, а так же составления индивидуального маршрута развития перспективных учащихся (КМС, МС).

Формы и способы фиксации результатов:

- зачетные книги;
- портфолио учащихся.

Условия реализации образовательной программы

Для реализации программы необходимы следующие материально-технические условия:

- освещение зала, соответствующее санитарно-гигиеническим нормам;
- наличие специального покрытия (татами) на пол;
- спортивный инвентарь: гимнастические кольца, тренажеры, тренировочные манекены, скакалки, гантели, набивные мячи, шесты, гимнастические скамейки, гимнастические стенки, перекладины, штанги, гири, настенные подушки, лапы;
- спортивная форма: борцовки, чешки, защита на колени, локти;
- весы для взвешивания учащихся.

Учебно-тематический план
1 года (модуля) обучения

№	Название темы, раздела	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие.	4	1	3
2	Общая физическая подготовка	100	10	90
3	Специальная физическая подготовка	60	6	54
4	Технико-тактическая подготовка	50	6	44
5	Контрольно-переводные испытания	2	-	2
	Итого	216	23	193

Содержательная характеристика

1 года (модуля обучения)

1. Вводное занятие (4 часа).

Теория. Введение в общеобразовательную программу «Я боец». Развитие рукопашного боя в России. Требования, предъявляемые к учащимся. Личная гигиена. Гигиена одежды, снаряжения. Гигиена жилищ и мест занятий. Режим учебы и отдыха. Питание спортсмена. Питьевой режим во время и после тренировок и соревнований. Гигиена сна. Механизм закаливания. Методика закаливания. Спортивная экипировка. Инструктаж по технике безопасности.

Практика. Входной контроль. Сдача контрольных нормативов по ОФП. (Бег на 30 м с низкого старта, прыжок в длину с места, челночный бег, подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа, бег на 1000м) (Приложение 1)

2. Общая физическая подготовка (ОФП) (100 часов)

Теория. Значение и место ОФП в системе занятий по рукопашному бою. Теоретические основы выполнения общеразвивающих физических упражнений. Дозирование физических нагрузок.

Практика. Воспитание воли к перенесению утомления: укрепление мускулатуры и суставно-связочного аппарата, выработка умения расслабляться.

Разучивание и закрепление упражнений:

- на укрепление мышечного корсета;
- повышение силовой выносливости;
- улучшение эластичных мышц;
- исправление дефектов телосложения и осанки: упражнения со штангой, гириями и другими отягощениями; отжимания, подтягивания, приседание; прыжковые упражнения с продвижением;
- на развитие способности проявлять силу в различных движениях;

-повышение способности концентрировать внимание и усилия:
упражнения со штангой;

-изометрические (статические) упражнения (выжимание, подтягивание, скручивание);

-прыжковые упражнения с предметной нацеленностью;

-метание снарядов в цель;

-на повышение общей быстроты движений; улучшение координации движений;

-повышение ловкости; повышение общей выносливости:
общеразвивающие подготовительные упражнения с возможно большей быстротой;

-бег на 20-50м с ходу и со старта, эстафетный и с гандикапом, эстафетный с препятствиями;

-общеразвивающие упражнения с предметами (гантели, скакалки, набивной мяч, палка и др.) и без них поточным и круговым методом;

-развитие общей гибкости: повышение эластичности мышц;

-улучшение координации движений;

-упражнения с большой амплитудой во всех суставах и во всех направлениях (наклоны, повороты, вращения, сгибания, размахивания и т.д.) на снарядах, с предметами и без них.

Спортивные игры: футбол.

Подвижные игры: «пятнашки», спортивные эстафеты.

3. Специальная физическая подготовка (СФП) (60 часов)

Теория. Значение и место СФП в процессе тренировки. Ознакомление с определенными физическими качествами, необходимыми для овладения техники и тактики ведения боя (ловкость, быстрота, выносливость, сила, скорость). Краткая характеристика средств, применяемая для повышения уровня СФП.

Практика. Формирование умений и навыков выполнения упражнений:

1) на развитие ловкости: - применение необычных исходных положений; - «зеркальное» выполнение упражнений; - изменение скорости или темпа движений; - изменение пространственных границ, в которых выполняется упражнение; - смена способов выполнения упражнений; - усложнение упражнения дополнительными движениями.

2) на развитие быстроты: -для повышения скорости старта в простой и сложной ситуации; -для совершенствования стартового разгона; -для повышения абсолютной скорости; -для повышения скорости рывково-тормозных действий; -для повышения скорости переключения от одного действия к другому;

3) на развитие силы и скоростно-силовых качеств: -силы мышц туловища и плечевого пояса; -силы мышц стопы, голени и бедра;

4) на развитие выносливости: -упражнения низкой, средней и высокой интенсивности

4. Техничко-тактическая подготовка (50 часов)

Теория. Основные понятия и движения. Простые и сложные действия. Основные стороны тактики боя – подготавливающие действия, нападения, обороны. Тактически обоснованное чередование действий в бою.

Практика. Боевая стойка. Приседания, выпрыгивания в стойке, не изменяя центр тяжести и положение ног. Челнок – движение вперед и назад. Переход из одной стойки в другую и обратно. Короткий и длинный вход и выход из атаки. То же, но с различной скоростью. Уход от прямой атаки рукой (голова, корпус).

Базовая техника рукопашного боя.

Разучивание стоек. Их последовательная смена с одной стойки в другую и в обратную сторону. Разучивание классических передвижений в стойках. Разучивание прямого удара рукой. Разучивание техники ударов ног: прямой, боковой, круговой. То же, но в передвижениях. Разучивание техники выполнения блоков. Клинчей. То же, но в движении. Удержания и защита от них.

Резкое акцентированное выполнение ударов и блоков с фиксацией в конечной фазе в ритме 1 удар в секунду с интервалом между каждым приемом по 30-60 сек. – по 10 раз каждой рукой или ногой.

Простейшие комбинации ударов руками и ногами в два, три движения. Сбив рук противника с последующей атакой. Простейшие атаки разной длины в зависимости от изменяющейся дистанции. Встречные атаки (передняя и задняя рука). Упреждающие удары. Отработка простых атак в парах, защита от этих атак и контратаки (подхват).

Простые обманные движения, смена уровней атаки в нападении и защите. Значение правильной стойки для легкого и быстрого передвижения. Уходы от атак ногой в сторону с последующей контратакой.

Изучение бросковой техники: подсечки, зацепы, подножки. Варианты защиты от данных бросков.

5. Контрольно-переводные испытания (2 часа)

Сдача нормативов. (Приложение 2)

Учебно-тематический план

2 года (модуля) обучения

№	Название темы, раздела	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие.	4	1	3
2	Общая физическая подготовка	60	6	54
3	Специальная физическая подготовка	50	6	44
4	Технико-тактическая подготовка	50	4	46
5	Совершенствование выполнения основных приемов и ударов в усложненных условиях	42	2	40
6	Учебно-тренировочные и соревновательные схватки	6	1	5
7	Контрольно-переводные испытания	4	-	4
	Итого	216	20	196

Содержательная характеристика

2 года (модуля обучения)

1. Вводное занятие (4 часа)

Теория. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм. Предупреждение травм на тренировках и соревнованиях. Первая (доврачебная) помощь при ушибах, вывихах, переломах, ранах. Инструктаж по технике безопасности.

Практика. Входной контроль. Сдача контрольных нормативов по ОФП.

2. Общая физическая подготовка (ОФП) (60 часов)

Теория. Дозировка нагрузки. Повторение правил спортивного режима.

Практика. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, из различных исходных положениях (в стойке, на коленях, сидя, лежа); движения руками – сгибание и разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки.

Упражнения для мышц ног: приседания, выпрыгивания, подскоки из различных положений, прыжки, пружинистые покачивания в выпадах, маховые движения ногами.

Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, вращение и повороты головы, повороты, круговые движения туловищем, поднятие ног в положении лежа на спине.

Упражнения с партнером в сопротивлении, переноске, на гимнастической скамейке и стенке.

Упражнения с предметами: резиновый жгут, набивной мяч, гантели (0,5 кг), скакалки.

Упражнения на боксерских мешках, лапах, макиварах.

Элементы акробатики и самостраховка.

Легкая атлетика: бег на короткие дистанции- 30, 60 м, кроссы, прыжки в высоту и длину с разбега и без него, метание ядра.

Спортивные игры: баскетбол, футбол, регби, настольный теннис.

Подвижные игры: перестрелка, мяч по кругу, третий лишний, пятнашки (руки и ноги), мяч на ловле. Эстафета с преодолением препятствий, передачей мяча, различными способами передвижения и др.

3. Специальная физическая подготовка (СФП) (50 часов)

Теория. Значение и место СФП в процессе тренировки. Быстрота, ловкость, сила, специальная выносливость, гибкость – качества необходимые спортсмену, занимающимся рукопашным боем. Краткая характеристика средств, применяемая для повышения уровня СФП.

Практика. Акробатика, Упражнения для преимущественного развития быстроты. Рывки по сигналу. Ловля брошенного предмета. Уворачивание от брошенного теннисного мяча. Скоростное передвижение (шаги, выпады, уходы с выпада и др.) Соревнования на быстроту выполнения упражнений и точность попадания в атаках по мишени в ограниченный отрезок времени упражнения с резиновым жгутом.

Упражнения для развития силы. Ходьба полувывпадами и выпадами, пружинистые покачивания в выпадах, то же с дополнительным отягощением. Приседания на одной ноге – «пистолет». Выпрыгивание из приседа. Упражнения с сопротивлением партнера. Различные виды отжимания (на одной-двух руках, с хлопками, прыжками и т.д.). Упражнения с гимнастической палкой (вращения, перехватывание пальцами по длине палки, перетягивание, вырывание). Работа с гантелями от 1 до 3 кг (ударная и защитная техника).

Упражнения для развития ловкости. Различные прыжки, метания, упражнения со скакалками, с теннисными и набивными мячами, различные эстафеты, подвижные и спортивные игры, элементы акробатики, проводимые в неожиданно изменяющихся условиях, заставляющих принимать быстрые решения.

Упражнения для развития гибкости. Из низкого приседа максимально длинные выпады в одну и другую сторону. Пружинящие покачивания на выпаде, маховые движения ногами. В положении боевой стойки движения

рукой и ногой (передней, задней), корпусом, имитирующими удары. Комплекс, на растяжку. Шпагаты.

4. Техничко-тактическая подготовка (50 часов)

Теория. Основные понятия и движения. Простые и сложные действия. Основные стороны тактики боя – подготавливающие действия, нападения, обороны. Тактически обоснованное чередование действий в бою. Виды бросков и способов их выполнения

Практика. Базовые элементы техники рукопашного боя. Стойки. Передвижения. Удары руками и ногами. Приемы самостраховки при падениях. Способы защиты. Формы и способы захвата соперника. Способы выведения из равновесия. Ведущие элементы технических действий. Формирование навыков выполнения: - бросков с стойки от себя; - бросков через себя; - подсечек; - бросков с выхватом ноги или двух ног.

5. Совершенствование выполнения основных приемов и ударов в усложненных условиях (42 часа)

Теория. Ознакомление со способами удерживания соперников в возможных и выгодных позициях. Основные болевые, удушающие приемы, способы защиты. Основные комбинации из удушающих и болевых приемов. Способы защиты и контрприемы в партере.

Практика. Формирование навыков выполнения: - удерживаний соперника различными способами; - основных болевых, удушающих приемов, способов защиты; основных комбинаций из удушающих и болевых приемов; - защиты в партере и контрприемов в партере.

Совершенствование навыков безопасных падений, умения группироваться в момент приземления, ориентирования в пространстве.

Развитие: внимания, силы, выносливости, быстроты; основных функций мышления (самоанализа, сравнения).

Виды тренировки:

- тренировки «поток»: - обусловленного нападения известным приемом (ударом); - обусловленного нападения разными приемами (ударами); - нападения разными приемами (ударами);
- тренировки в круге: - обусловленного нападения известным приемом (ударом); - обусловленного нападения разными приемами (ударами); - нападения разными приемами (ударами);

6. Учебно-тренировочные и соревновательные схватки (6 часов)

Теория. Ознакомление со способами защиты в стойке и способами выполнения контрприемов в стойке

Практика. Совершенствование навыков проведения схваток с выполнением одинаковых и разных заданий:

-отработка приемов с дозируемым сопротивлением;

-темповые схватки, с ускорением, с произвольным ускорением;

-схватки: с односторонним сопротивлением; с усиленным односторонним сопротивлением; одной рукой (другой рукой спортсмен держится за пояс возле живота); на одной ноге, в партере, стоя; в стойке с преследованием; с уходом из борьбы лежа.

Совершенствование навыков ведения схваток с разными партнерами.

Совершенствование навыков выполнения учебно-тренировочных схваток.

Совершенствование способности борца рационально расходовать свои силы в ходе схваток, способности сохранять и восстанавливать свои силы.

7. Контрольно-переводные испытания (4 часа)

Самоанализ учащихся работы в течение учебного года. Анализ педагога работы объединения за учебный год. Сдача нормативов. (Приложение 3)

Учебно-тематический план

3 года (модуля) обучения

№	Название темы, раздела	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие.	2	1	1
2	Общая физическая подготовка	50	4	46
3	Специальная физическая подготовка	44	4	40
4	Технико-тактическая подготовка	50	4	46
5	Совершенствование выполнения основных приемов и ударов в усложненных условиях	42	2	40
6	Учебно-тренировочные и соревновательные схватки	14	2	12
7	Индивидуальные занятия, подготовка к соревнованиям	10	1	9
8	Контрольно-переводные испытания	4	-	4
	Итого	216	18	198

Содержательная характеристика

3 года (модуля обучения)

1. Вводное занятие (2 часа)

Теория. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм. Инструктаж по технике безопасности. Необходимость физкультуры для нормальной жизнедеятельности организма.

Практика. Входной контроль. Сдача контрольных нормативов по ОФП.

2. Общая физическая подготовка (ОФП) (50 часов)

Теория. Значение и место ОФП в процессе тренировки. Расширение функциональных возможностей организма в процессе тренировки. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Энергозатраты организма, восстановительные процессы. Оптимальный тренировочный цикл. Физиологические показатели тренированности. Предстартовое состояние, значение разминки на соревнованиях.

Сдача контрольных нормативов. Характеристика средств, применяемых для повышения уровня ОФП и развития двигательных качеств.

Практика. Общеразвивающие упражнения. Различные виды ходьбы и бега. Подскоки и выпрыгивания в беге. Кроссы. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину, высоту, тройной. Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища. Метание теннисных мячей на дальность и точность. Упражнения с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи.

Спортивные игры: футбол, баскетбол, ручной мяч, регби.

Подвижные игры: «пятнашки», «день и ночь», «разведчики», русская лапта», различные эстафеты с предметами.

3. Специальная физическая подготовка (СФП) (44 часов)

Теория. Значение и место СФП в процессе тренировки. Характеристика рекомендуемых средств для повышения уровня СФП. Дозировка нагрузки.

Практика. Упражнения для преимущественного развития быстроты. Рывки по сигналу. Ловля брошенного предмета. Уворачивание от брошенного теннисного мяча. Скоростное передвижение (шаги, выпады, уходы с выпада и др.) Соревнования на быстроту выполнения упражнений и точность попадания в атаки по мишени в ограниченный отрезок времени упражнения с резиновым жгутом. Пунктбол.

Упражнения для развития силы. Ходьба полувыпадами и выпадами, пружинистые покачивания в выпадах, то же с дополнительным отягощением. Приседания на одной ноге – «пистолет». Выпрыгивание из приседа. Упражнения с сопротивлением партнера. Различные виды отжимания (на одной-двух руках, с хлопками, прыжками и т.д.). Упражнения с гимнастической палкой (вращения, перехватывание пальцами по длине палки, перетягивание, вырывание). Работа с гантелями от 1 до 3 кг (ударная и защитная техника).

Упражнения для развития ловкости. Различные прыжки, метания, упражнения со скакалками, с теннисными и набивными мячами, различные эстафеты, подвижные и спортивные игры, элементы акробатики, проводимые в неожиданно изменяющихся условиях, заставляющих принимать быстрые решения.

Упражнения для развития гибкости. Из низкого приседа максимально длинные выпады в одну и другую сторону. Пружинящие покачивания на выпаде, маховые движения ногами. В положении боевой стойки движения рукой и ногой (передней, задней), корпусом, имитирующими удары. Комплекс, на растяжку. Шпагаты.

Упражнения для развития выносливости. Многократные повторения двух-трех ударных комбинаций. Проведение спаррингов без отдыха по 10 мин каждый. Участие в учебных и соревновательных боях.

4. Техничко-тактическая подготовка (50 часов)

Теория. Характеристика тактического мастерства. Индивидуальные и командные тактические действия. Три группы тактической направленности в

рукопашном бое (защитное, атакующее, контратакующее). Характеристика наступательных и оборонительных действий. Упражнения, отрабатывающие как реакцию, так и умение читать по глазам предстоящее действие соперника. Связь тактической подготовки с другими сторонами подготовки спортсмена. Содержание боевых действий спортсмена на дальней, средней и ближней дистанциях. Атака, как лучшее тактическое средство единоборства.

Практика. Тренировка с партнерами разного веса, возраста и уровня подготовки. Тренировка против «левши». Изучение и совершенствование наиболее эффективных атакующих и контратакующих действий спортсмена.

Отработка технико-тактических действий в последние 10, 20, 30 секунд. То же в выигрышном и проигрышном положении:

- Умело использовать тактические действия для срезания углов

- Умение удержать счет поединка в последние 10 – 30 секунд (при возможности – увеличить счет в свою пользу)

- Используя «коронные» комбинации, в основном за счет коронных комбинаций, которая оценивается судьями по наивысшей оценке) – выровнять счет.

Отработка технико-тактических действий в углу татами (площадки).

Совершенствование упреждающей техники действий спортсмена. Тренировка не только 1 или 2 номером, но и работа 3 номером (вызывание противника на атаку с последующей встречной атакой или контратакой).

Психологическое подавление соперника.

Изучение и совершенствование тактических действий в командных соревнованиях.

Применение круговых методов тренировки для развития и совершенствования таких качеств, как тактическое чутье, скорость, сила, выносливость, координация, скорость мышления (работа против 4 – 6 спортсменов, без отдыха по 30 сек с каждым партнером, в 3 круга и др.)

Совершенствование разнообразных встречных ударных действий в течение 20 – 30 секунд.

Формирование умения у учащихся ориентироваться в сложной, постоянно меняющейся обстановке боя, быстро применять правильное решение, четко и своевременно реагировать на возникающие изменения, боец должен обладать логическим мышлением, осмысливать каждый тактический прием.

Совершенствование выполнения основных приемов и ударов в усложненных условиях (42 часа)

Теория. Ознакомление с способами выполнения основных сковывающе-захватных действий. Повторение способов выполнения комбинаций из ударов руками и ногами, а так же способов выполнения основных ударов головой, тазом, плечом и защиты от них.

Практика. Совершенствование навыков выполнения и доведение приемов и ударов до автоматизма, в различных манерах ведения поединка (в различных энергетических состояниях). Приспособление и обогащение техники приемов и ударов. Воспитание мощности приемов и ударов.

Виды тренировок:

- тренировки на внезапность со сменой партнеров, обусловленное нападение известным приемом (ударом), обусловленное нападение разными приемами (ударами), нападение разными приемами (ударами);

-тренировки бросков с дозированным сопротивлением в разных фазах приема;

-тренировка в движении: обусловленное нападение известным приемом (ударом), обусловленное нападение разными приемами (ударами), нападение разными приемами (ударами).

5. Учебно-тренировочные и соревновательные схватки (14 часов)

Теория. Ознакомление со способами защиты в стойке и способами выполнения контрприемов в стойке

Практика. Совершенствование навыков проведения схваток с выполнением одинаковых и разных заданий:

-отработка приемов с дозируемым сопротивлением;

-темповые схватки, с ускорением, с произвольным ускорением;

-схватки: с односторонним сопротивлением; с усиленным односторонним сопротивлением; одной рукой (другой рукой спортсмен держится за пояс возле живота); на одной ноге, в партере, стоя; в стойке с преследованием; с уходом из борьбы лежа.

Совершенствование навыков ведения схваток с разными партнерами.

Совершенствование навыков выполнения учебно-тренировочных схваток.

Совершенствование способности борца рационально расходовать свои силы в ходе схваток, способности сохранять и восстанавливать свои силы.

6. Индивидуальные занятия, подготовка к соревнованиям (10 часов)

Теория. Разрядные требования спортивной классификации. Правила соревнований. Оценки приемов и наказания. Оценки технических действий.

Практика. Совершенствование навыков выполнения учебно-тренировочных схваток при подготовке к соревнованиям. Участие в соревнованиях всех уровней. Совершенствование способности борца рационально расходовать и восстанавливать свои силы в ходе борьбы.

7. Контрольно-переводные испытания (4 часа)

Самоанализ учащихся работы в течение учебного года. Анализ педагога работы объединения за учебный год. Сдача нормативов. (Приложение 4)

Методическое обеспечение образовательной программы

<i>№</i>	<i>Тема программы</i>	<i>Форма организации и проведения занятия</i>	<i>Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса</i>	<i>Дидактический материал, техническое оснащение занятий</i>	<i>Вид и форма контроля, форма предъявления результата</i>
1	Водное занятие	Групповая - с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства.	Вводный, положение о соревнованиях по рукопашному бою.
2	Общефизическая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, работа на снарядах, УТЗ	Таблицы, схемы, карточки, малый спортивный инвентарь (резина, гантели, медицинбол, тен.мячи и т.д. обучающегося, силовые тренажеры	Тестирование, зачеты, протоколы
3	Специальная физическая подготовка	Групповая - с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, УТЗ, наглядный показ тренером.	Литература, схемы, справочные материалы, плакаты, мелкий и средний спортивный инвентарь (малые гантели, пунктбол, лапы, бокс. мешки и груши, манекен)	Зачет, тестирование, учебные бои, промежуточный тест.
4	Технико-тактическая подготовка	Групповая - с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, УТЗ, наглядный показ тренером. Учебные бои.	Плакаты, мелкий инвентарь обучающегося. Терминология, жестикуляция	Зачет, тестирование, учебные бои, промежуточный тест, соревнование
5	Контрольно-переводные испытания	Групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	практические занятия, упражнения в парах, УТЗ, Учебно-тренировочные бои.	Плакаты, соревновательный инвентарь (капа, перчатки, футы, бандаж)	Тренировочные бои, промежуточный отбор, соревнования

Список литературы

для педагога:

1. Акопян, А.О., Долганов, Д.И. Примерная программа рукопашного боя для ДЮСШ [Текст] / А.О. Акопян, Д.И. Долганов. - М.: Советский спорт, 2004
2. Астахов, С.А. Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев [Текст]: автореферат кандидата педагогических наук / С.А. Астахов.- М, 2003.
3. Войцеховский, С.М. Книга тренера [Текст] / С.М. Войцеховский. - М.: ФиС, 1971
4. Волков, И.П. Спортивная психология [Текст] / И.П. Волков. – СПб, 2002
5. Вяткин, Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности [Текст] / Б.А. Вяткин. - М.: ФиС, 1978
6. Дубровский, В.И. Реабилитация в спорте [Текст] / В.И. Дубровский. - М.: ФиС, 1991
7. Захаров, Е.Н. Энциклопедия физической подготовки [Текст] / Е.Н. Захаров. - М.: Лептос, 1994
8. Коблев, Я.К., Письменский, И.А., Чермит, К.Д. Многолетняя подготовка дзюдоистов [Текст] / Я.К. Коблев, И.А. Письменский, К.Д. Чермит. - Майкоп, 1990
9. Коц, Я.М. Спортивная физиология [Текст]: учебник для институтов физической культуры / Я.М. Коц. - М.: ФиС, 1986
10. Макарова, Г.А. Спортивная медицина [Текст]: учебник для институтов физической культуры / Г.А. Макарова. - М.: Советский спорт, 2003
11. Макарова, Г.А., Локтев, С.А. Медицинский справочник тренера [Текст] / Г.А Макарова, С.А. Локтев.- М.: Советский спорт, 2005

12. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры [Текст]: учебник для институтов физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: ФиС, 1991
13. Найдиффер, Р.Н. Психология соревнующегося спортсмена [Текст] / Р.Н. Найдиффер. – М.: ФиС, 1979
14. Озолин, Н.Г. Наука побеждать [Текст]: настольная книга тренера / Н.Г. Озолин. – М.: Издательство Астрель, 2003
15. Осколков, В.А. Бокс: обучение и тренировка [Текст]: учебное пособие ГОУ ВПО ВГАФК / В.А. Осколков. – Волгоград, 2003
16. Петерсен, Л. Травмы в спорте [Текст] / Л. Петерсен. – М.: ФиС, 1981
17. Семенов, Л.П. Советы тренерам [Текст] / Л.П. Семенов. – М.: ФиС, 1980
18. Физиология человека (общая, спортивная, возрастная) [Текст]. – М.: Олимпия Пресс, 2005
19. Хартманин, Ю., Тюннеманн Х. Современная силовая тренировка [Текст] / Ю. Хартманин, Х. Тюннеманн. – Берлин: Шпортферлаг, 1988. – 336 с.
20. Юшков, О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств [Текст] / О.П. Юшков. – М.: МГИУ, 2001

для учащихся:

1. Эймингас, П.А. Самбо: первые шаги [Текст] / П.А. Эймингас. – М.: 1992.
2. Путин, В.В., Шестаков, В.Б., Левицкый, А.Г. Учимся дзю-до с Владимиром Путиным [Текст] / В.В. Путин, В.Б. Шестаков, А.Г. Левицкый. – М.: 2002
3. Остьянов, В.Н., Гайдамак, И.И. Бокс: обучение и тренировка [Текст] / В.Н. Остьянов, И.И. Гайдамак. – Киев: Олимпийская литература, 2001
4. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена [Текст] / Зациорский В.М. – М.: ФиС, 1970

**ПРИМЕРНЫЕ ВЕЛИЧИНЫ ЧСС и АД
(школьники)**

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

АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ (АД)

ВОЗРАСТ	ММ.РТ.СТ.
4-6 лет	75\50-85\60
7-10 лет	90\50-100\55
11-12 лет	95\60- 110\60
13-14 лет	150\60-115\60
15-16 лет	105\60-120\70

**Контрольные нормативы по ОФП для
зачисления в группу начальной подготовки 1-го года обучения**

Контрольные упражнения	Низкая	Средняя	Высокая
Бег 30 м с низкого старта, с	5,6	5,5-5,3	5,2
Прыжок в длину с места, см	160	170-190	200
Челночный бег 20x10 м, с	25,4 и выше	25,5	25,6 и ниже
Подтягивание на перекладине, раз	5	7-11	13
Бег на 1000 м, сек	3,8 и выше	3,7	3,6 и ниже
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	17 и ниже	18	19 и выше
Поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты, кол-во раз	15 и ниже	16	17 и выше

**Контрольно-переводные нормативы по ОФП и ТП для
групп начальной подготовки 2-го года
обучения**

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

**Контрольно-переводные нормативы по ОФП и ТП для
групп начальной подготовки 3-го года обучения**

Контрольные упражнения	Низкая	Средняя	Высокая
Бег 30 м с низкого старта, с	5,0 и выше	4,9	4,8 и ниже
Прыжок в длину с места, см	184 и ниже	185	186 и выше
Челночный бег 4x20 м, с	21,6 и выше	21,5	21,4 и ниже
Подтягивание на перекладине, раз	9 и меньше	10	11 и выше
Бег на 1000 м, сек	3,4 и выше	3,3	3,2 и ниже
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	19 и ниже	20	21 и выше
Поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты, кол-во раз	17 и ниже	18	19 и выше
Техническая подготовка	Владение техникой страховки при падении. Выполнение основных атакующих и защитных действий в стойке и борьбе лежа		

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 производятся на кулаках. Засчитывается отжимание, когда обучающийся коснувшись грудью пола, вернулся в исходное положение. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах

- **поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты (количество раз).** И.П. сед на матах. Руки сцеплены в «замке» за головой. Колени согнуты. Выполнять упражнение следует, опуская спину до касания поверхности мата и вернуться в И.П., Обязательное условие - коснуться грудью колен. При выполнении упражнения запрещено разрывать руки за головой и отрывать ноги от пола.
- **Бег на 1000 м.** Проводиться на дорожке стадиона. Время фиксируется с точностью до 0,1 сек.
- **Бег на 3000 м, мин.** Проводиться на дорожке стадиона. Время фиксируется с точностью до 0,1 сек.

Направленность физиологической мощности

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

Для оценки адаптации спортсменов к нагрузкам рекомендуется процедура исследования физической работоспособности сердечно-сосудистой системы (ССС) при проведении пробы 39 Руффье. Процедура тестирования начинается с измерения ЧСС в покое, сидя, после 5 мин. Отдыха (P1). Затем выполняется 30 глубоких приседаний за 45 сек., с выпрямленными руками перед собой. Во

время подъема руки опускают вдоль туловища. Сразу же после окончания приседания измеряется ЧСС (P2) в положении стоя, а после минутного отдыха – в положении сидя (P3).

Оценка скорости восстановления ЧСС производится по формуле:

$$R = (P1 + P2 + P3) - 200 \setminus 10$$

Качественная оценка работоспособности представлена в таблице

**Оценка адаптации организма спортсмена
к работе (руфье)**

Качественная оценка	Индекс Руффье
Отлично	2 и менее
Хорошо	3 – 6
Удовлетворительно	7 – 10
Плохо	11 – 14
Очень плохо	15 – 17
Критическое	18 и более

Формами подведения итогов реализации образовательной программы являются не только сдача нормативов и тестов ОФП, СФП и ТТП, но и высокие спортивные показатели, выступая на соревнованиях различного уровня.

**Примерные сенситивные (благоприятные)
периоды развития двигательных качеств**

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