

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
"Средняя школа № 43" Петропавловск-Камчатского городского округа

Принята на заседании
Методического совета
от «17» 09 2024 г.
Протокол № 1



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«Рукопашный бой»**

Уровень программы: базовый
Срок реализации программы: 1 год
Объем программы: 324 часов
Целевая аудитория: обучающиеся с 6,5-15 лет
Возрастная категория: 6,5 - 15 лет
Форма обучения: очная
Вид программы: модифицированная

Автор составитель: Назаров Сергей Александрович
педагог дополнительного образования

Петропавловск-Камчатский
2024

Пояснительная записка

Настоящая программа разработана в соответствии с рядом нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (с изменениями и дополнениями);

2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (с изменениями и дополнениями);

3. Приказ Министерства образования Камчатского края от 31.08.2021 № 772 "Об утверждении положений о моделях выравнивания доступности дополнительных общеобразовательных программ для детей с различными образовательными возможностями и потребностями";

4. Приказ Министерства образования Камчатского края от 14.08.2023 № 12-Н "Об утверждении Регламента общественной экспертизы дополнительных общеобразовательных программ";

5. Приказ Министерства образования Камчатского края от 01.10.2021 № 879 "О внедрении моделей реализации дополнительных общеобразовательных программ в сетевой форме и моделей выравнивания доступности дополнительных общеобразовательных программ для детей с различными образовательными возможностями и потребностями";

6. Методические рекомендации по реализации модели обеспечения доступности дополнительного образования детей с использованием разноуровневых дополнительных общеобразовательных программ (КГАУ ДПО "Камчатский ИРО", 2022);

7. Методические рекомендации по организации участия дополнительной общеразвивающей программы в системе персонифицированного финансирования дополнительного образования детей Камчатского края (КГАУ ДПО "Камчатский ИРО", 2022);

При разработке программы учитываются внутренние документы учреждения:

1. Устав МАОУ "Средняя школа № 43"

2. Календарный учебный график МАОУ "СШ № 43" на 2024-2025 учебный год.

1.1. Актуальность

Определяется как ориентированность на решение наиболее значимых для дополнительного образования проблем. Актуальность может базироваться на анализе социальных проблем материалах научных исследований; на анализе педагогического опыта, детского или родительского спроса, современных требований модернизации образования, потребностей общества социальном заказе, потенциале образовательной организации и т.д. Важно найти актуально значимые, моменты для конкретной дополнительной образовательной программы, необходимо объяснить, почему именно данная программа (её направление, вид деятельности) важны и актуальны для современных детей, для нашего времени.

Актуальность может и должна рассматриваться не только как личная заинтересованность педагога в решении поставленной проблемы средствами своего направления деятельности, но и как личная заинтересованность в решении этой проблемы со стороны других участников образовательного процесса (детей, родителей, педагогов).

1.2. Новизна

Может быть объективной (действительно новшество, ранее нигде и никем не используемое), корпоративной (новшество для данного конкретного учреждения), субъективной (новое только для этого педагога). Также новизна может быть определена относительно рода занятия, осуществляемого в данном объединении.

1.3. Цели

Сформировать потребность в самостоятельном использовании физических упражнений, закаливающих процедур и гигиенических требований в целях поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни; воспитания навыков самостоятельных занятий и умения вести здоровый образ жизни.

1.4. Задачи

Обучающие:

- приобретения знаний, умений и навыков;
- развития мотивации к видам спорта и физической культуре;
- ознакомление с историей возникновения рукопашного боя;

Воспитательные:

- уважительного отношения к результатам спортивных достижений;
- интереса к соревновательному процессу;
- практического применения правил сотрудничества в коллективной деятельности;
- терпения, соблюдения дисциплины, сосредоточенности в достижении результата;

Развивающие:

- укрепление здоровья и закаливание организма, привитие интереса к систематическим занятиям мини-футболом;
- обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений; овладение основами технических приёмов, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в мини-футбол;
- освоение процесса игры в соответствии с правилами мини-футбола; изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории футбола, технике и тактике, правил игры в мини-футбол.

1.5. Ожидаемые результаты

- выработка оптимальных двигательных режимов для детей с учетом их возрастных, психологических и иных особенностей, развитие потребности заниматься физической культурой и спортом;
- пробуждение в детях желания заботиться о собственном здоровье;

- формирование знания негативных факторов риска здоровью.

1.6. Направленность

Данная программа имеет физкультурно-спортивной направленность.

1.7. Уровень

Уровень программы – базовый.

1.8. Характеристики обучающихся, возрастные особенности, иные медико-психолого-педагогические характеристики

Программа ориентирована на школьников 6,5 – 15 лет. Набор учащихся осуществляется по желанию детей и заявлениям родителей (законных представителей) обучающегося в группы.

1.9. Форма обучения

Форма обучения – очная.

1.10. Особенности организации образовательного процесса

В соответствии с индивидуальными учебными планами в объединениях по интересам, сформированных в группы учащихся одного возраста или разных возрастных категорий (разновозрастные группы). Специального отбора обучающихся в объединение для обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «рукопашный бой» не предусмотрено. Зачисление на тот или иной год обучения осуществляется в зависимости от возраста и способностей обучающихся.

1.11. Состав группы, режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Количество детей в группе – 15—20 человек. Проводится 3 раза в неделю. Продолжительность занятий – 40 минут.

1.12. Возможности реализации индивидуального образовательного маршрута

В процессе занятий используются различные формы:

- фронтальный – одновременная работа со всеми обучающимися;
- индивидуально-фронтальный – чередование индивидуальных и фронтальных форм работы;
- групповой – организация работы в группах;
- индивидуальный – индивидуальное выполнение заданий, решение проблем.

(это заранее предполагаемый результат образовательного процесса, к которому надо стремиться. При характеристике цели следует избегать общих абстрактных формулировок. Цель формулируется через существительного (создание, развитие, обеспечение, приобщение, профилактика, укрепление, формирование и т.д.) и должна быть связана с названием программы, отражать ее основную направленность и желаемый конечный результат. Специфика дополнительного образования такова, что система целей может состоять из двух групп целей – образовательных и социально-педагогических (ориентиром в данном случае выступают функции дополнительного образования детей). Образовательные цели конкретизируются через триединство задач обучения, воспитания и развития детей. Группа социально-педагогических целей может содержать такие цели, как

оздоровление детей, их социальная защита, помощь и поддержка, адаптация, реабилитация и др.

1.13. Объем освоения программы

324 часа

1.14. Срок освоения программы

1 год

2. Профориентационные возможности программы

Знания и навыки:

Тренировки и спорт

Направления профессионального развития:

Спорт и индустрия развлечений

3. Учебный план

Таблица 1. Учебный план дополнительной общеобразовательной программы «Рукопашный бой»

№ п.п.	Наименование раздела, темы	Всего часов	Теория часов	Практика часов	Формы аттестации (контроля)
1	Теоретические сведения, на данном этапе.	40	2	38	тест
2	Общая физическая подготовка.	120	2	118	Тренировочные упр.
3	Специальная физическая подготовка	82	2	80	Тренировочные упр., бои.
4	Тактико-техническая подготовка.	60	2	58	Тренировочные упр., бои.
5	Участие в соревнованиях.	20	2	18	Бои.
6	Медицинское обследование.	2	1	-	
	ИТОГО	324	11	313	

4. Содержание программы

Требования к уровню подготовки.

На различных этапах спортивной подготовки существуют определенные требования. Максимальный состав спортивно-оздоровительных групп не должен превышать двух минимальных (20 человек), с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. Возраст занимающихся в спортивно-оздоровительных группах 6,5-15 лет.

На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, достигшие 6,5-лет, желающие заниматься рукопашным боем и имеющие письменное разрешение от врача-педиатра. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники борьбы, выполнение контрольных нормативов для зачисления

на учебно-тренировочный этап и сдача квалификационной обязательной программы.

Группы учебно-тренировочного этапа подготовки формируются на конкурсной основе из здоровых или практически здоровых детей, прошедших необходимую начальную подготовку не менее 1 года и выполнивших проверочные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения осуществляется при условии выполнения контрольных нормативов по физической и специальной подготовке.

В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства.

Увеличение недельной учебно-тренировочной нагрузки и перевод учащихся в следующие группы обучения обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

Минимальный возраст для зачисления учащихся в учебно-тренировочные группы - 10 лет. Допускается превышение указанного возраста не более чем на два года. Превышение рекомендуемой недельной учебно-тренировочной нагрузки не допускается. В зависимости от уровня спортивной подготовленности учащихся разрешается сокращение недельной нагрузки, но не более чем на 25%.

Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций в процессе тренировочных занятий. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

Основным объемом теоретических знаний обучающиеся овладевают на учебно-тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования.

На этапе начальной подготовки учащиеся знакомятся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание необходимо уделять рассказам о традициях рукопашного боя, его истории и предназначении. Причем в группах НП знакомство детей с особенностями спортивного единоборства проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий, обращается их внимание на то, что данный прием лучше всех выполнял такой-то известный спортсмен. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

В группах УТ учебный теоретический материал распространяется на весь период обучения. Знакомство с требованиями спортивных занятий проводится в виде бесед перед началом тренировочных занятий. Темами таких бесед, в зависимости от возраста, является история физической культуры вообще, и история рукопашного боя, и методические особенности построения тренировочного процесса, и закономерности подготовки к соревнованиям и т.д. В теоретической подготовке этих групп о большое внимание уделяется системе контроля и самоконтроля за уровнем подготовленности и состоянием здоровья. Спортсмены ознакомятся с правилами ведения спортивного дневника, личными картами тренировочных заданий и планами построения тренировочных циклов.

Общая физическая подготовка.

Значительное омоложение, происшедшее в спорте в последние годы (начало тренировок с 5-6 лет и даже с более раннего возраста), создало предпосылки для обязательного осуществления начальных занятий на спортивно-оздоровительном этапе подготовки.

Основная цель этого этапа - обеспечение отбора, физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (общеразвивающих и специальных упражнений своего вида). На протяжении спортивно-оздоровительного этапа подготовки начинающие юные спортсмены должны познакомиться с техникой нескольких видов: легкой атлетики, акробатики, спортивных игр и единоборств.

Школы в настоящее время ограничиваются двумя обязательными уроками физкультуры в неделю. При таком объеме физическая работоспособность практически не растет. Только насыщенный двигательный режим в спортивно-оздоровительных группах даст благоприятные изменения в состоянии здоровья и адаптации организма детей к физическим нагрузкам, усилит их интерес к занятиям спортом.

Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка нужна для того, чтобы значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надежные предпосылки для укрепления здоровья, необходимо заниматься не менее шести часов в неделю, с учетом факторов, ограничивающих физическую нагрузку:

- отсутствие специфических двигательных навыков и адаптации к физическим нагрузкам (вообще);
- возрастные особенности физического развития.

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 легких снарядов (теннисных и набивных мячей силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

Основные методы выполнения упражнений:

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

Основные средства и методы занятий:

- главное средство в занятиях с детьми этого возраста - подвижные игры;
- для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно;

- комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Применение названных средств при преимущественном использовании упражнений, направленных на развитие быстроты (50% основной части урока), позволяет достигнуть более высокого уровня физической подготовленности.

Выполнение упражнений, нацеленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Комплексы упражнений для развития быстроты применяют в начале основной части урока после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами для развития быстроты включают игровые упражнения, способствующие совершенствованию этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на развитие силы, используют во второй половине урока, так как к этому времени наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности дополняют силовыми играми и игровыми упражнениями.

В спортивно-оздоровительных группах с ориентацией на армейский рукопашный бой большое внимание необходимо уделять акробатике, направленной, с одной стороны, на координационные, специфические требования выполнения технических действий, с другой - на обеспечение определенных навыков самостраховки, при обучении и выполнении технических действий.

Особенности обучения на спортивно-оздоровительном этапе:

- в большей степени используются методы наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий);
- методы упражнений игровой и соревновательный;
- при изучении общеразвивающих упражнений, комплексов игр, показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение элементарным и простым.

Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, бросить в кольцо, перепрыгнуть через препятствие.

Обучение технике рукопашного боя на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения основным элементам:

- стойкам;
- передвижениям;
- ударам руками и ногами;
- приемам самостраховки при падениях;
- способам защиты;
- формам и способам захвата соперника;
- способам выведения из равновесия;
- ведущим элементам технических действий.

Методика контроля на этом этапе тренировки: включает использование комплекса методов – педагогических, медико-биологических.

Комплекс методик позволит определить:

- состояние здоровья юного спортсмена;

- уровень физического развития;
- степень тренированности;
- величину выполнения тренировочной нагрузки.

На основе полученной информации тренер должен вносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс.

Тактико-техническая подготовка

Обучение различным составляющим арсенала техники рукопашного боя:

- борьбе стоя;
- борьбе лежа;
- технике ударов руками;
- технике ударов ногами;
- технике перехода от ударной фазы к бросковой и наоборот;

рекомендуется проводить параллельно, в среднем поровну распределяя время на изучение программного материала по каждой из составляющих в пределах недельного микроцикла.

В течении одного занятия рекомендуется отводить часть времени на обучение ударной технике и часть времени на обучение технике борьбы. Например, технике ударов руками и борьбе лежа; технике ударов ногами и борьбе стоя.

Изучение, повторение и совершенствование приемов техники рекомендуется проводить на каждом занятии в начале основной части занятия.

Работу со снарядами (мешками, грушами, манекенами) следует включать в урок после определенного закрепления навыков правильного нанесения ударов руками и ногами, выполнения бросков, поскольку в противном случае ошибки в технике получают прочное закрепление.

Медицинское обследование

В начале и в конце учебного года все учащиеся проходят углубленное медицинское обследование. Основными задачами медицинского обследования являются:

- контроль за состоянием здоровья занимающихся;
- формирование навыков личной и общественной гигиены;
- формирование привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача.

В общем случае углубленное медицинское обследование занимающихся позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленное медицинское обследование должно выявить динамику состояния основных систем организма спортсменов, определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами тренировочных нагрузок. Таким образом, цель углубленного медицинского обследования - всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния спортсменов, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

5. Календарный учебный график

Таблица 3. Календарный учебный график

Начало учебного года	сентябрь (02.09.2024)
Окончание учебного года	май (30.05.2025)

Количество учебных дней	342 дня
Дата начала реализации программы и ее модулей(при наличии)	-
Дата окончания реализации программы и ее модулей(при наличии)	-

1 полугодие (количество часов)	153
Период обучения	02.09.2024-27.12.2024
Осенние каникулы	26.10.2024-04.11.2024
Зимние каникулы	28.12.2024-08.01.2025
2 полугодие (количество часов)	171
Период обучения	09.01.2025-27.05.2025
Весенние каникулы	22.03.2025-30.03.2025
Летние каникулы	27.05.2025-31.08.2025
Всего часов в год	342
Праздничные дни	4 ноября - День народного единства; 1 мая - День весны и труда; 9 мая - День победы.

6. Условия реализации программы

6.1. Наличие необходимых материально-технических условий для реализации программы

№ п.п.	Перечень оборудования, инструментов и материалов	Количество
1	Спортивный зал с матами;	1
2	Тренажерный зал;	1
3	Боксерский мешок;	3
4	Шлемы;	20
5	Перчатки;	20
6	Жилеты;	20
7	Накладки на ноги;	20
8	Лапы;	20
9	Кимоно;	20
10	Снарядные перчатки.	20

6.2. Характеристика помещений

Помещение (спортзал) соответствует требованиям СанПин

6.3. Наличие информационно-методических условий реализации программы

№ п.п.	Наименование пособия, электронного образовательного ресурса	Область применения
1	Информационных стенды	Организация занятий

6.4. Использование дистанционных образовательных технологий при реализации программы

Программа в дистанционной форме не реализуется.

6.5. Реализация программы в сетевой форме

Муниципальные учреждения города, различные учреждения по модулям программы (партнёры)

7. Список литературы

Список литературы для педагога:

1. Акоюп А.О., Новиков А.А Анализ-синтез спортивной деятельности как основной фактор совершенствования методики тренировки // Научные труды ВНИИФК за 1995 г. Т.1. - М.,1996. -С. 21-31.;
2. Астахов С.А. Технология планирования тренированных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев (на примере рукопашного боя): Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - М., 2003. - 25 с.;
3. Булкип В.А .Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие. - СПб.: СПбГАФК, 1996. - 47 с.;
4. Бурцев Г.А. Рукопашный бой. - М., 1994. - 206 с.;
5. Вайцеховский С. М. Книга тренера.М.: ФиС, 1971 - 312 с.;
6. Верхошапский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 331 с.;
7. Иванов С.А. Методика обучения технике рукопашного боя: Автореф. дис.... канд. пед. наук. - М., 1995. _ 23 с.;
8. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры //Учебник для институтов физ. культуры.- М.: Физкультура и спорт – 543 с.;
9. Найденов М.И. Рукопашный бой. Организация и методика подготовки // Учебное пособие для ПВ ФСБ России. – Г., ГВИ ПВ ФСБ РФ, 2003.- 543 с.;
10. Общероссийская федерация армейского рукопашного боя. Правила соревнований. - М.: Советский спорт. 2002.;
11. Остьяпов В.Н., Гайдамак И.И. Бокс (обучение и тренировка). Киев: Олимпийская литература, 2001.;
12. Севастьянов В.М. и др. Рукопашный бой (истории развития, техника и тактика). М.: Дата Стром, 1990.-190 с.;
13. Супрунов Е.П. Специальная физическая подготовка в системе тренировки квалифицированных рукопашных бойцов: Автореф. Дис.. канд. Пед. наук. _ М., 2007.- 27 с.;

Приложение

Приложение 1

ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС ОБЩИХ И СПЕЦИАЛЬНЫХ РАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ

Это количество достаточно простых упражнений, в большинстве случаев, не требующих каких-либо специальных приспособлений и устройств, даёт полностью сбалансированный комплекс универсальной общефизической подготовки, а также высокий уровень развития координатных навыков, быстроты и ловкости.

1. **Силовые упражнения:**

1. Ходьба в полуприседе.
2. Ходьба с высоким подниманием колен.
3. Ходьба с партнёром на спине (спина перпендикулярна полу, ноги полусогнуты, шире плеч).
4. Хождение в положении «тачка» по периметру зала.
5. «Крокодил» ногами вперёд, левым и правым боком.
6. «Лягушка» обычная, прыжком двух ног.
7. «Лягушка», движения на 4 конечностях.
8. Стояние и отжимание на пальцах рук.
9. Стояние и ползание на тыльной части кисти.
10. Отжимание от пола (обычные, кисти вместе под грудью, правая или сверху и т.д.).
11. Перебрасывание в парах набивных мячей одной или двумя руками, вес мяча – 3 – 5 кг.
12. Упражнения на верхнюю часть брюшного пресса – быстрое поднятие и опускание верхней части туловища из положения лёжа на полу, без помощи рук; медленное – до 60 сек – поднятие туловища.
13. Упражнение на нижнюю часть брюшного пресса – быстрое поднятие и опускание прямых ног, в положении лёжа на полу, руки под поясницей.
14. Упражнение на среднюю часть брюшного пресса – поднятие и соединение вверху прямых рук и ног, из положения лёжа на полу, по хлопку.
15. Упражнение «пистолет» - держась одноимёнными руками друг за друга.

1. **Упражнения для развития быстроты:**

1. Продвижение подскоками по диагонали зала.
2. Бег с ускорением по диагонали зала.
3. Передвижение на четвереньках с максимально возможной скоростью.
4. Передвижения в различных стойках вперёд-назад, или вправо-влево или вверх-вниз.
5. Выполнение максимального количества ударов руками в прыжке вверх на месте.
6. Ритмичные подскоки со скакалкой, стараясь периодически «прокрутить» её руками более одного раза за один подскок, постепенно увеличивая скорость вращения рук.
7. Однократные прыжки в длину с места, с подхода или с разбега.
8. Многократные прыжки (тройной, пятикратный, десятикратный) одной или двумя ногами.
9. Спрыгивание с подставки высотой 30- 60 см с последующим «мгновенным» отталкиванием в прыжке вверх или вперёд.
10. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.

11. Метание набивного мяча вверх.

1. Упражнения для развития выносливости:

1. Бег с высоким подниманием колен.
2. Бег с доставанием коленями ладоней согнутых рук.
3. Бег со взмахами прямых ног вперёд.
4. Бег приставными шагами правым (левым) боком вперёд с поворотом через каждые 5 шагов.
5. Регби – 2 тайма по 3 мин.
6. Мини-футбол – 2 тайма по 3 мин.
7. Упражнение – стойка, упор присев, упор лёжа, упор присев, стойка. Выполняют на количество раз, по усмотрению руководителя.
8. Упражнение на статическую выносливость: и. п.: сидя на полу, ноги прямые, вытянуты перед собой; подтянуть прямые руки в стороны на уровень плеч и удерживать в этом положении от 2 до 5 мин.

1. Упражнения для развития гибкости:

1. Сидение между пятками на полу, ступни параллельно полу.
2. Подтягивание колена вверх к груди, а затем наклониться вперёд стоя на одной ноге, захватив рукой голень согнутой в коленном суставе другой ноги, сохраняя равновесие
3. Медленно перейти в упор прогнувшись, не меняя положения рук, стопы развернуть наружу из широкой стойки в упоре согнувшись, ступни параллельны. Вернуться обратно.
4. Разгибание напарником рук назад и тяга за руки назад-вверх из положения лёжа лицом вниз.
5. Наклоны вперёд, наваливая напарника себе на спину так, чтобы он прогнулся в спине из положения стоя спиной друг к другу, руки вверх, захватив напарника за запястья.
6. Пружинящие движения вверх-вниз, постепенно опускаясь в шпагат левой из положения полушпагата левой, опираясь палкой о пол. Упражнение выполнять в обе стороны.
7. «Вращения» бёдрами в тазобедренных суставах влево- вправо, постепенно опускаться в шпагат из положения поперечного полушпагата, опираясь палкой о пол.
8. Переход из положения согнувшись в положение прогнувшись, увеличивая постепенно расстояние между ступнями и от линии ступней до упора палкой на полу, из широкой стойки, наклонясь вперёд и оперевшись палкой о пол.

1. Упражнения для развития координации и ловкости:

1. Ходьба с поворотом туловища налево и направо (руки перед грудью).
2. Ходьба с наклонами туловища в стороны (руки за головой).
3. Бег с поворотом кругом на 360° по сигналу.
4. Бег с поворотами корпуса вправо и влево.
5. Бег с подбрасыванием теннисных мячиков.

6. Бег с концентрацией внимания: на вдохе концентрация внимания на солнечном сплетении, на выдохе – на любом из нервных сплетений тела.
7. «Чехарда» по периметру зала.
8. Ползание на спине и на груди, без помощи рук.
9. Хождение по залу в положении «мостик».
10. Упражнение «звезда» в нижнем, среднем и верхнем положениях.
11. Кувырки по периметру зала, продольные и поперечные.
12. Кувырки спиной вперёд.
13. Кувырки через препятствия.
14. Падения на руки вперёд (выпрыгиванием вперёд и отбрасыванием ног назад).
15. Падения назад.
16. Падения набок.
17. Упражнение из 6 элементов – «связка» (стойка – падение вперёд – переворот на спину – кувырок назад – подъём в стойку).
18. Упражнение на равновесие:
 - а) без усложнений;
 - б) с закрытыми глазами:
 - стоя (ступни вместе) делать наклоны туловища вперёд, назад, вправо, влево и вращения по кругу;
 - движения тазом вперёд, назад, вращения стоя на одной ноге;
 - стоя на одной ноге, делать вращения туловища;
 - прыжки на одной ноге по начерченной прямой линии, по углам треугольника, по квадрату, вправо, влево, вперёд, назад;
 - сохранять равновесие при приземлении после прыжков:
- подпрыгивая вверх;
- при прыжке вверх с поворотом вокруг вертикальной оси на 90, 180, 270, 360°;
- при прыжках на двух ногах вперёд, вправо, назад, влево с поворотом на 90 и 180°;
- при тех же прыжках, но на одной ноге;
- при прыжках на одной ноге, но делая их с правой ноги на левую и с левой на правую;
 - хождение по гимнастическим скамейкам или бревну с открытыми или закрытыми глазами, лицом или спиной вперёд, с подбрасыванием теннисного мячика, с удержанием гимнастической палки в вертикальном положении на открытой кисти левой или правой рук.
19. Упражнение «третий лишний» - выбрасывается головой и ногами вперёд.
20. Падение с различной высоты, лицом или спиной вперёд на руки партнёрам.
21. Падение на спину через препятствия, со страховкой и без неё, с толчком в грудь и без него.
22. Падение на руки на стену с хлопком руками, из исходного положения – в метре от стены, лицом к ней.
23. Падение на стену с разворотом, из исходного положения – спиной к стене.
24. Прыжки в кувырке через партнёра, через гимнастического козла.

ПАМЯТКА ТРЕНЕРА

1. Если ты тренер, имей острый глаз и крепкую руку. Ты один на один с учеником, мни его, шлифуй, оттачивай грани таланта – словом, создай его и как человека, и как личность...
2. Если ты тренер, не жди лёгкой победы. Как правило, такая победа завоёвана другими. Будь крылатым и в помыслах своих и действиях. Мала цель – мал результат.
3. Иногда в поисках таланта не помогут ни время, ни опыт, а другой, только вступивший в мир творчества, сделает открытие.
4. При проверке на прочность цепь разрывается в самом слабом звене. Техника, тактика и физическая подготовка стоят в одном ряду. Выпадение из ряда хотя бы одного из этих компонентов приведёт к разрыву цепи, то есть к поражению.
5. Один из критериев успеха тренера – интуитивное ощущение перспективы. Перспективы на час, на день, на год, на десятилетия.
6. Ключи у тренера к ученику – особые ключи. Тренер в глазах ученика кумир, и оставаться таковым на протяжении многих лет непросто. Наука побеждать – сложная наука, но наука обучать победе ещё сложнее.
7. Поражение убивает слабого, а мужественному прибавляет силы. Поражение помогает сильному раскрыть запасные кладовые духа и проводить анализ прожитого.
8. Длинна цепь обучения, кропотлива и нелегка. Но тренер – в действии, тренер в работе. Конечная цель обучения – победа, а она, как известно, приходит не всегда. Но, если всё-таки приходит, приносит тренеру удовлетворённость.
9. Тренер, воспитавший специалиста высокого класса, перерастает себя. Триумф специалиста – триумф тренера. Тренер растёт вместе с учениками своими.
10. Когда ты тренер, отдав ученику все силы, разведёшь в беспомощности руками, не спеши сказать последнюю убийственную фразу. Искать даже в неподвижности динамику – вот задача тренера.
11. Тренер должен обладать чувством новизны. Такое чувство присуще тем, кто смело делает шаг в неведомое, в нераскрытое настоящее и будущее. Если тренеру не интриговать учеников всё новыми творческими находками, чувство новизны исчезает.
12. Тренер раскрывай возможности каждого своего ученика!
13. Выращивай из слабого – сильного!
14. Безвыходных положений не бывает!
15. Кто не хочет – тот ищет причину!
16. Нельзя требовать от ученика того, что ему не дал!
17. Защитник своей Родины и культуры – ВОИН, а он – человек...
18. Настойчивость – ключ к тайнам мастерства!

Приложение 3

ПАМЯТКА ЗАНИМАЮЩЕГОСЯ

1. Настойчивость – ключ к тайнам мастерства.
2. Не думай ни о чём, тренируйся в радость.
3. Расслабляйся, постарайся расслабиться максимально полно.
4. Ускользнуть, не разъединяя контакта, - цель занятий.
5. Никогда не бойся показаться смешным и неуклюжим.
6. Всё должно выполняться осознано.
7. В работе жестокости и грубости не должно быть.
8. Работу выполняй с минимальными затратами усилий.
9. Направленность внимания, абсолютный покой сознания, уверенность и доброжелательность – черты состояния, характерные для работы с партнёром.
10. Пределы работы человека могут быть раздвинутыми в широком диапазоне его физических возможностей.
11. Защита – нападение (без защиты нет нападения).
12. Страх не должен полностью исчезнуть.
13. Нельзя требовать от человека, чтобы он знал то, чему его не учили.
14. Одной силы мало, необходимо иметь знания, умение и сообразительность.
15. Ни в коем случае не следует вступать в схватку, если существуют другие варианты действий.
16. Всегда будьте готовы к неожиданному: захвату или нападению.

Приложение № 4

ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

Занимающимся необходимо учитывать высокую степень травматизма данного вида РБ. В связи с чем, допуск к тренировкам по РБ возможен только при наличии:

- письменного согласия родителей;
- письменного разрешения участкового врача.

К занятиям не допускаются лица, имеющие: кожные заболевания, грязную форму, длинные ногти, крючки, пряжки на одежде, часы на руке и т.д., а также признаки алкогольного или наркотического опьянения.

Занимающийся РБ обязан:

1. Быть вовремя, к началу занятий. Входить в тренировочный зал только с разрешения инструктора (тренера), проводящего тренировку;
2. Все распоряжения тренера должны выполняться неукоснительно;
3. Разговаривать вполголоса;
4. Уметь пользоваться приёмами самостраховки – умение падать, сохранение равновесия, напряжения мышц, мгновенно сигнализировать в случае болевого ощущения голосом «есть» или хлопком ладонями по полу или по партнёру;
5. Уметь пользоваться приёмами страховки – плавное проведение приёмов, мгновенное освобождение захвата по сигналу партнёра, поддержка падающего за одежду, отпускание руки партнёра для самостраховки, избежание падений на партнёра;
6. Перед началом тренировки в секции РБ ознакомиться с данной инструкцией.

Занимающимся РБ запрещается:

1. Самовольно покидать место проведения тренировки;
2. Пропускать тренировки без уважительной причины;
3. Отвлекаться от тренировочного занятия;
4. Самостоятельно разучивать приёмы РБ и тренироваться без инструктора (тренера);
5. Пользоваться приёмами РБ вне тренировок в секции за исключением случаев самообороны;
6. Выражать в любой форме негативные эмоции;
7. Употреблять алкоголь, различного рода наркотические вещества, курить.