

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 338
Невского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТА
педагогическим советом
ГБОУ школы № 338 Невского района
Санкт-Петербурга
Протокол № 8 от 18.06.2025

УТВЕРЖДЕНА
Директор ГБОУ школы № 338
Невского района Санкт-Петербурга
М.Н. Свирко
приказом № 48/1 д от 19.06.2025



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА**

КЛУБ «ПРОМЕТЕЙ»

Возраст учащихся: 10 - 17 лет
Срок реализации: 2 года

Дата и время 30.07.2025 14:00
ФИО: Свирко Мария Николаевна
Должность: Директор
КЭП: 0088A382C1F179DFEA80D361858F7E2D1B
Действителен с 06.12.2023 по 28.02.2025

Автор – составитель:
педагог дополнительного образования
Костоусов Николай Сергеевич

Пояснительная записка

Данная программа и методические рекомендации подготовлена на основе нормативных документов Минобразования РФ, Министерства здравоохранения РФ, Министерства спорта, туризма и молодежной политики РФ. Программа раскрывает комплекс параметров и содержательное наполнение подготовки юных спортсменов за 2 года обучения и тренировок. Методические рекомендации позволяют более эффективно организовать содержательную часть учебно – тренировочного процесса, предлагаемую настоящей программой

При подготовке и разработке данной программы и методических рекомендаций были использованы зарубежный и отечественный опыт обучения и тренировки спортсменов-единоборцев, а также армейских и силовых структур, практические рекомендации спортивной медицины, теория и методика физического воспитания, педагогики, возрастной физиологии, гигиены и психологии.

Настоящая программа была подготовлена в процессе учебно – тренировочной деятельности автора за последние 3 года (2015 – 2017г) В программе определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для групп начальной подготовки и для учебно – тренировочных групп.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **Военно спортивный клуб «Прометей»** является практической формой решения задачи обеспечения глобальной конкурентоспособности российского образования, вхождения Российской Федерации в число 10 ведущих стран мира по качеству общего образования, указанной в Национальном проекте «Образование».

Уровень освоения – общекультурный.

Программа разработана в соответствии со следующими документами:

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273).
- Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации по вопросам воспитания».
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022г. № 678-р).
- Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 25.08.2022 №1672-р «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга».
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ 28.09.2020 санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», зарегистрированными Министерством юстиции Российской Федерации РГ№ 61753 от 18.12.2020.

Актуальность программы определена тем, что на основе диагностических фактов выявлено, что у школьников слабо развито патриотическое мышление, физические и военно-прикладные навыки, уверенность в себе. Строгие рамки уроков физкультуры, не всегда позволяют использовать в учебном процессе задания с тематикой единоборств, психологию конфликта и способы его предотвращения, интересующие детей. А юноши, функционально и психологически не подготовленные к военно-прикладной и спортивно прикладной деятельности, имеют сложности при последующем прохождении военной службы. Младшие школьники должны иметь мотивацию к обучению элементам единоборств, стремиться развивать свои психические и физические возможности.

Отличительная особенность данной образовательной программы

Благодаря использованию строгих дисциплинарных морально-этических и физкультурно-спортивных средств и методов, обучающиеся довольно скоро приобретают физические боевые и коммуникативные навыки, вследствие чего становятся отличными кандидатами на роль защитников родины и служащих силовых структур.

Адресат программы

Данная программа составлена для детей 10-17 лет, занимающихся в системе дополнительного образования. Ее основным направлением является комплексный подход к получению обучающимися знаний, навыков и умений (в процессе занятий в военно-патриотическом объединении) на базе теоретического и практического материала, рассмотренного на уроках прикладной самообороны в школе.

Объём и срок реализации программы

Курс включает 144 занятия. 1 год обучения- 144 часа, 2 год обучения – 144 часа

Цель программы

Формирование спортивного мастерства занимающихся, к которым можно отнести – состояние здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности, совершенствование техники – тактического арсенала, воспитание специальных психических качеств и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов.

Задачи программы:

Обучающие:

- вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по прикладной самообороне
- обучение поведенческо -дисциплинарным нормам в мужском коллективе.
- изучение базовой техники кикбоксинга и самбо

Развивающие:

- развитие волевых и морально – этических качеств личности
- приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов.
- гармоничное развитие физических качеств, общей физической подготовки

Воспитательные:

- воспитание интереса к единоборствам и вооруженным силам
- расширение коммуникативных способностей детей
- формирования потребности к занятиям спортом и ведения здорового образа жизни.

Условия реализации программы

Условия набора детей в коллектив: в группу первого года обучения принимаются все желающие заниматься в данном объединении, прошедшие собеседование с инструктором и не имеющие психических расстройств и нарушений в физиологии и здоровье, являющиеся противопоказанными для занятий единоборствами, на основании письменного заявления родителей.

Комплектование групп 1 года обучения проводится до 10 сентября.

Группы 2 года обучения комплектуются из детей, освоивших программу 1 года обучения.

. В группу второго года обучения могут поступать вновь прибывающие дети, имеющие необходимые знания и умения.

Наполняемость учебной группы:

1-й год обучения – 15 чел.

2-й год обучения – 12 чел.

Форма организации деятельности обучающихся на занятии:

фронтальная: беседа, показ, объяснение

коллективная: школьные мероприятия и праздники, соревнования и конкурсы.

групповая: организация работы в малых группах, в парах для выполнения парных спарринговых и командных игровых задач; задание выполняется таким образом, чтобы каждый занимающийся освоил технические и тактические приемы и элементы (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться)

индивидуальная: организуется для работы с одаренными детьми; для коррекции пробелов в знаниях и отработки отдельных необходимых боевых навыков.

На занятиях применяются эффективные и доступные, для понимания, задания и упражнения, спарринговые и координационные упражнения и задачи, упражнения на развитие силовых, скоростных качеств, специальной координации и т.д., что не только привлекательно для школьников, но эффективно для них в приобретении навыков для единоборств. Это побуждает обучающихся к активной мыслительно-психологической и спортивной деятельности, способствует развитию психологически и физически устойчивой и ответственной личности. Конкурсы, показательные выступления и игры помогают обучающимся приобретать опыт командного взаимодействия, принимать тактические решения, брать ответственность на себя, демонстрировать свои достижения и быть достойным поведенческим примером для других молодых людей.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед, онлайн тестов, онлайн мастер-классов, а также в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10-15 минут в начале практической части). Также предусмотрена индивидуальная работа и консультирование в онлайн режиме при дистанционном обучении. Во время практического занятия предусмотрено применение здоровьесберегающих образовательных технологий

Основными формами учебно – тренировочного процесса являются:

- Групповые, учебно – тренировочные и теоретические занятия;
- Медико – восстановительные мероприятия;
- Тестирование и медицинский контроль;
- Участие в соревнованиях и учебно – тренировочных боях;
- Инструкторская и судейская практика воспитанников.

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки единоборцев: теоретическую, физическую, технику – тактическую, психологическую и соревновательную. Также представлены разделы в которых раскрывается содержание восстановительных мероприятий, проводимых на занятиях, в обязательном порядке, в пределах объема учебных часов, в зависимости от года обучения, перечень основных мероприятий по воспитательной работе, а также контрольные и переводные нормативы по годам обучения.

Настоящая программа составлена в 2 частях:

Первая часть программы **нормативная** – включает в себя количественные рекомендации по группам, общефизической подготовке, специально – физической подготовке, технике – тактической и теоретической. Систему участия в соревнованиях, инструкторскую и судейскую практику по годам обучения для каждого этапа подготовки

Вторая часть программы **методическая** – включает в себя учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле, рекомендации по объему тренировочных и соревновательных нагрузок, содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно – тренировочных занятий, организации медико – педагогического и психологического контроля обучающихся.

1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

В настоящей программе выделено 2 этапа спортивной подготовки занимающихся – этап начальной подготовки (НП) и учебно – тренировочный этап (УТ). Численный состав занимающихся, объем учебно – тренировочной работы устанавливается администрацией в соответствии с Нормативно – правовыми актами, регулирующими деятельность клуба «Прометей» в данном случае это Устав учреждения и правила внутреннего трудового распорядка. В школьный спортивный клуб «Прометей» в группу начальной подготовки

зачисляются учащиеся образовательных школ, достигшие 10 – летнего возраста, желающие заниматься самообороной, имеющие письменное разрешение врача – педиатра, а также заявление и письменное согласие родителей или лиц их заменяющих. На этом этапе осуществляется физкультурно – оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку. Овладение основами техники ударов руками и ногами, выполнения контрольных нормативов для зачисления на УТ.

Учебно – тренировочные группы формируются на конкурсной основе из здоровых воспитанников, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения в группах УТ осуществляется при условии выполнения контрольно – переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке

1.2 ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОНЯТИЙ «ОБУЧЕНИЕ» И «ТРЕНИРОВКА» В САМООБОРОНЕ

Обучение самообороне представляет собой процесс, в ходе которого обучающийся овладевает знаниями, умениями, навыками, необходимыми ему для успешных занятий данным видом прикладной дисциплины. Эти знания, умения и навыки лежат в области техники, тактики ведения рукопашного боя, физической, психологической подготовки и т.д. Они могут иметь как теоретический, так и практический характер.

Спортивная **тренировка** в самообороне является лишь частью системы подготовки занимающегося и представляет собой процесс, основанный на использовании физических упражнений с целью совершенствования качеств, способностей, сторон подготовленности с целью достижения наивысшего результата. Обучение и тренировка тесно связаны между собой. Это две стороны одного процесса, в ходе которого человек познает себя приобретает новые знания и навыки, проявляет себя и изменяет в определенном направлении. Обучение сопровождает подготовку обучающихся на всем ее протяжении, хотя соотношение обучения и тренировки на разных этапах различно. Полноценно тренироваться и достигать высоких результатов может лишь хорошо обученный спортсмен.

1.3 ПРИНЦИПЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В ПРИКЛАДНОЙ САМООБОРОНЕ

Основными принципами, лежащими в основе правильно построенного тренировочного процесса и выражающими его закономерности, являются:

- направленность на максимально возможные достижения, углубленная специализация и индивидуализация;
- единство общей и специальной подготовки спортсмена;
- непрерывность тренировочного;
- единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок;
- волнообразность динамики нагрузок;
- цикличность тренировочного процесса;
- единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности спортсмена;
- возрастная адекватность многолетней спортивной деятельности.

Степень реализации этих принципов определяет успех подготовки в целом, а данные теории и практики самообороны, теории и практики других видов спорта помогают конкретизировать эти закономерности, определить показатели, опираясь на которые, можно наиболее полно раскрыть возможности будущего бойца. Следует добавить также, что знание и применение на практике самого широкого круга средств и методов подготовки является одним из необходимых условий успешной работы тренера, показателем его профессионализма, оно расширяет его возможности и позволяет оптимальным образом реализовать принципы обучения и тренировок.

1.4 МЕТОДЫ И СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ В ПРИКЛАДНОЙ САМООБОРОНЕ

Объем и степень освоения предлагаемого материала, его качество во многом зависят от профессионализма тренера - преподавателя. Для качественного обучения характерна опора на дидактические принципы: сознательности и активности, наглядности, систематичности и последовательности, доступности и индивидуализации. В обучении и тренировке применяют следующие три группы методов: словесные, наглядные, практические. Эти методы применяются комплексно и взаимно дополняют друг друга.

Словесные методы: рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение. По мере роста уровня подготовленности занимающихся все чаще применяются специальные термины, характерные для единоборств.

Наглядные методы - это, прежде всего, показ. Показ может осуществлять сам педагог или ассистент. К этой группе методов относятся кино-, фото-, видеоматериалы и др.

Методы практических упражнений условно подразделяют на две группы:

1. Методы, направленные на освоение спортивной техники.
2. Методы, направленные на развитие двигательных способностей.

Для обучения чаще применяется первая группа, т. е. освоение спортивной техники.

При освоении спортивной техники широко применяют разучивание движения в целом и по частям. При этом широко используют подводящие упражнения.

С целью обучения технике ударов руками и ногами можно применять следующие методические приемы:

- Групповое освоение приема (без партнера) под общую команду в одношеренговом строю.
- Групповое освоение приема (с партнером) под общую команду тренера в двухшеренговом строю.
- Самостоятельное освоение приема в парах, свободно передвигающихся по залу.
- Условный бой (действия партнеров ограничиваются заданием тренера).
- Освоение спортсменом приема в ходе работы с тренером на лапах или в парах.
- Условный бой с широкими технико-тактическими задачами.
- Вольный бой (бой без ограничения действий противников).

Методы, преимущественно направленные на развитие двигательных качеств, подразделяются на непрерывный (характеризуется однократным непрерывным выполнением тренировочной работы) и интервальный (предусматривает выполнение упражнений с регламентированными паузами отдыха). При использовании обоих методов упражнения могут выполняться как в равномерном, так и в переменном темпе. Примером непрерывного выполнения упражнения в равномерном темпе (режиме) может считаться кросс, плавание. Этот же кросс может выполняться и со спуртами (ускорениями). Тогда это будет непрерывное выполнение упражнения в переменном темпе. При использовании интервального метода работа необходимой интенсивности чередуется с интервалами отдыха.

При обучении и тренировке широко также применяются игровой и соревновательный методы.

Игровой метод предусматривает выполнение действий, определенных правилами игры и в специфических условиях игры. Игровой метод позволяет обеспечить высокую эмоциональность занятия и требует от играющего решения самых различных задач в постоянно изменяющихся ситуациях. Эти особенности игры способствуют развитию смелости, инициативности, ловкости, сообразительности, скорости реагирования, мышления и т. д. В практике самообороны широко применяются самые различные спортивные Игры. Применяются также подвижные игры с самым различным сюжетом, зависящим от задач подготовки.

Соревновательный метод предусматривает специально создаваемые соревновательные условия как способ придания тренировочному процессу определенной направленности. Соревнование позволяет существенно изменить требования к спортсмену

и добиться таких сдвигов, которых нельзя добиться в обычной тренировке. Эти сдвиги в более значительной степени стимулируют адаптационные возможности и являются одним из инструментов совершенствования интегральной подготовленности.

Применяя соревновательный метод, можно усложнять или облегчать условия по сравнению с теми, которые характерны для официальных соревнований. Примеры усложнения условий: "неудобный противник"; противник большого веса; применение утяжеленного защитного снаряжения; смена партнеров в ходе спарринга на более свежих, отдохнувших. Примеры облегчения условий: партнеры более легкого веса в спарринге; укороченный раунд и т. д.

К средствам обучения и тренировки бойца - упражнениям - относят упражнения специальные, специально-подготовительные и общеподготовительные.

- Специальные упражнения - это условные и вольные бои, спарринги и соревнования, а также упражнения по совершенствованию техники и тактики рукопашного поединка при работе с партнером.
- Специально-подготовительные упражнения - движения, сходные по характеру нервно-мышечных усилий и ряду других признаков с ударами, защитами, подсечками, являющимися специфическими для кикбоксинга. Это бой с тенью, работа на снарядах, работа с отягощениями, имитирующая удары, передвижения и т. д.
- Общеразвивающие упражнения - оказывают разностороннее воздействие на организм спортсмена: бег, плавание, гимнастика, спортивные игры, лыжный спорт и др.

Данная классификация помогает решать задачу планирования, учета, контроля проделываемой работы.

Общая закономерность применения упражнений выглядит следующим образом: по мере роста квалификации и возраста спортсмена растет доля упражнений специально-подготовительного и специального характера. Доля упражнений общеподготовительного направления выше на начальных этапах подготовки как в пределах цикла подготовки (годового, например), так и в отношении многолетней подготовки. В отдельные моменты подготовки упражнения общеразвивающего характера применяются лишь как средство активного отдыха, восстановления.

1.5 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ СВЕДЕНИЯ ПРИ ОБУЧЕНИИ

Это очень важный момент обучения, и он предполагает ознакомление с данными относительно средств и методов тренировки, совершенствования физических качеств, вопросов психологической, технической, тактической подготовки, врачебного контроля и самоконтроля и других вопросов, касающихся спортивной жизни. В целом работа должна быть поставлена так, чтобы на протяжении ее в разных формах и разными способами сообщалась соответствующая информация в доступном объеме. Получая разнообразную достоверную информацию, юные спортсмены становятся более грамотными, культурными в вопросах подготовки, снимается ряд вопросов, ставятся четкие задачи и ориентиры. Наличие такой работы, ее качество - показатель профессионализма тренера - преподавателя, который обязан обладать широкой эрудицией в вопросах боевых искусств.

Направленность общей физической подготовки при обучении прикладной самообороне

Общая физическая подготовка обучающихся обороняться должна быть направлена на достижение крепкого здоровья, гармоничного развития, являться базой для успешного овладения материалом обучения. Это определяет и особенности общей физической подготовки. Одна из них - использование самых разнообразных вариантов двигательной активности: общеразвивающие упражнения, спортивные игры, гимнастика и акробатика, и т. д. Именно разнообразная двигательная активность дает гармоничное развитие,

укрепляет здоровье, создает предпосылки высоких результатов в последующем. Этим разнообразием нельзя пренебрегать ни в коем случае.

Специальная физическая подготовка при обучении прикладной самообороне

Она должна быть направлена на воспитание физических качеств, специфичных для бойца-ударника. Здесь имеются в виду упражнения, по характеру нервно-мышечных усилий и координации соответствующие основным боевым действиям бойца. Эти упражнения применяются параллельно с овладением техникой и тактикой данного вида спорта. Особое место среди них занимают маховые движения ногами, упражнения на снарядах, с набивными и теннисными мячами, со скакалкой. Основная здесь задача - дать занимающимся возможно более полный материал, относящийся к использованию упражнений специального характера в целях подготовки в самообороне, дать им образование в этом смысле и создать этим условия для самостоятельной и творческой работы в этом направлении.

Упражнения специально-подготовительного характера могут занимать часть занятия, но иногда им отводится и занятие целиком.

При использовании средств общей и специальной физической подготовки не следует давать больших нагрузок, спешить копировать режим работы чемпионов. Нужно помнить о том, что на начальных этапах подготовки прироста в уровне развития качеств спортсмена можно достичь за счет самых разнообразных средств, методов, форм подготовки, нагрузок. Раннее применение жестких режимов подготовки может вести к сужению возможностей воспитания этих качеств в дальнейшем, ограничивая рост спортивных достижений. При осуществлении общей и специальной физической подготовки в этом периоде не следует давать упражнений с ярко выраженной направленностью на выносливость, силу и др., т. е. избирательного характера. Как правило, в первой части занятия даются упражнения на развитие координационных способностей, быстроты и гибкости. Во второй половине занятия - упражнения на снарядах, специальные упражнения для развития силовых возможностей, подвижные и спортивные игры, гладкий бег. Ориентиром при проведении занятий по общей и специальной физической подготовке могут служить различного рода нормативы.

Обучение прикладной самообороне в смешанных группах

В практике современного боевого спорта наряду с группами, сформированными по возрастному и квалификационному признаку: новички, спортсмены старших разрядов и т. д., встречается вариант, когда в одной группе занимаются представители разных возрастов и квалификаций. Это имеет наряду с определенными недостатками и свои достоинства. Вместе с тем в таких группах возрастает доля самостоятельной работы, самоконтроля. В ряде случаев такая система дает достаточно высокие результаты. Однако она не должна быть преобладающей в подготовке спортсменов. Это лишь одна из ее форм, и она не исчерпывает всего многообразия возможных путей подготовки единоборцев. То же самое можно сказать и о случаях, когда высокомотивированный и имеющий хорошие данные индивид за счет наблюдательности, подражания, трудолюбия вырастает в великого спортсмена при минимальном участии в его обучении тренера!

1.6 ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНО – ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ

Увеличение недельной учебно – тренировочной нагрузки и перевод воспитанников в следующую группу обучения обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

Техника безопасности.

Большое внимание на занятиях уделяется соблюдению мер безопасности. В программе особое место занимает пункт, обязывающий всех без исключения знать и неукоснительно соблюдать технику безопасности в зале, раздевалках, при передвижении в учреждении, на

его территории и на прилегающих к нему подступах. Особенности изучения ОФП ; масса элементов, приёмов практикуется в парах или с несколькими партнёрами, что требуют максимального сосредоточения, концентрации внимания, использования всех своих базовых технических умений, высокой индивидуальной и коллективной дисциплины и , конечно, высоко сознательного соблюдения техники безопасности.

2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Многолетнюю подготовку от новичка до состоявшегося спортсмена нужно рассматривать как единый процесс, который подчиняется определенным закономерностям и является сложной специфической системой со свойственными ей особенностями и учетом возрастных возможностей юных спортсменов. Естественно, что в процессе всех лет занятий задачи, тренировочные средства и методы претерпевают значительные изменения.

Естественно, что спортивная тренировка юных воспитанников имеет ряд методических и организаторских особенностей. Тренировочные занятия с юными воспитанниками нельзя ориентировать на достижение высокого спортивного результата в первые годы занятий, особенно на этапах начальной подготовки.

Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма. Основой успеха юных спортсменов является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма. С возрастом и подготовленностью юных спортсменов постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовленности и возрастает вес специальной подготовки . Также из года в год увеличивается рост общего объема тренировочной нагрузки. Таким образом, система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. За период тренировок – юные спортсмены должны овладеть техникой и тактикой. Приобрести опыт и специальные знания, улучшить свои моральные и волевые качества.

2.1 ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Основная цель тренировки: утверждение в выборе спортивной специализации разных видов спортивных единоборств и боевых искусств овладение основами техники.

Основные задачи:

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков;
- постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта;
- обучение технике атаки и защиты;
- повышение уровня физической подготовки;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий боевым спортом или службы в силовых подразделениях.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

1. Недостаточная адаптация к физическим нагрузкам
2. Возрастные особенности физического развития
3. Недостаточный общий объем двигательных умений

Основные средства:

- 1 Подвижные игры и игровые упражнения
2. Общеразвивающие упражнения
3. Элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты)
4. Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения
5. Метание (легкоатлетических снарядов, набивных теннисных мячей и др)
6. Скоростно – силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов)
7. Гимнастические упражнения для силовой и скоростно – силовой подготовки
8. Введение в школу техники боя без оружия
9. Комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задания на дом)

Основные методы выполнения упражнений:

Игровой, повторный, равномерный, круговой, контрольный, соревновательный.

Основные направления тренировки - одним из реальных путей достижения высоких спортивных показателей считается ранняя специализация, т.е. попытка с первых шагов определить специализацию спортсмена и организовать подготовку к ней. В некоторых случаях такой подход может дать положительные результаты. Но это может привести к тому, что юные спортсмены достигают высоких показателей при слабом общем физическом развитии, затем, как правило, первоначальный быстрый рост спортивно – технических результатов сменяется застоем.

Этап начальной подготовки один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде. Однако здесь тоже имеется опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма, потому что у детей этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма. Опыт автора показал, что на этапе начальной подготовки следует включать в программу занятий комплексы специально – подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. При этом воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, необходимых для эффективных занятий прикладной самообороной. Доказано, что на этапе начальной подготовки занятий спортом необходимо выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр с учетом подготовки спортсмена. Этим и достигается единство общей и специальной подготовки.

Особенности обучения:

Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. Воспитанникам с самого начала занятий необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение же основам техники, по мнению автора, необходимо проводить в облегченных условиях/ Одна из основных задач первого года обучения – овладение основами техники избранного вида спорта. При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, то есть перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Всего на обучение каждому техническому действию или их комплексу нужно отдавать 15 – 25 занятий.

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно – силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует наиболее успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную спортивную подготовку юных спортсменов

Методика контроля:

Контроль на этапе начальной подготовки используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется тренером – преподавателем.

Контроль эффективности физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно – переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств. При планировании контрольных испытаний по физической и специальной подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день проводить испытание на скорость. Во второй – на силу и выносливость. Особого внимания требует соблюдение одинаковых условий контроля. Тут важно все – время дня, прием пищи, предшествующая нагрузка,

погода, наличие разминки, Контрольные испытания лучше всего проводить в торжественной, соревновательной обстановке.

Врачебный контроль:

Этот вид контроля предусматривает

- медицинское обследование перед соревнованиями
- санитарно – гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок, соревнований, одеждой и обувью

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение – допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей.

2.2 УЧЕБНО – ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

Основная цель:

Углубленное овладение технико – тактическим арсеналом кикбоксинга, самбо и др.

Основные задачи:

- Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков
- Улучшение скоростно – силовой подготовки обучающихся с учетом формирования основных навыков, присущих избранному виду спорта
- Воспитание быстроты движений в упражнениях, не требующих проявления большой силы

Обучение и совершенствование техники

Постепенное подведение спортсмена к более высокому уровню тренировочных нагрузок

Постепенное подведение к соревновательной борьбе путем применения средств, необходимых для волевой подготовки спортсмена.

Факторы организующие нагрузку:

1. Функциональные особенности организма подростков в связи с половым созреванием;
2. Диспропорции в развитии тела и сердечно-сосудистой системы;
3. Неравномерность в росте и развитии силы.

Основные средства тренировки:

- общеразвивающие упражнения
- комплексы специально подготовленных упражнений
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения
- комплексы специальных упражнений из арсенала различных единоборств
- упражнения с гантелями весом до 5 кг
- подвижные и спортивные игры
- упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах)
- изометрические упражнения

Методы выполнения упражнений: повторный, переменный, повторно – переменный, круговой, игровой, контрольный, соревновательный.

Основные направления тренировки:

Этап углубленной спортивной подготовки является базовым для окончательного выбора будущей специализации. Поэтому физическая подготовка на этом этапе становится более целенаправленной. В этот момент тренер – преподаватель должен правильно подобрать соответствующие тренировочные средства с учетом избранного вида спорта. Учебно – тренировочный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой. В этом случае средства тренировки должны иметь сходства по форме и характеру выполнения с основными упражнениями. В этот период значительно увеличивается удельный вес специальной, физической, технической и тактической подготовки. Для воспитанника тренировочный процесс в этот период должен приобрести черты углубленной спортивной специализации.

Специальную подготовку педагогу лучше всего начинать с 13 – 15 летними воспитанниками и проводится она должна постепенно. Это возраст когда юные спортсмены должны чаще выступать в контрольных прикидках и соревнованиях.

Учебно – тренировочный этап – этап на котором увеличивается объем средств скоростно – силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать скоростно – силовые качества различных мышечных групп более целесообразно путем локального воздействия, то есть с применением в тренировочном процессе специально подобранных комплексов.

У специальных тренировочных устройств и тренажеров есть следующие преимущества перед традиционными штангой, гантелями и гириями – а именно:

- позволяют учитывать индивидуальные особенности спортсмена
- по сравнению с упражнениями со штангой исключают отрицательное воздействие на опорно – двигательный аппарат
- локально воздействуют на различные группы мышц, в том числе и на те, которые в процессе тренировки имеют меньше возможности для совершенствования
- способствует четкому программированию структуры движений, а также характера и величины специфической нагрузки
- позволяют выполнять движения при различных режимах работы мышц
- помогают проводить занятия на высоком эмоциональном уровне.

Но при применении тренажерного устройства педагогу следует учитывать: величину отягощения, интенсивность выполнения упражнений, количество повторений в каждом подходе, интервалы между упражнениями.

Обучение и совершенствование техники рукопашного боя.

При планировании учебных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в занятиях нежелательны. При обучении следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы.

По мнению автора больше времени следует отводить на разучивание тех элементов целостного действия, которые выполняются труднее. Приступая к освоению нового материала, необходимо знать, какие основные ошибки могут появиться в обучении и как их исправлять.

На учебно – тренировочном этапе годичный цикл подготовки включает себя подготовительный, соревновательный и переходный периоды. Для спортсменов до 2 лет обучения главное внимание должно уделяться разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшее расширение арсенала техники – тактических навыков и приемов. При планировании годичных циклов для спортсменов при обучении свыше 2 лет в подготовительный период средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности и на этой базе повышение уровня специальной физической работоспособности. Продолжительность подготовительного периода 6 – 9 недель. Этот период подразделяется на 2 этапа – общей подготовки и специальной подготовки. Распределение тренировочных средств осуществляется с помощью недельных микроциклов. В них предусматривается определенная последовательность и повторяемость занятий разной направленности и нагрузки. На первом этапе подготовительного периода ставятся задачи повышения уровня общефизической подготовки, развития силы, быстроты, выносливости, пополнение двигательных навыков в перемещении по обозначенному боевому пространству. Для данного этапа характерен достаточно большой объем тренировочной нагрузки.

На втором этапе продолжается развитие физических качеств, совершенствование техники, изучаются элементы тактики, организуются учебные, учебно – тренировочные контрольные спарринги. Большое внимание уделяется развитию моральных и волевых качеств.

В соревновательном периоде основная задача- участие в подводящих, контрольных и основных соревнованиях. Успешный результат в соревнованиях обеспечивается стабильно высоким уровнем общей и специальной подготовленности воспитанников,

поэтому соотношение средств подготовки должно адекватно соответствовать значимости соревнования.

Средства ОФП используются не только в целях совершенствования общей физической подготовки.

2.3 ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ И ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ

Тестирование общей физической подготовленности, осуществляется 2 раза в год, в начале и в конце учебного года.

2.4 ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теория имеет большое значение в подготовке обучающихся, ее главная задача в том, чтобы научить бойца осмысливать и анализировать не только свои действия, но и действия соперника, не стоит выполнять механически указания тренера – нужно подходить к ним творчески. Начинающие бойцы должны обязательно посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакцией на действия единоборцев в атаке и защите, их перемещениях по рингу, использовать мультимедиа, спортивные репортажи по боевым искусствам.

Теоретическую подготовку можно проводить в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке, поскольку она органически связана с физической, технико – тактической, моральной и волевой подготовкой, как элемент практических занятий. Прикладной рукопашник, впрочем как и любой другой спортсмен должен обладать волевыми и моральными качествами, достойно представляющим Россию, свою спортивную школу, город на соревнованиях любого ранга.

На начальном – подготовительном этапе необходимо ознакомить учащихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. В группах начальной подготовки знакомство детей с особенностями спортивного единоборства проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких – либо двигательных действий, обращая их внимание на то, что данный удар или комбинацию ударов выполнял какой либо известный спортсмен.

В учебно – тренировочных группах учебный теоретический материал распространяется на весь период обучения. Знакомство с требованиями можно проводить в виде бесед непосредственно перед началом занятий. Темы бесед могут варьироваться в зависимости от возраста. Здесь прекрасно подойдет история воинских дисциплин и искусств, философские аспекты, методические особенности построения тренировочного процесса.

Большое внимание стоит уделять системе контроля и самоконтроля за уровнем различных сторон подготовленности и состоянием здоровья.

2.5 Воспитательная и психологическая подготовка

Спортивная деятельность играет важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов. Понимая психологическую подготовку как воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых для юных спортсменов свойств личности, путем формирования соответствующей системы отношений. При этом психическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу осуществляется за счет непрерывного развития мотивов спортивной деятельности и за счет благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса

Психологическая подготовка юных спортсменов к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за чет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований в частности. Психологическая подготовка может выступать не только как воспитательный, но и как самовоспитательный процесс. Центральная фигура этого процесса – тренер – преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции руководством поведения спортсменов во время тренировочных занятий и соревнований. От того насколько способен тренер – преподаватель повседневно сочетать

задачи спортивной подготовки и общего воспитания определяется успешность воспитания юных спортсменов.

Дисциплинированность стоит начинать воспитывать с первых занятий, это означает строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение, все это должно постоянно находиться в поле зрения тренера – преподавателя, потому что очень важно с самого начала спортивной карьеры воспитывать спортивное трудолюбие, и способность преодолевать специфические трудности, а это возможно прежде всего систематическим выполнением тренировочных заданий

В прикладной самообороне очень важна мотивация. Мотив – это побуждение к деятельности связанное с удовлетворением определенных потребностей, в свою очередь потребность – это состояние человека, в котором выражена его зависимость от определенных условий существования

Величайшая мотивация достижений, определяемая как желание добиться результата, мобилизует возможности бойца, вскрывает творческий потенциал, заставляет его искать и находить разнообразные варианты поведения, дает чувство меры и ответственности, и все необходимое для высокого результата, если не сразу то по истечению определенного времени. степень мобилизации возможностей бойца является очень важным показателем его желания решить поставленную задачу, и соответственно влияя на это желание решить поставленную задачу и соответственно влияя на это желание можно увеличить степень мобилизации соответствующих возможностей. Чем больше человек хочет достичь определенного результата, тем больше усилий он способен приложить к его достижению. В практике спортивно-прикладных секций мотивация решается 2 путями: отбором спортсменов с высоким уровнем мотивации и повышением ее уровня за счет поощрений, наказания, убеждений, принуждений. Оптимальным при этом может считаться тот вариант, при котором мотивация спортсмена, имеющая исходно высокие значения. Повышается за счет специальных воздействий.

В работе с юными спортсменами установлена определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов воздействия. К таким методам в большей мере относятся методы словесного воздействия (вербальные, образные, вербально - образные) к основным средствам вербального воздействия на психическое состояние юных спортсменов относятся

1. Создание психических внутренних опор, это с одной стороны оптимизирует актуальные и особенно квазистационарные психические состояния, с другой – действительно повышается уровень специальной подготовленности юных спортсменов.
2. Рационализация – универсальный метод применяемый к спортсменам на всех этапах подготовки. Этот метод эффективен в микроциклах с экзаменационными испытаниями, контрольными спаррингами в условиях соревнований
3. Сублемация – представляет собой искусственное вытеснение одного настроения другим. В таком методе остро нуждаются спортсмены с неуравновешенной нервной системой, неуверенные, мнительные и впечатлительные.
4. Деактуализация – искусственное занижение силы противника, с которым решаются задачи тренировочного занятия или встречаются на соревнованиях.

Развитие волевых качеств единоборца

Волевые качества единоборца – настойчивость, инициативность, целеустремленность, выдержка, уверенность в своих силах, смелость, решительность – развиваются непосредственно в учебно – тренировочном процессе, при выполнении различных требований данной спортивной деятельности.

Для развития инициативности – в тренировочном бою рекомендуется тренеру требовать, чтобы боксеры вели атакующий бой, прибегали к вызовам на удары и к контратакам

Целеустремленность можно воспитать при условии, что спортсмен проявляет глубокий интерес к самообороне и личную заинтересованность в спортивных достижениях, личной безопасности и безопасности своих близких.

Уверенность в своих силах появляется в результате формирования совершенной техники, тактики и высокого уровня физической подготовленности

Самообладание – способность не теряться в трудных и неожиданных обстоятельствах, управлять своим поведением, контролировать ситуацию.

Стойкость боксера проявляется в том, насколько он способен выдерживать трудности в ходе занятий данным видом спорта.

2.6 ИНВЕНТАРЬ ДЛЯ ЗАНЯТИЯ САМООБОРОНОЙ

Опыт работы показывает, что бои в режимах легкого и ограниченного контакта, соревнования по сольным композициям могут проводиться на площадке для боя размером 8х8 м с мягким покрытием, а бои в режимах полного контакта - только на боксерском ринге со стандартными размерами, покрытием и т.д. В зале для занятий единоборством в зависимости от его размеров и других условий желательно иметь ринг и (или) площадку для боев и выступлений по сольным композициям, снаряды, тренажеры и другой инвентарь для занятий ударным видом.

В качестве инвентаря для занятий прикладной самообороной педагогу – преподавателю желательно иметь:

- скакалку;
- механические и резиновые эспандеры;
- блоки с грузами;
- набивные мячи;
- металлические палки;
- штангу, гантели, гири;
- тренажеры для развития различных мышечных групп;
- булавы;
- шведскую стенку;
- перекладину;
- угольник для развития силы мышц рук и плечевого пояса;
- отягощения (манжеты) для рук и ног, жилеты с отягощениями.

К снарядам, наиболее часто применяемым в практике подготовки единоборцев, следует отнести:

- мешок боксерский (этот снаряд может быть различной формы и веса: мешок-гигант, пневмогидравлический мешок; шарообразный мешок и т.д.);
- подвижное чучело (фигура спортсмена во фронтальной боевой стойке, крепящаяся на кронштейне); просто чучело, используемое для отработки бросков, подсечек, ударов;
- пневматическая груша;
- насыпная груша;
- наливная груша (состоит из резинового чехла, который на одну треть заливается водой и надувается воздухом);
- подвижная подушка на пружинах;
- различные варианты пунктбола (теннисные мячи, подвешенные к платформе; с грузом внизу для уменьшения амплитуды колебаний; теннисный мяч на шнурке, прикрепленный к повязке, надеваемой на голову, и т.д.);
- настенная подушка;
- лапы;
- специальный щит для отработки ударов ногами (сделан по примеру боксерской лапы, но гораздо больших размеров).

Указанные снаряды и инвентарь делают подготовку бойца более полноценной, они призваны совершенствовать самые различные его возможности в плане развития физических качеств, совершенствования техники, тактики, специализированных восприятий и т.д. (В приложении смотри инструкции по работе с инвентарем)

2.7 ЭТАПНЫЙ, ТЕКУЩИЙ, ОПЕРАТИВНЫЙ КОНТРОЛЬ

Управление и контроль в подготовке требуют наличия сведений, которые определяют характер оценки хода подготовки и вносимых в нее корректив. В зависимости от ряда условий могут оцениваться результаты подготовки за достаточно длительный период, например, контрольные испытания уровня общей или специальной физической подготовленности, достигнутого к концу соответствующего этапа подготовки. Это поэтапный контроль.

Оценка результатов, достигнутых за микроцикл, характеризуется как текущий контроль.

Оперативный контроль связан с оценкой результатов отдельного занятия, отдельной части занятия и направлен на оперативную коррекцию подготовки (например, снижение исходного уровня возбуждения спортсмена перед спаррингом, если оно по результатам контроля завышено).

Результаты контроля определяют направление дальнейшей работы, планирование подготовки, изменения в ее ходе, средствах, методах, приоритетах, объемах и интенсивности тренировок и т. д.

С целью контроля может использоваться достаточно широкий набор оценок. Это характеристики особенностей соревновательной деятельности (плотность ведения боя, коэффициенты атаки и защиты, технико-тактическое разнообразие и степень освоения элементов техники и тактики и т. д.); реакции на нагрузку (биохимические пробы, врачебный контроль и др.); степень развития физических качеств; характер, количество и качество проделанной работы (ее объем и интенсивность и др.); психофизиологические показатели (скорость и точность реагирования, электрическое сопротивление кожи и др.); психологические и психолого-педагогические (оценка уровня реактивной тревожности, самооценка физического состояния, активности и настроения до и после нагрузки и др.). Их выбор обусловлен возможностями, заинтересованностью лиц, осуществляющих подготовку; их компетентностью; умением эффективно пользоваться соответствующей информацией.

Контроль всегда предполагает умение, возможность вмешаться в ситуацию, осуществить управляющие воздействия. Отсутствие действенных рычагов управления снижает и ценность получаемых контрольных сведений. Данные, которыми мы не умеем, не можем воспользоваться, могут расцениваться юным спортсменом и тренером – преподавателем как работа, выполненная впустую.

2.8. САМОКОНТРОЛЬ

Существенную роль в тренировке обучающихся играет самоконтроль, наблюдения за состоянием собственного здоровья, которые помогают познать себя, лучше подготовиться к соревнованиям, укрепить здоровье, избежать отрицательных результатов.

Основным правилам и положениям самоконтроля должен обучать педагог, сообщив ему соответствующую информацию, дав навыки простейших приемов в этом отношении. Чаще всего следят за такими показателями, как вес, самочувствие, желание тренироваться, аппетит, сон, пульс и др.

Признаками наступающего переутомления являются:

- ухудшение самочувствия;
- подавленное, угнетенное настроение;
- нарушение сна;
- отсутствие аппетита;
- потеря веса.

3. КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ В ПОДГОТОВКЕ БОЙЦА

В практике самообороны в той или иной форме достаточно широко используются контрольные нормативы с целью осуществления полноценной подготовки. По традиции, идущей из практики восточных единоборств, достаточно широко применяются нормативы по общей и специальной физической и технической подготовке. При этом большинство нормативных требований сводится к освоению определенного количества элементов техники: стоек, передвижений, ударов руками и ногами, защит, связок и т.д. По мере продвижения ученика к более высоким степеням мастерства постепенно увеличиваются количество и сложность элементов техники и связок, состоящих из ударов, защит, передвижений, подсечек и т.д., которыми должен овладеть спортсмен. Оценка достигнутой степени совершенства производится в большинстве случаев визуально, путем сравнения с эталонными представлениями относительно того, каким должен быть тот или иной элемент, связка. При этом оценивается общая координированность движений, их слитность, скорость, сила.

Техника может демонстрироваться в имитационном режиме, в режиме работы с партнером по заданию, в спарринге. В последних двух случаях уже оценивается способность производить технические действия своевременно, адекватно сложившейся обстановке, в условиях активного противодействия противника, возрастающего утомления. Сам по себе экзамен на соответствие подготовленности ученика тому или иному разряду, поясу, степени является элементом, несущим определенный стрессовый эффект. Достаточно большое количество таких испытаний, экзаменов по ходу продвижения ученика к более высоким степеням совершенства приводит к истощенности в испытаниях, адаптации к условиям, специфическим для данного вида единоборств, и умению настроить себя соответствующим образом, реализовать наработанный потенциал в условиях экзамена.

Нормативы по специальной физической подготовке в самообороне сводятся к проявлению умения необходимое время поддерживать оптимальные характеристики тех или иных движений. Например, в течение определенного времени это нанесение одной из серий или связок ударов и защит по снаряду, лапам и т.д. Характер усилий, время поддержания необходимых параметров техники служат показателями достигнутого уровня специальной физической подготовленности. Как и в случае оценки степени освоения техники, оценка уровня специальной физической подготовленности в большинстве случаев производится визуально. Однако появление различного рода тренажеров, построенных как ударные динамометры и позволяющих оценивать силу, количество ударов и общий их тоннаж за определенное время, дает возможность переходить к количественному выражению критерия уровня специальной физической подготовленности.

Нормативы по общей физической подготовке связаны с достижением определенных результатов в упражнениях неспецифического характера: бег, плавание, метание, гимнастические упражнения, тяжелая атлетика и т.д. В данном случае чаще используются упражнения, отражающие специфику режима, в котором происходит поединок бойцов и степень развития физических качеств: силы, быстроты, координационных способностей, гибкости, выносливости. Так, бег на 30 м отражает в большей степени скоростные возможности спортсмена, бег на 100 м - скоростно-силовые показатели, бег на 1000 м - выносливость спортсмена. Различного рода отжимания, подтягивания на перекладине, толчки и рывки штанги характеризуют уровень различных проявлений силы спортсмена.

Достижение определенных результатов в отношении техники, общей и специальной физической подготовленности одновременно является и средством и результатом подготовки. Оно несет в себе и определенный психологический эффект, т.к. обнаруживает степень соответствия ученика определенным требованиям данного уровня спортивной квалификации и, соответственно, его подготовленность к демонстрации определенного результата. В целом использование контрольных нормативов является одной из важнейших составляющих подготовки. Осознанно или неосознанно они применяются любым тренером и спортсменом. В силу разнообразия условий, знаний, личного опыта и

т.д. эти нормативы могут быть личными, т. е. теми, на которые ориентируются спортсмен и тренер в подготовке. Например, некоторые из них считают, что когда в поединках спортсмен начинает проявлять определенную степень разнообразия техники и тактики, он подходит к состоянию высокой готовности к соревнованиям, подготовка протекает как надо, с хорошим эффектом.

Достижение определенного показателя, характерного для данного спортсмена в отношении, скажем, жима штанги лежа с груди, может являться показателем того, что в отношении уровня физической подготовленности он близок к своим лучшим результатам. У каждого спортсмена и тренера, достаточно длительное время практикующих прикладные единоборства, накапливается материал в отношении тех ориентиров, на которые следует опираться в ходе подготовки, по которым они оценивают ее ход и результаты.

Помимо этого, при осуществлении тренировочного процесса широко применяются нормативы из кикбоксинга, различных стилей каратэ, французского бокса, у-шу, бокса и т.д. Достаточно стройной и общепринятой системы нормативов пока нет. Ее создание - задача ближайшего будущего, которая должна решаться с учетом личного опыта и опыта применения контрольных нормативов в практике спорта в целом.

3.1 УТОМЛЕНИЕ И ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПРИ МЫШЕЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Начало мышечной деятельности связано с вработыванием. Происходит постепенное налаживание необходимого ритма и качества рабочих движений, улучшается координация и, соответственно, коэффициент полезного действия системы, в результате чего энергозатраты на единицу работы снижаются. Работа выполняется более экономично, с высокими показателями различных характеристик деятельности.

Период вработывания для различных систем обеспечения работы неодинаков. Например, показатели частоты сердечных сокращений достигают устойчивого, необходимого для выполнения данной работы уровня, быстрее, нежели показатели минутного объема кровообращения и др. Таким образом, период вработывания характеризуется установлением определенной степени соответствия уровня функционирования различных органов и систем организма, необходимых для выполнения данной работы.

По окончании периода вработывания определенное время работа выполняется при относительно стабильных ее показателях в так называемом устойчивом состоянии. Оно характеризуется максимально согласованным для данного случая функционированием органов и систем.

По мере продолжения работы и постепенного истощения резервов организма происходит развитие процесса утомления. Для него характерно повышение степени напряжения в деятельности органов и систем. Поддержание необходимых характеристик производимой работы требует все больших усилий. Определенное время за счет дополнительных усилий удается сохранить необходимые параметры качества и количества работы, затем происходит их неизбежное ухудшение.

Соответственно сказанному утомление принято делить на скрытое, компенсированное и явное. Основными признаками скрытого утомления являются: снижение экономичности работы, ухудшение внутримышечной и межмышечной координации, ухудшение координационной структуры движений, увеличение количества ошибок, снижение показателей скорости и точности движений. По мере продолжения работы и более глубокого истощения наличных функциональных ресурсов организма утомление переходит в явное, которое характеризуется снижением работоспособности, ухудшением всех показателей выполняемой работы. Подведение соперника к состоянию явного или скрытого утомления, когда возрастает число его ошибок, снижаются характеристики выполняемой им работы, является одной из стратегических задач стремящегося к победе бойца. Однако на практике бой иногда ведется вне зон утомления, и это может быть причиной поражения одного из спортсменов. Он отдает победу, не испробовав, каков противник в момент утомления по сравнению с ним.

Для полноценной подготовки должно быть правилом: моделировать весь спектр функциональных состояний, в которых может происходить поединок, - вработывание, устойчивое состояние, скрытое и явное утомление, - и знать свои возможности в каждом из компонентов, знать момент их наступления.

Возникающее в процессе работы утомление принято рассматривать как следствие выхода из строя какого-либо из составляющих функциональную систему компонентов или нарушение взаимосвязи между ними. В качестве причин этого называются: истощение имеющихся к настоящему времени энергетических ресурсов; снижение ферментативной активности под влиянием продуктов «рабочего» метаболизма тканей; нарушение целостности функциональных структур из-за недостаточности их пластического обеспечения; нарушение нервной и гуморальной регуляции функций и т.д.

При выполнении мышечной работы происходит определенное истощение потенциала функций, затем, по мере отдыха, восстановление этого потенциала, сверхвосстановление и последующая его стабилизация на дорабочем или близком к нему уровне. Это определяет и особенности колебания работоспособности, связанные с мышечной деятельностью. Различают фазы пониженной работоспособности, ее восстановления, сверхвосстановления и стабилизации. Систематические тренировки приводят к тому, что следовые явления после отдельных тренировочных нагрузок закрепляются. Так происходит изменение возможностей организма спортсмена по отношению к той работе, в которой он совершенствуется. Эти изменения, связанные в основном с морфологическими и функциональными изменениями в организме индивида, и определяют уровень его тренированности.

В послерабочем периоде выделяют две фазы: фазу, исчисляемую минутами или несколькими часами, в течение которых происходит восстановление гомеостаза организма, и фазу конструктивную, характеризующуюся формированием структурных и функциональных изменений в органах и тканях как следствие суммирования следовых реакций после ряда тренировок.

Наибольшая интенсивность восстановления отмечается в начале периода восстановления, сразу после прекращения работы. Затем темпы протекания восстановительных процессов замедляются. Наличие двух фаз восстановления диктует необходимость выдерживания определенного периода отдыха с целью завершения восстановительного процесса, диктует его сроки, необходимые для восстановления и сверхвосстановления организма. Различия в скорости восстановления органов и систем организма определяют как гетерохронность восстановления. Одними из наиболее длительно восстанавливающихся являются психические возможности спортсмена. Их восстановление может длиться дни и месяцы после напряженных нагрузок. Восстановление более эффективно протекает у высококлассных спортсменов, и это верно как по отношению к стандартной нагрузке, так и по отношению к нагрузкам предельного характера.

Планируемые результаты освоения программы

Личностными результатами освоения обучающимися содержания программы «Военно-спортивный клуб «Прометей»» являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами (познавательные, регулятивные, коммуникативные УУД)

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе

- освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами

- представлять занятия как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

Учебный план первого года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Комплектование группы				
2	Введение. Инструктаж по ТБ.	2	1	1	Тестирование

3	Базовая физиология	2	2	-	Индивидуальный Индивидуально- групповой Комбинированный Фронтальный
4	Общая физическая подготовка.	24	2	22	Индивидуально- групповой Комбинированный Фронтальный
5	Специальная физическая подготовка	34	1	33	Индивидуально- групповой Комбинированный Фронтальный
6	Технико – тактическая подготовка	46	2	44	Индивидуально- групповой Комбинированный Фронтальный
7	Контрольные соревнования Зачетные требования	22	2	20	Индивидуально- групповой Комбинированный Фронтальный
8	Досуговая деятельность	14		14	Индивидуально- групповой Комбинированный Фронтальный
	ИТОГО	144	10	134	

Учебный план второго года обучения.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение. Инструктаж по ТБ.	1	1	-	Фронтальный
2	Базовая физиология	1	1	-	Тестирование
3	Общая физическая подготовка.	26	1	25	Индивидуальный Индивидуально- групповой Комбинированный Фронтальный
4	Специальная физическая подготовка	40	1	39	Индивидуально- групповой Комбинированный Фронтальный
5	Технико – тактическая подготовка	55	2	53	Индивидуально- групповой Комбинированный Фронтальный
6	Контрольные соревнования Зачетные требования	7	2	5	Индивидуально- групповой Комбинированный Фронтальный

7	Досуговая деятельность	14		14	Индивидуально-групповой Комбинированный Фронтальный
	ИТОГО	144	8	136	

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	10.09.2024	30.05.2025	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа
2 год	03.09.2025	30.05.2026	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа

Рабочая программа

Рабочая программа составляется в соответствии с локальным актом образовательной организации на каждый текущий год обучения (прилагается к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе в виде отдельных документов)

Календарно-тематическое планирование по годам обучения прилагается к рабочей программе.

Особенности организации образовательного процесса 1 года обучения

Рабочая программа рассчитана на 1 год для детей 13-17 лет, в группе 15 человек. Набор осуществляется на основе свободного выбора и собеседования с педагогом. Занятия проходят 2 раза в неделю по 2 часа.

За учебный год обучающиеся осваивают программу в 144 часа.

В дни осенних, зимних и весенних каникул проводится индивидуальная работа, индивидуальные консультации.

Особенности организации образовательного процесса 2 года обучения

Рабочая программа рассчитана на 1 год для детей 13-17 лет, в группе 12 человек. В группу второго года обучения могут поступать вновь прибывающие дети, имеющие необходимые знания и умения. Занятия проходят 2 раза в неделю по 2 часа.

За учебный год учащиеся осваивают программу в 144 часа.

В дни осенних, зимних и весенних каникул проводится индивидуальная работа, индивидуальные консультации.

Рекомендуемая модель занятий в секции

1. Разминка (10 минут)
2. Суставная гимнастика, растягивание (2 минуты)
3. ОФП, СФП, функциональные упражнения (10 минут)
4. Техничко-тактическая часть (5 минут)
5. Спарринговая подготовка (10 минут)
6. Растягивание (4 минуты)
7. Заминка, подведение итогов (4 минуты)

Задачи программы 1 года обучения

Обучающие:

- сформировать у учащихся комплекс понятий и знаний о физиологии и применении этих знаний в спортивно-прикладном аспекте;
- обучить механизму быстрого ситуативного принятия решения для выполнения в поединке тактических задач.

Развивающие:

- развивать творческие способности;

- развивать реакцию и координацию;
- развивать стратегическое мышление;
- развивать физические качества.

Воспитательные:

- воспитывать чувства уверенности в собственных силах, настойчивость;
- воспитывать толерантность, коллективизм, чувство ответственности;

Задачи программы 2 года обучения

Обучающие:

- уметь правильно применять анатомическую и боевую терминологию;
- уметь делать доступные выводы и анализировать технические и тактические ошибки.

Развивающие:

- формировать и развивать различные виды технико-тактических действий в учебном и соревновательном поединке;
- развивать скоростно-координационные способности у учащихся;

Воспитательные:

- воспитывать у учащихся чувства коллективизма и умения сочетать индивидуальную работу с коллективной.

Содержание программы

1-й год обучения

1. Вводное занятие (2 часа)

Теория: **Техника Безопасности** на занятиях прикладной самообороной. Беседа об опасности криминального характера и правовых составляющих самообороны.

2. Базовая физиология (2 часа)

Теория: Сравнительный анализ техник боевых искусств в различных этнических группах. Чем отличается уличный бой от спортивного. Чем отличается уличный бой от боя в военных условиях. Тренинг «Зачем нужно защищаться?» Краткая история боевых искусств. Типология условий рукопашного поединка. Методы отключения страха.

3. Общая физическая подготовка. (27 часов)

Теория: Беседа: зачем нужна ОФП? Костный и мышечный механизм, принцип его работы в поединке. Основные функциональные системы бойца. Специфика развития организма подростка. Работа с устной и письменной информацией.

Практика: Диагностика функционального состояния новоприбывших учеников. Упражнения на комплексное развитие мышц и ОДА.

4. Специальная физическая подготовка (37 часов)

Теория: СФП и ее роль в обучении.

Практика: Упражнения, развивающие качества, навыки и умения, необходимые в прикладной самообороне и кикбоксинге.

5. Техничко – тактическая подготовка (48 часов)

Теория: Работа с соперником, техника и тактика боя. Тактика учебного боя. Разбор технических действий и прикладных приемов.

Практика: Спарринговая подготовка, работа вплотную и на дистанции, работа с разными противниками, выполнение тактических задач в парах и тройках.

6. Контрольные соревнования. Зачетные требования (22 часов)

Теория: Разбор ошибок соревнований. Правила соревнований

Практика: Участие во внутришкольных мероприятиях

7. Заключительное занятие. (2 часа)

Теория: Подведение итогов. Разбор ошибок соревнований. Репетиция показательных выступлений

Практика: Участие в отчетном концерте ОДОД

Методы и приёмы организации тренировочной деятельности подростков в большей степени, ориентированы на усиление самостоятельной практической и аналитической деятельности, на развитие навыков контроля и самоконтроля, а также двигательной активности детей.

Содержание программы 2 год обучения

1. Вводное занятие (1 часа)

Теория: **Техника Безопасности** на занятиях прикладной самообороны. Беседа о социальном поведении в молодежных группах

2. Теоретическая подготовка(1 часа)

Типология условий рукопашного поединка. Автотренинг по отключению страха. Повторение основной физиологии.

3. Общая физическая подготовка. (31 часов)

Теория: Беседа: зачем нужна ОФП? Костный и мышечный механизм, принцип его работы в поединке. Основные функциональные системы бойца. Специфика развития организма подростка. Работа с устной и письменной информацией.

Практика: Диагностика функционального состояния новоприбывших учеников. Упражнения на комплексное развитие мышц и ОДА. Усложненные виды упражнений. Функциональные упражнения.

4. Специальная физическая подготовка (43 часов)

Теория: СФП и ее роль в обучении.

Практика: Упражнения, развивающие качества, навыки и умения, необходимые в прикладной самообороне и кикбоксинге.

5. Техничко – тактическая подготовка (58 часов)

Теория: Работа с соперником, техника и тактика боя. Тактика учебного боя. Разбор технических действий и прикладных приемов.

Практика: Спарринговая подготовка, работа вплотную и на дистанции, работа с разными противниками, выполнение тактических задач в парах и тройках.

6. Контрольные соревнования. Зачетные требования (7 часов)

Теория: Разбор ошибок соревнований. Правила соревнований

Практика: Участие в досуговых мероприятиях.

7. Заключительное занятие.(3 часа)

Теория: Подведение итогов. Разбор ошибок соревнований. Репетиция показательных выступлений

Практика: Участие в отчетном концерте ОДОД

Методы и приёмы организации тренировочной деятельности подростков в большей степени, ориентированы на усиление самостоятельной практической и аналитической деятельности, на развитие навыков контроля и самоконтроля, а также двигательной активности детей.

Оценочные и методические материалы

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: входной, текущий, промежуточный и итоговый контроль.

Результаты контроля являются основанием для корректировки программы и поощрения учащихся.

Объектами контроля являются:

- знания, умения, навыки по программе Военно- спортивный клуб «Прометей»;

Входная диагностика проводится в сентябре с целью выявления первоначального уровня знаний и умений, возможностей детей и определения природных физических качеств (ловкость, гибкость, координация, скорость). Выявление отстающих и опережающих обучение учеников позволяет своевременно подобрать наиболее эффективные методы и средства обучения.

Формы:

- педагогическое наблюдение;

- *тестирование (выполнение практических заданий педагога).* Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения материала программы и развития личностных качеств учащихся.

Формы:

- педагогическое наблюдение;
- опрос на выявление знаний теоретического материала;
- выполнение тестовых заданий;
- анализ педагогом и обучающимися качества выполнения физических и спарринговых упражнений

Промежуточный контроль предусмотрен 2 раза в год (декабрь, май) с целью выявления уровня освоения программы учащимися и корректировки процесса обучения.

Формы:

- устный опрос;
- выполнение тестовых заданий;
- анализ участия каждого обучающегося в мероприятиях. Итоговый контроль проводится в конце обучения по программе .Клуб «Прометей»

Для оценки эффективности занятий используются следующие показатели:

- *степень помощи*, которую оказывает педагог обучающимся при выполнении заданий: чем помощь педагога меньше, тем выше самостоятельность обучающихся и, следовательно, выше развивающий эффект занятий;
- *поведение обучающихся на занятиях*: живость, активность, заинтересованность детей обеспечивают положительные результаты занятий;

Критерии оценки результатов тестов.

- 80 – 100% - высокий уровень освоения программы;
- 60-80% - уровень выше среднего;
- 50-60% - средний уровень;
- 30-50% - уровень ниже среднего; меньше 30% - низкий уровень.

Текущий контроль тренировочного процесса

- С целью устранения возможных срывов адаптационных процессов и своевременного назначения необходимых лечебо – профилактических мероприятий, а также для эффективного анализа данных углубленного медицинского обследования, необходимо отслеживать динамику средств и методов тренировочного процесса и контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок в рамках программы текущего обследования.
- Текущее обследование на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях
- Для контроля за функциональным состоянием юного спортсмена измеряется частота сердечных сокращений, она определяется пальпаторно, путем подсчета пульсовых ударов в области лучевой артерии на руке, сонной артерии в области шеи или непосредственно в области сердца. ЧСС считается в течение 10, 15, или 30 секунд, с последующим пересчетом ударов в минуту.

Направленность тренировочных нагрузок с учетом основных путей энергосбережения

ЧСС уд\мин	Направленность
100 – 130	Аэробная восстановительная
140 – 170	Аэробная тренирующая

160 – 190	Анаэробно – аэробная (выносливость)
170 – 200	Лактатная – анаэробная (спец выносливость)
170 - 200	Алактатная – анаэробная (скорость - сила)

■ По ЧСС контролируется и оценивается интенсивность тренировочной нагрузки, которая лежит в основе планирования как одного тренировочного занятия, так и планирования в микро-, мезо - , и макроподготовки. Фактическое значение ЧСС позволяет оценить возможности реализации планируемой интенсивности юным спортсменам.

В условиях дистанционного обучения демонстрация знаний и навыков в онлайн режиме, при невозможности присылать фото и видео материал и отчет педагогу в качестве обратной связи

Список литературы

Для педагога:

1. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. Учебное пособие. - М.: Издательский центр «Академия», 2002. - 264 с.
2. Куклин, П. Ф. Военно – спортивные игры. П.Ф. Куклин, Л.А. Тетушкина, Л.А. Лаврова. – М.: Учитель, 2017. – 176 с.
3. Максачук, Е. П. Актуализация формирования спортивной культуры личности молодого поколения / Е.П. Максачук. – М.: Спутник +, 2016. – 104 с.
4. Тарас А.Е.. Боевая машина «Руководство по самозащите». Издательство: „Харвест. 2020
5. Обреимова И.И. А.С. Петрухин Основы анатомии, физиологии и гигиены детей и подростков. Москва: Академия.2007

Для детей и родителей:

1. Антонова Ю. А. Лучшие спортивные игры для детей и родителей, Москва, 2006 год.
2. Энциклопедия для детей Спорт- М.: «Аванта» 2001

Электронные образовательные ресурсы

Название сайта	Электронный адрес
Федеральный российский общеобразовательный портал	http://www.school.edu.ru
Министерство образования и науки РФ	http://mon.gov.ru
Федеральный портал «Российское образование»	http://www.edu.ru
street-warrior.ru	street-warrior.ru/58.php
www.youtube.com	https://www.youtube.com/watch?v=8KoOrJ83y4A