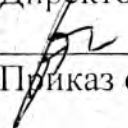


Департамент образования Орловской области
Бюджетное учреждение Орловской области
дополнительного образования
«Центр детского (юношеского) технического творчества, туризма и экскурсий»

Принята на заседании
педагогического совета
от 14.10.2016 г.
Протокол №3

Утверждаю
Директор

О.А. Балакин
Приказ от 14.10.2016 г. №124

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности

***«Сильные и смелые»
школы славянских ратоборств «Мономах»***



*Возраст воспитанников 10-18 лет.
Срок реализации - 5 лет.
Педагог дополнительного образования
Константинов*

Орел, 2016г.

Департамент образования Орловской области
Бюджетное учреждение Орловской области
дополнительного образования
«Центр детского (юношеского) технического творчества, туризма и экскурсий»

Принята на заседании
педагогического совета
от 14.10.2016 г.
Протокол №3

Утверждаю
Директор
_____ О.А. Балакин
Приказ от 14.10.2016 г. №124

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности

«Сильные и смелые»
школы славянских ратоборств «Мономах»

Возраст обучающихся: 10-18 лет
Срок реализации: 5 лет

Автор-составитель:
Константинов Александр Александрович,
педагог дополнительного образования

Орел, 2016 г.

I. Пояснительная записка

Направленность программы – туристско-краеведческая

Актуальность программы

Проблема сохранения здоровья детей занимает значительное место в жизни общества. Конвенция о правах ребенка ст.6.2. говорит о том, что государства участники Организации объединенных наций обеспечивают в максимально возможной степени выживание и здоровое развитие ребенка.

Таким образом, одной из приоритетных задач образовательных учреждений становится задача воспитания у детей здорового образа жизни. Ведущим показателем здоровья ребенка, является способность адаптироваться к постоянно меняющимся условиям окружающей среды, включая и социальные условия.

Школа славянских ратоборств «Мономах» приобщает воспитанников к регулярным занятиям физической культурой и спортом. Воспитывает сознательное отношение к непрерывному физическому и духовному совершенствованию.

Большую актуальность и значимость приобретает так же решение социально-педагогических проблем организации детского спортивного коллектива и его влияние на формирование личности.

В отличие от спортивных секций, где главное – высокие спортивные результаты и где занимаются только с одаренными детьми, наша школа принимает всех детей, желающих заниматься, независимо от их способностей и физического развития. ***Единственное требование – состояние здоровья.***

Отличительные особенности программы. Особое внимание в программе уделяется развитию у детей таких качеств, как трудолюбие и самодисциплина. Так как они являются основой самосовершенствования в любой сфере человеческой деятельности. В школе славянских ратоборств поощряются не только те воспитанники, которые быстро обучаются, но и те которые, несмотря на неудачи, методично посещают тренировки и серьезно с полной самоотдачей работают.

Обучение техникам славянских ратоборств – не самоцель, а средство физического и нравственного воспитания подростков, причем самое эмоциональное и эффективное из всех средств воспитания трудных подростков.

Адресат программы. Программа рассчитана на пять лет. Учебные группы в школе славянских ратоборств «Мономах» комплектуются из учащихся общеобразовательных школ и профессионально-технических лицеев. Возраст занимающихся от 10 до 18 лет. Прием и комплектование в группы происходит по собеседованию и сдаче минимального теста по ОФП.

Форма обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса. Занятия в школе славянских ратоборств «Мономах» способствуют патриотическому воспитанию и подготовке защитника Отечества к воинской службе. Воспитанники изучают историю, традиции и культуру Русского кулачного боя, овладевают специфичными боевыми навыками и умением вести бой в самых сложных условиях. Русский кулачный бой, своими корнями уходящий в глубокую древность, является частью национальной культуры. В связи с этим, приобщение подростков с их естественной

агрессивностью к русской состязательной культуре, ее традициям и ценностям – важнейшая задача данной программы.

Цель: привлечение детей и подростков к систематическим занятиям физической культурой и спортом, воспитание человека, подготовленного к защите семьи и Родины.

Задачи

Образовательные:

- ✚ сформировать умение и навыки владения техническими элементами;
- ✚ овладение навыками, приемами рукопашного боя;
- ✚ укрепление здоровья и закаливание, улучшение физического развития;
- ✚ познакомить с основами знаний в области медицины, гигиены, физкультуры и спорта.

Развивающие:

- ✚ развить силу, выносливость, подвижность, умение владеть своим телом.
- ✚ обучить воспитанников приемам самостоятельной и коллективной работы, принципам самоконтроля и взаимоконтроля, самооценки и взаимооценки;

Воспитательные:

- ✚ сформировать потребность в регулярных занятиях физкультурой и спортом;
- ✚ развить положительные качества личности: бескорыстие, доброту, рассудительность;
- ✚ воспитать умение контролировать свое поведение в экстремальных условиях;
- ✚ воспитать силу воли, мужество, стойкость;
- ✚ познакомить воспитанников с миром русской состязательной культуры.
- ✚ приобщить воспитанников к народным традициям.

3.КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

	1 год обучения	2 год и последующие года обучения
Начало учебного года	15 сентября	1 сентября
Окончание учебного года	31 мая	31 мая
Количество учебных недель	34 недели	36 недель
Количество часов в год	144 часа	216 часов
Продолжительность занятий	45 минут	45 минут
Периодичность занятий	2-3 занятия в неделю	2 занятия в неделю
Промежуточная аттестация	15.12-30.12	15.12-30.12
Объем освоения программы	1008 часов	

Срок освоения программы	5 лет
-------------------------	-------

4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план

– 1 год обучения

Задачи:

- ✚ укрепление здоровья и закаливание организма;
- ✚ обучение технике борьбы и ударов ногами;
- ✚ приобретение первого опыта участия во внутришкольных соревнованиях;
- ✚ формирование интереса к занятиям физической культурой и спорту, в частности к рукопашному бою; туризму;
- ✚ воспитание скоростных качеств, выносливости, гибкости, силы, координации;
- ✚ выполнение контрольно-переводных нормативов по ОФП.

<i>Учебный блок</i>				
№	Раздел, тема занятий	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	ОРУ	30	4	26
	Строевые упражнения, бег, ходьба, прыжки.	10	1	9
	Упражнения развивающего характера: – для рук плечевого пояса; – для ног и тазовой области; – для мышц брюшного пресса; – для мышц спины; – для шейного отдела; – для боковых мышц; – для развития амплитуды и гибкости; – для формирования осанки; – для развития координации движений; – для развития силы и выносливости.	15	3	12
	Подвижные игры, эстафеты.	5	-	5
2	ОФП	30	5	25
	Игритмика, игропластика.	4	1	3
	Упражнения на снарядах:	13	2	11

	– гимнастической скамейке; – турнике; – брусках.			
	Упражнения со снарядами: – гантелями; – гирями; – штангой.	13	2	11
3	<i>СФП</i>	20	5	15
	Упражнения с предметами: – скакалкой; – мячом; – жгутом; – с боксерской лапой.	4 4 5 5	1 1 1 1	3 3 4 4
	Знакомство с основными терминами.	2	1	1
	<i>Изучение технических элементов</i>	35	5	30
	Элементы борьбы (броски): – подножки; – броски с колена; – зацепы.	20	3	17
4	Элементы ударов: – ногами; – руками.	10	1	9
	Элементы прикладной (боевой) работы с макетами оружия: – карабинами; – палками; – ножами.	5	1	4
5	<i>Основы туризма</i>	15	4	11
	Виды туризма.	2	1	-
	Ориентирование на местности по карте, компасу, природным ориентирам.	5	2	4
	Виды туристических походов. Подготовка к туристическому походу.	8	1	7
6	<i>Техника безопасности</i>	8	3	5
	На занятиях рукопашным боем.	3	1	2
	При чрезвычайных ситуациях.	2	1	1
	При работе с предметами и на снарядах.	3	1	2
<i>Воспитательный блок</i>				
1	Развитие физической культуры	2	2	

	и спорта РФ и за рубежом.			
2	История зарождения рукопашного боя.	2	2	
3	История древнерусского оружия и доспехов.	1	1	
4	Гигиена рукопашного бойца во время занятий.	1	1	
Итого		144	32	112

– 2 год обучения

Задачи:

- ✚ укрепление здоровья и закаливание организма;
- ✚ закрепление техники борьбы, ударов ногами;
- ✚ обучение технике ударов руками;
- ✚ приобретение первого опыта участия в соревнованиях между клубами;
- ✚ воспитание выносливости, гибкости, силы, координации;
- ✚ выполнение контрольно-переводных нормативов по ОФП.

<i>Учебный блок</i>				
№	Раздел, тема занятий	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	<i>ОРУ</i>	40	6	34
	Строевые упражнения, бег, ходьба, прыжки.	10	1	9
	Гимнастика «Бодринь»	15	3	12
	Гимнастика «Веи»	10	2	8
	Подвижные игры, эстафеты.	5	-	5
2	<i>ОФП</i>	35	2	33
	Игроритмика, игропластика.	2	-	2
	Упражнения на снарядах: – гимнастической скамейке; – турнике; – брусьях.	16	1	15
	Упражнения со снарядами: – гантелями; – гириями; – штангой.	17	1	16
3	<i>СФП</i>	30	4	26
	Упражнения с предметами: – скакалкой;	6	-	5
	– мячом;	4	-	3
	– жгутом;	6	1	6

	– с боксерской лапой;	7	1	6
	– дубиной.	5	1	5
	Знакомство с основными терминами.	2	1	1
4	Изучение технических элементов	80	12	68
	Элементы борьбы (броски): – подсечки; – подхваты; – подсады	40	5	35
	Элементы ударов: – ногами; – руками.	20	5	15
	Элементы прикладной (боевой) работы с макетами оружия: – карабинами; – палками; – ножами.	20	2	18
5	Основы туризма	15	4	11
	Нормы экологического поведения на маршруте.	2	2	-
	Питание в туристском походе. Туристское снаряжение.	5	1	4
	Организация похода выходного дня.	8	1	7
6	Техника безопасности	8	3	5
	На занятиях рукопашным боем.	3	1	2
	При работе с предметами и на снарядах.	5	2	3
Воспитательный блок				
1	Основы безопасности жизнедеятельности	2	2	
2	История рукопашного боя на Руси.	2	2	
3	История возникновения Федерации вольного боя в г. Орле	1	1	
4	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм воспитанников.	3	3	
Итого		216	39	177

– 3 год обучения

Задачи:

- ✚ совершенствование техники борьбы, ударов ногами, руками, заломы;
- ✚ участие в соревнованиях различного уровня (городские, областные, региональные);
- ✚ воспитание морально-волевых качеств, воспитание скоростных качеств, выносливости, гибкости, силы.
- ✚ выполнение контрольно-переводных нормативов по ОФП и технике.

Учебный блок				
№	Раздел, тема занятий	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	ОРУ	30	5	25
	Гимнастика «Бодринь»	10	2	8
	Гимнастика «Веи»	10	1	9
	Гимнастика «Яриги»	4	1	3
	Гимнастика «Стриба»	6	1	5
2	ОФП	30	5	25
	Упражнения на снарядах: – гимнастической скамейке; – турнике; – брусьях.	10	1	9
	Упражнения со снарядами: – гантелями; – гирями; – штангой.	10	2	8
	Спортивные игры: – регби; – футбол.	10	2	8
3	СФП	30	3	27
	Упражнения с предметами: – скакалкой;	6	-	6
	– мячом;	4	-	4
	– жгутом;	7	1	6
	– с боксерской лапой;	7	1	6
	– дубиной.	6	1	5
4	Изучение технических элементов	92	10	82
	Элементы борьбы (броски): – подсечки;	50	4	46

	– подхваты; – подсады			
	Элементы ударов: – ногами; – руками.	22	4	18
	Элементы прикладной (боевой) работы с макетами оружия: – карабинами; – палками; – ножами.	20	2	18
5	<i>Основы туризма</i>	20	5	15
	Гигиена туриста, оказание первой доврачебной медицинской помощи.	5	1	4
	Организация пешего туристского похода.	15	4	11
6	<i>Техника безопасности</i>	8	6	2
	На занятиях рукопашным боем.	2	2	
	При работе с предметами и на снарядах.	2	1	1
	Основы безопасности жизнедеятельности.	4	3	1
<i>Воспитательный блок</i>				
1	Мероприятия по пропаганде здорового образа жизни	2	2	
2	Рацион питания для спортсмена.	2	2	
3	Гигиена рукопашного бойца во время занятий.	1	1	
4	Участие в благотворительных акциях и концертах	1	1	
Итого		216	40	176

– 4 год обучения

<i>Учебный блок</i>				
№	Раздел, тема занятий	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	<i>ОРУ</i>	20	3	17
	Гимнастика «Бодрина»	5		5
	Гимнастика «Вей»	5	1	4
	Гимнастика «Яриги»	5	1	4
	Гимнастика «Стриба»	5	1	4

2	ОФП	20	3	17
	Упражнения на снарядах: – гимнастической скамейке; – турнике; – брусках.	8	1	7
	Упражнения со снарядами: – гантелями; – гириями; – штангой.	7	1	6
	Подвижные игры	5	1	4
3	СФП	40	5	35
	Упражнения с предметами: – скакалкой; – мячом; – жгутом; – с боксерской лапой; – дубиной.	10 4 7 13 6		10 4 6 11 4
			1	6
			2	11
			2	4
4	Изучение технических элементов	102	10	92
	Элементы борьбы (броски): – подсечки; – подхваты; – подсады	49	3	46
	Элементы ударов: – ногами; – руками.	29	2	27
	Элементы прикладной (боевой) работы с макетами оружия: – карабинами; – палками; – ножами.	15	2	13
	Терминология технических элементов в рукопашном бое	2	1	1
	Судейская практика	7	2	5
5	Основы туризма	20	5	15
	Многодневные походы.	10	2	8
	Физическая подготовка туриста.	10	3	7
6	Техника безопасности	8	8	
	На занятиях рукопашным боем.	2	2	
	При работе с предметами и на снарядах.	2	2	
	Основы безопасности жизнедеятельности.	4	4	

Воспитательный блок				
1	Мероприятия по пропаганде здорового образа жизни	4	4	
2	Участие в соревнованиях.	1	1	
3	Участие в благотворительных акциях и концертах	1	1	
Итого		216	40	176

– 5 год обучения

Учебный блок					
№	Раздел, тема занятий	Количество часов			
		Всего	Теория	Практика	
1	ОРУ	20	3	17	
	Гимнастика «Бодринь»	5		5	
	Гимнастика «Веи»	5	1	4	
	Гимнастика «Яриги»	5	1	4	
	Гимнастика «Стриба»	5	1	4	
2	ОФП	20	3	17	
	Упражнения на снарядах: – гимнастической скамейке; – турнике; – брусках.	8	1	7	
	Упражнения со снарядами: – гантелями; – гири; – штангой.	7	1	6	
	Подвижные игры	5	1	4	
3	СФП	40	5	35	
	Упражнения с предметами: – скакалкой; – мячом; – жгутом; – с боксерской лапой; – дубиной.	10 4 7 13 6	1 2 2	10 4 6 11 4	
	Изучение технических элементов	102	11	91	
	4	Элементы борьбы (броски): – подсечки; – подхваты; – подсады	49	3	46
		Элементы ударов: – ногами; – руками.	29	3	26

	Элементы прикладной (боевой) работы с макетами оружия: – карабинами; – палками; – ножами.	14	2	12
	Терминология технических элементов в рукопашном бое.	2	1	1
	Контрольные испытания по ОФП и СФП.	1		1
	Судейская практика	7	2	5
5	Основы туризма	20	5	15
	Многодневные походы.	10	2	8
	Привалы и ночлеги.	10	3	7
6	Техника безопасности	8	8	
	На занятиях рукопашным боем.	4	4	
	При работе с предметами и на снарядах.	2	2	
	Основы безопасности жизнедеятельности.	2	2	
Воспитательный блок				
1	Мероприятия по пропаганде здорового образа жизни	2	2	
2	Врачебный контроль, самоконтроль. Оказание первой помощи.	3	3	
3	Участие в благотворительных акциях и концертах	1	1	
Итого		216	40	176

III. Содержание учебного плана

– учебный блок

общеразвивающие упражнения

Повышают общую работоспособность организма. На занятии их применяют для разминки и повышения уровня развития физических способностей воспитанников.

строевые упражнения

Занимают важное место в подготовительной части занятия. С их помощью быстро и удобно размещать воспитанников для выполнения упражнений, формировать правильную осанку, воспитывать манеру выполнения упражнений, а также обеспечивать порядок и дисциплину:

- ✚ понятия «строй», «шеренга», «колонна», «интервал», «дистанция»
- ✚ повороты направо, налево, кругом;
- ✚ построение в одну шеренгу и перестроение в две шеренги;
- ✚ построение в колонну по одному и перестроение в колонну по два;
- ✚ границы площадки, углы, середина, центр;
- ✚ движение в обход; противоходом налево, направо; движение по диагонали, змейкой.

Бег:

- ✚ переходы с бега на шаг, с шага на бег;
- ✚ приставным шагом (правым, левым боком);
- ✚ с прямыми ногами;
- ✚ с высоким подниманием бедра;
- ✚ с захлестом голени.

Прыжки:

- ✚ на правой, левой ноге, руки на поясе;
- ✚ на двух ногах, руки за головой;
- ✚ прыжки в приседе;
- ✚ прыжки в приседе с выпрыгиванием;
- ✚ подскоки;
- ✚ со скакалкой;
- ✚ в длину и высоту;
- ✚ с высоты.

Ходьба:

- ✚ упражнения на дыхание (руки вверх – вдох, вниз - выдох);
- ✚ на носках, руки на поясе;
- ✚ на пятках, руки за головой;
- ✚ на внешней, внутренней стороне стопы;
- ✚ в полуприседе;
- ✚ «гусиный шаг».

упражнения развивающего характера

Упражнения для рук и плечевого пояса:

- ✚ рывковые движения прямыми или согнутыми руками в стороны, вверх, назад; то же в сочетании с наклонами, поворотами туловища;
- ✚ вращательные движения в плечевых суставах прямыми или согнутыми руками;
- ✚ пружинящие движения, сгибая ноги из упора лежа сзади;
- ✚ пружинящие наклоны в упоре стоя на коленях, руки далеко вперед;
- ✚ прогибания в упоре лежа сзади ноги врозь с опорой на одну руку;
- ✚ свободные дугообразные движения руками в сочетании с полуприседами, выпадами, полунаклонами;
- ✚ последовательное расслабление мышц рук после напряженного принятия определенного положения;
- ✚ размахивание свободно висящими руками путем поворота туловища;
- ✚ встряхивание кистями, предплечьями, плечами в различных исходных положениях;
- ✚ последовательные или одновременные движения руками с акцентом на расслабление в момент опускания.

Упражнения для ног и тазовой области:

- ✚ поднимание на носки, на пятки (в стойках, упорах стоя);
- ✚ движение стопой на себя – от себя в упражнениях, связанных движением ногами из исходного положения сидя, лежа;
- ✚ сгибание, разгибание, вращения стопой в упоре сидя; тоже, помогая себе руками;
- ✚ приседания на двух и одной ноге;
- ✚ в стойке ноги врозь на внешнюю и внутреннюю часть стопы (с ноги на ногу);
- ✚ вставание на колени и с колен;
- ✚ поднимание таза из упора сидя;
- ✚ поднимание таза из положения лежа на спине;
- ✚ движение тазом из положения стойки ноги врозь;
- ✚ махи ногами;
- ✚ приседание в стойке ноги врозь, ноги развернуты наружу;
- ✚ полушпагат, шпагат;
- ✚ потряхивание ногами в упоре сидя углом или лежа на спине углом;
- ✚ свободные окрестные движения голеньями, потряхивание стопами и голеньями в положении лежа на животе.

Упражнения для мышц брюшного пресса:

- ✚ движения ногами в упорах сидя (сгибание – разгибание, поднимание – опускание, разведение – сведение);
- ✚ поднимание туловища в сед из положения лежа на спине;
- ✚ поднимание ног в положении лежа на спине;
- ✚ одновременные движения ногами и туловищем из положения лежа на спине.

Упражнения для мышц спины:

- ✚ поднятие туловища из положения лежа на животе;
- ✚ поднятие ног из положения лежа на животе;
- ✚ одновременные поднятия туловища и ног из положения лежа на животе.

Упражнения для шейного отдела:

- ✚ руки на голове: наклоны головы вперед, назад, в стороны, преодолевая сопротивления рук;
- ✚ стоя на коленях с опорой головой о ладони (на мягкой опоре), перекаты со лба на затылок;
- ✚ борцовский мост.

Упражнения для боковых мышц:

- ✚ из положения ноги врозь приседы с поворотами туловища и касанием руками пяток;
- ✚ из стойки на коленях ноги врозь повороты туловища с касанием пятки разноименной рукой;
- ✚ из седа ноги врозь повороты с опорой на одну руку в упоре лежа боком;
- ✚ поднятие – опускание таза в упоре лежа боком.

Упражнения для развития амплитуды и гибкости:

- ✚ наклоны, повороты, вращения туловища: сгибание, разгибания, повороты, вращения в суставах конечностей;
- ✚ пружинные движения;
- ✚ махи;
- ✚ опускание в шпагат;
- ✚ притягивание тела в шпагат с опорой ногой и руками о гимнастическую скамейку;
- ✚ притягивание руками туловища к ногам или ноги к груди.

Упражнения для формирования осанки:

- ✚ приседать и вставать, отводить, поднимать и сгибать ноги, не отрывая головы, спины и таза от стены;
- ✚ принять правильную осанку перед зеркалом; запомнить ее. Сделать несколько произвольных движений, проверить правильность осанки.
- ✚ проверить осанку друг у друга;
- ✚ выполнить упражнения в положении лежа на спине с сохранением правильной осанки.

Упражнения для развития координации движений:

- ✚ ассиметричные движения конечностями;
- ✚ перекрестная смена положений;
- ✚ нарушение привычных сочетаний движений;
- ✚ совмещение строго обозначенных движений конечностей с подскоками, ходьбой, поворотами (ходьба на месте).

Упражнения для развития силы и выносливости:

- ✚ на преодоление веса собственного тела или его частей;
- ✚ с отягощениями;
- ✚ с сопротивлением партнера;

✚ с сопротивлением упругих предметов.

Древнерусская оздоровительная система состоит из четырех основных гимнастик: «Бодринь», «Веи», «Яриги», «Стриба».

гимнастика «Бодринь»

Упражнения:

- ✚ «Знак Солнца»;
- ✚ «Потягивание в скруте корпуса»;
- ✚ «Пробуждение Радогоры»;
- ✚ «Растягивание ног».

После гимнастики «Бодринь» тело готово к основной части разминки - комплексу пластической гимнастики «Веи».

гимнастика «Веи»

Упражнения:

- ✚ «Заламывание плечевого сустава»;
- ✚ «Заламывание локтевого и плечевого суставов»;
- ✚ «Волнообразный скрут позвоночника»;
- ✚ «Обратный прогиб позвоночника»;
- ✚ «Змиево потягание»;
- ✚ «Падающий ящер»;
- ✚ «Спящий ящер»;
- ✚ «Заламывание колена».

гимнастика «Яриги»

Комплекс силовой гимнастики «Яриги» - быстро разогревает мышцы за счет статических нагрузок, предупреждает травматизм. Вместе с тем интенсивная нагрузка в упражнениях влияет на обрисовку мышечной массы. Выполнять упражнения надо в едином дыхательном ритме с максимальной нагрузкой.

Упражнения:

- ✚ «Плечевые накаты»;
- ✚ «Железное кольцо»;
- ✚ «Плуг»;
- ✚ «Поднятие рук под прямым углом».

гимнастика «Стриба»

Комплекс динамической гимнастики «Стриба» совершенствует не только нервно-мышечный механизм, но и скорость протекания физиологических процессов в центральной нервной системе, что способствует увеличению скорости реакции, координации и подвижности тела. Достоинство «Стрибы» состоит в развитии чисто технического навыка, так как все упражнения основаны на элементах базовой техники. Насыщенность «Стрибы» различными элементами соответствует уровню индивидуальной подготовки.

Упражнения:

- ✚ «Падающее дерево»;
- ✚ «Солнечное дыхание».

Подвижные и спортивные игры: эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий.

общая физическая подготовка

игроритмика, игропластика

Упражнения, направленные на развитие чувства ритма, двигательных способностей воспитанников. Упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания, игры. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Упражнения на развитие мышечной силы и гибкости воспитанников. Упражнения на развитие эмоциональных навыков. Креативные упражнения, направленные на развитие фантазии, выдумки, творческой инициативы.

упражнения на снарядах

На гимнастической скамейке: в упоре на скамейке – сгибание рук с поочерёдным подниманием ноги (правой, левой); сидя на скамейке – поднимание ног и наклоны туловища. Прыжки со скамейки вправо, влево, ноги врозь, ноги вместе.

На турнике: подтягивание в виси на перекладине.

На брусьях: отжимания на брусьях.

упражнения со снарядами

С гантелями:

- ✚ из различных исходных положений;
- ✚ круговые движения руками;
- ✚ различные движения туловища (наклоны, повороты, приседания).

С гирями:

- ✚ рывок правой и левой рукой;
- ✚ толчок двух гирь;
- ✚ круговое вращений одной гири.

Со штангой:

- ✚ жим штанги, лежа;
- ✚ толчок штанги, стоя;
- ✚ приседание со штангой на плечах.

специальная физическая подготовка

упражнения с предметами

Со скакалкой: прыжки через скакалку; вращения скакалкой; прыжки на месте; прыжки на месте с перемещением; прыжки с партером и в группе. Силовые и растягивающие упражнения: для рук и плечевого пояса, мышц туловища, ног и

живота.

С мячами: поднимание и опускание мяча прямыми (согнутыми) руками вперед, вверх, в стороны; тоже одной рукой; броски мяча вверх обеими руками; броски мяча снизу; сбоку; из-за головы; приседание и вставание с мячом в руках; прыжки через мяч; наклоны и повороты.

Со жгутом: имитация бросковых и ударных технических элементов.

С боксерской ладонью: закрепление отработанной техники тычковых и хлестких ударов руками и ногами.

С дубиной: вращательные движения в плечевых суставах с различной амплитудой движения.

изучение технических элементов

Русский кулачный бой исторически сложившаяся система. Во-первых, русский кулачный бой был системой обучения подрастающего поколения воинскому делу для защиты своей земли от иноземных захватчиков.

Во-вторых, был системой самообороны от криминальных элементов (разбойники и сторонники легкой наживы, как известно, были и тогда).

Особенно в этом нуждалось купечество. Торговые пути русских купцов лежали в далекие земли и были чрезвычайно опасными.

В-третьих, кулачные бои были одним из самых любимых зрелищ в народе, особенно «сам на сам». Редкий праздник обходился без этого действия. Все это актуально и по сей день.

Данный раздел предусматривает приобретение следующих навыков: быстро наступать и входить в ближний бой, быстро отступать, не давая входить в ближний бой. Уход с линии атаки с одновременной контратакой. **Применяемые упражнения:** прыжки на скакалке, игра в пятнашки, передвижения на «носках» в разные стороны, «петушинный бой», перемещения по залу в парах. Выполнение техники ударов «с крыла» по той же схеме, что и обучение другим ударам. Обучение техники серийных ударов. Задача данного раздела в совмещении ударов ранее изученных в одну связку, например: хлесткий удар + удар «на кулак» + удар «с крыла» + удар ногой. Обучение вращениям, изучение отдельных ударов, изучение связок ударов.

Как правило, русский кулачный бой до сих пор ассоциируется со «стенкой», где победа зависит от слаженных действий всего коллектива. Стеношный бой популярностью пользовался только в России. Навыки, приобретенные в таких состязаниях, развивали не только физическую, но и нравственную силу. Во многом такие навыки позволяли русским людям в тяжелые дни для Отечества показывать чудеса сплоченности. Подниматься на врага «всем миром».

В зависимости от антропометрических и двигательных особенностей организма выделяют три основные, наиболее характерные для каждого бойца манеры ведения боя: силовая, скоростная и универсальная. Наша задача выявить ту манеру, которая наиболее подходит воспитаннику.

элементы борьбы (броски)

Основные броски великорусской борьбы на поясах, на вороток, на вольную.

Основные технические элементы для всех разновидностей борьбы:

- ✚ поясная борьба;
- ✚ борьба на вороток;
- ✚ борьба на вольную.

толчки, рывки, сбивание, упоры.

Защита:

- ✚ за пояс;
- ✚ за ворот куртки;
- ✚ любой захват в процессе схватки.

Подножки:

- ✚ передняя подножка со стойки;
- ✚ передняя подножка с колена;
- ✚ передняя подножка на пятке;
- ✚ задняя подножка со стойки;
- ✚ задняя подножка с колена;
- ✚ задняя подножка на пятке.

Броски с колена:

- ✚ бросок с колена в сторону;
- ✚ бросок с колена назад.

Зацепы с крюка:

- ✚ зацеп голенью снаружи одноименной ноги;
- ✚ зацеп голенью снаружи разноименной ноги;
- ✚ зацеп голенью изнутри одноименной ноги;
- ✚ зацеп голенью изнутри разноименной ноги;
- ✚ зацеп стопой одноименной ноги снаружи;
- ✚ зацеп стопой разноименной ноги изнутри;
- ✚ зацеп стопой одноименной ноги снаружи;
- ✚ зацеп стопой одноименной ноги изнутри.

Подсечки, бросок с носка:

- ✚ подсечка снаружи или боковая подсечка;
- ✚ подсечка изнутри или подсечка «в разножку»;
- ✚ подсечка спереди или передняя подсечка;
- ✚ подсечка сзади или задняя подсечка.

Подхваты:

- ✚ подхват под обе ноги;
- ✚ подхват под одну ногу.

Подсады:

- ✚ подсад коленом;
- ✚ подсад голенью изнутри;
- ✚ подсад бедром;
- ✚ подсад коленом сзади.

Бросок через голову:

- ✚ бросок через голову или колобок.

Броски с захватом ног:

- ✚ бросок через бедро захватом ноги и пояса;
- ✚ бросок через грудь захватом ноги;
- ✚ бросок наклоном захватом обеих ног;
- ✚ бросок через плечо захватом ноги.

Броски через бедро:

- ✚ бросок через бедро или «с холки».

Броски через спину:

- ✚ бросок через спину или «подворот»;
- ✚ бросок через спину захватом руки на плечо.

Бросок через грудь и плечо:

- ✚ бросок через грудь или «за себя»;
- ✚ прогиб.

Бросок через плечи:

- ✚ бросок через плечи или «мельница»;
- ✚ мельница захватом руки изнутри и одноименны ноги;
- ✚ мельница захватом руки изнутри и разноименны ноги;
- ✚ мельница с колена захватом ворота и пояса.

Примечание: В зависимости от вида борьбы (на поясах, воротах, вольную) технические элементы борьбы уменьшаются или увеличиваются. Изучение техники борьбы надо начинать с простых элементов потому, что обучающиеся плохо ещё усвоили технику страховки, слабо развита сила, координация.

элементы ударов

Изучение и выполнение базовых двигательных форм. Основой телодвижения в русском кулачном бою является «свиля» от глагола вить. Свиля символизирует стихию воды и является плавным перетеканием из одного положения в другое; свиля направлена на уход от ударов противника и развития атакующего действия одновременно. Вспомогательные упражнения: «вьюн», «падающее дерево», «Змейка», ходьба под верёвкой, «свиля» в кругу, уходы от ударов палкой.

Изучение хлестких ударов руками.

Хлесткие удары являются наиболее физиологическими из всех видов ударов. Опыт работы показывает, что у людей начинающих заниматься кулачным боем и не имеющих представления об этих ударах, таковые используются в поединках инстинктивно. Данный факт дает право говорить об их физиологичности. Именно поэтому с них и начинается изучение ударной техники. Задача в данный период систематизировать эти удары и добиться от воспитанников серийности при их выполнении. Алгоритм работы строится следующим образом:

- ✚ изучение ударов;
- ✚ изучение связок;
- ✚ «Бой с тенью»;
- ✚ работа с партнером.

элементы прикладной (боевой) работы с макетами оружия

Изучение техники штыкового боя начинается со стойки. Приемы нанесения уколов карабином.

Виды уколов:

- ✚ укол с выпадом;
- ✚ укол без выпада;
- ✚ укол сверху;
- ✚ укол снизу.

Виды защиты:

- ✚ справа, слева, сверху;
- ✚ справа, слева, снизу;
- ✚ отбив прикладом;

Работа в парах. Один партнер атакует – другой защищается. Атака состоит из одного удара. Далее, атака из двух ударов наносимых в разные точки тела. Далее, атака из трех ударов наносимые в разные точки тела.

Изучение техники палочного боя начинается с вращения палкой. Это позволяет выработать нужную координацию движений и освоить кистевые удары палкой, т.е. которые наносятся в основном за счет движения в кистевом суставе. Далее переходим к отработке атакующих и защитных действий.

Работа в кругу. Суть работы состоит в следующем: один из партнеров становится в центр круга, образованный его товарищами (количество может быть разным от двух до восьми) и начинает наносить удары партнерам. Очередность и форма удара (сверху, снизу, сбоку) выбирается либо педагогом, либо тем, кто в кругу.

Изучение техники ножевого боя. Роль ножа в жизни русского человека трудно переоценить. Издревле нож служил русскому человеку верою-правдою и орудием производства, и оружием. Славянское слово «нож» (ножь) производное от древнеславянского нзить - пронзать, протыкать.

Упражнения с ножом (без партнера):

- ✚ стойка с ножом;
- ✚ удары ножом (секущие, колющие);
- ✚ работа в парах;
- ✚ работа в кругу;
- ✚ работа по мишени.

основы туризма

Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный.

Ориентирование на местности. Виды карт. Масштаб. Основные условные знаки. Туристский компас. Снятие азимута.

Физическая подготовка туриста.

Упражнения на развитие:

- ✚ выносливости и быстроты (кросс, бег, эстафеты);
- ✚ ловкости (прыжки, кувырки, спортивные игры);
- ✚ силы и силовой выносливости (отжимания, поднимание туловища из положения лежа, приседания и т.д.).

Туристское снаряжение. Групповое и личное снаряжение, требования к нему. Подготовка снаряжения к походу. Правила укладки рюкзака. Одежда и обувь туриста.

Гигиена туриста. Общие гигиенические требования.

Организация похода выходного дня и пешего похода. План подготовки, распределение обязанностей в группе. Знакомство с инструкцией по проведению походов. Прохождение медицинского осмотра. Примерный состав медицинской аптечки, назначение и количество средств. Первая помощь.

Питание в походе. Значение правильного питания в походе. Организация питания в однодневном и многодневном походах. Принципы упаковки продуктов. Переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте. Простейшие способы очистки и обеззараживания воды.

Привалы и ночлеги. Основные требования к месту привала и ночлега (выбор места для палаток и костра, размещение вещей в палатках и т.д.). Типы костров. Приготовление пищи на костре. Сушка снаряжения у костра. Меры безопасности при обращении с огнем. Правила купания.

– воспитательный блок (для групп всех годов обучения)

Основной результат воспитательной работы педагога с воспитанниками заключается не только в усвоении материалов программы и приобретении личного социального опыта, но и в способности обучающихся к самовоспитанию и самоконтролю.

Чтобы ребенок был физически здоровым ему необходимо самому овладеть физической культурой, знать свой организм, уметь поддерживать его в здоровом состоянии.

Поэтому воспитанникам:

- ✚ рассказывается о влиянии физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем организма;
- ✚ дается представление о режиме, его значении в жизни человека; о правильном питании, об обмене веществ, энергозатратах при физических нагрузках; измерении состава тела;
- ✚ даются краткие сведения о закаливании;
- ✚ рассказывается о том, как адекватно вести себя в общественных местах (соблюдать правила этикета);
- ✚ прививаются коммуникативные нормы.

Основные воспитательные мероприятия:

- ✚ проведение коллективных творческих дел;
- ✚ практикумы по этикету (адекватный тон и стиль общения, правила и культура поведения в общественных местах, на сцене);
- ✚ просмотр и анализ видеоматериалов соревнований;
- ✚ участие в благотворительных мероприятиях.

Основы личной гигиены. Чистота тела - основа гигиенической и эстетической культуры человека. Режим дня. Рациональное распределение времени для приготовления домашнего задания и организации досуга.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм воспитанников.

Основы закаливания. Закаливание воздухом, солнечными лучами. Влажные обтирания, обливание стоп. Значение одежды для закаливания и профилактики простудных заболеваний.

Режим дня и режим питания. Понятие о разнообразном питании. Значение питания для людей. Негативные последствия переедания и недоедания. Витамины и их значение для организма. Питьевой режим. Контроль за весом.

Гигиена отдыха и занятий спортом. Рекомендуемый возраст для начала занятий различными видами спорта. Допустимые спортивные нагрузки. Самоконтроль при физических тренировках. Профилактика травматизма. Рацион питания для спортсменов. Основные компоненты пищевых продуктов: белки, жиры, углеводы.

Мероприятия по пропаганде здорового образа жизни. Влияние алкоголя и табакокурения на физическое развитие ребенка. Социальные последствия употребления алкоголя и табакокурения. Наркотические и токсические вещества, их влияние на личность человека. Характеристика активного и пассивного табакокурения. Законодательные акты, направленные на ограничение курения. Наркотики и их влияние на организм. Особенности биологических последствий при приеме наркотиков. Социальные последствия наркомании и токсикомании.

5. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

– *прогнозируемый результат*

Воспитанники должны знать:

- ✚ историю рукопашного боя;
- ✚ правила личной гигиены;
- ✚ терминологию;
- ✚ технику безопасности на занятиях;
- ✚ условия проведения соревнований;
- ✚ виды туристических походов;
- ✚ виды туристического снаряжения;

Воспитанники должны владеть:

- ✚ техникой передвижений;
- ✚ техникой падений;
- ✚ техникой бросков, ударов ногами и руками, заломов;
- ✚ основами ориентирования на местности без карты и компаса, с картой и компасом;
- ✚ навыками судейства соревнований.

Воспитанники должны уметь:

- ✚ **к концу первого года обучения:** провести комплекс развивающего характера для всех групп мышц, прыгать на скакалке, демонстрировать технику бросков на жгуте и технику самостраховки, работать с палкой, выполнять 5 бросков, в течение двух минут показать технику уколов и защиты карабином; ориентироваться на месте по компасу и карте, проводить походы выходного дня (с ночевкой и без).
- ✚ **к концу второго года обучения:** демонстрировать упражнения гимнастики «Бодринь», проводить подвижные игры, направленные на развитие определенных качеств, подтягиваться на турнике, отжиматься на брусьях, выполнять 10 бросков из великорусской борьбы, технику ударов руками и ногами с дальней дистанции, демонстрировать комплекс упражнений с дубиной, владеть техникой ножевого боя; строить простейшие укрытия от дождя, снега, ставить палатку, собирать рюкзак; разводить костер, готовить еду, проводить походы выходного дня (с двумя ночевками, с прохождением дистанции 30 км).
- ✚ **к концу третьего года обучения:** демонстрировать упражнения гимнастики «Яриги», выполнять 15 бросков из великорусской борьбы, правильно выполнять упражнения с гантелями на различные группы мышц, демонстрировать технику ударов руками (кулаком, тычком) с дальней и ближней дистанции, техники с карабином, оказать первую медицинскую помощь; провести поход (с одной ночевкой, с прохождением дистанции 50 км).

- ✚ **к концу четвертого года обучения:** демонстрировать 4 вида гимнастики: «Бодринь», «Веи», «Яриги», «Стриба», провести 1 один поход первой категории сложности.
- ✚ **к концу пятого года обучения:** использовать в поединке не только ударную технику, но и технику борьбы. Умело их сочетать и применять. Использовать разные тактические модели, сдать на юношеский или взрослый разряд по русскому боевому многоборью.

6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение

Для реализации данной программы необходимо следующее материально-техническое обеспечение:

- ✚ спортивный зал (с пропускной способностью не менее 15 человек) с вентиляцией, специальным покрытием, хорошим освещением, раздевалкой, душем, необходимым температурным режимом;
- ✚ маты (4,6 шт.);
- ✚ турник, брусья;
- ✚ резиновые амортизаторы и эспандеры;
- ✚ гимнастические скамейки (не менее двух);
- ✚ набор гантелей различного веса и конфигурацией (односторонние, двусторонние);
- ✚ набор парных гирь (8, 16, 24, 32 кг);
- ✚ гимнастическая стенка «шведская»;
- ✚ гимнастические палки и скакалки;
- ✚ набивные мячи, мячи для метания;
- ✚ мячи для игровых видов спорта (волейбольный, баскетбольный);
- ✚ боксерская груша, настенная подушка;
- ✚ лапы, перчатки для ведения поединка, перчатки для работы на снарядах;
- ✚ макеты ножей.

7. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов

Контрольные испытания по ОФП, СФП и технике выполнения элементов борьбы и ударов проводятся три раза в год.

Способы проверки.

- ✚ итоговая аттестация воспитанников;
- ✚ зачетное занятие;
- ✚ тестирование;
- ✚ наблюдение.

Формы подведения итогов обучения:

- ✚ контрольно-переводные нормативы;
- ✚ соревнования;
- ✚ показательные выступления.

**Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:
8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

контрольные приемно-переводные нормативы по общей физической подготовке (ОФП)

тест №1

Вид испытания	Возраст									
	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Бег 60 метров			9,3	9Д		8,6	8,3	8.		7
Пресс за 30 с (количество раз)		8	10	12	15	18	20	25		Ж
Отжимание (количество раз за 1 мин)		15	23	26		36	41	46		51

тест №2

Виды испытания	Возраст										
	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Прыжки через скакалку за 1 минуту		50	60	65	70	80	100	105	ПО		
Пресс за (30 с. количество раз)		8	10	12	15	18	20	25	30		31
Подтягивание на перекладине (количество раз)			6	7	8	9	Ш	13	15		11

– контрольные приемно-переводные нормативы по технической подготовке, самостраховка

Виды испытания	Оценки		
	3	4	5
Падение вперед из стойки	Когда технический элемент выполнен в основном правильно, но с одной значительной или не более чем с тремя незначительными ошибками	Когда технический элемент выполнен легко, свободно, уверенно, слитно, но при этом допущено не более двух значительных ошибок	Когда технический элемент выполнен правильно, свободно, уверенно, без ошибок
Падение набок из стойки			
Падение назад из стойки			
Броски			
Бросок через голову с упором ноги в живот	Когда технический элемент выполнен в основном правильно,	Когда технический элемент выполнен легко, свободно,	Когда, технический элемент выполнен правильно,

Передняя подножка.	но с одной значительной или не более чем с тремя незначительными ошибками	уверенно, слитно, но при этом допущено не более двух незначительных ошибок	свободно, уверенно, ошибок	легко, без
Задняя подножка				
TS				
Подножка на пятке				
Зацеп стопы изнутри				
Зацеп стопы снаружи				
Зацеп голенью изнутри				
Зацеп голени снаружи				
Удары ногами				
Брык	Когда технический элемент выполнен в основном правильно, но с одной значительной или не более чем с тремя незначительными ошибками	Когда технический элемент выполнен легко, свободно, уверенно, слитно, но при этом допущено не более двух незначительных ошибок	Когда технический элемент выполнен правильно, свободно, уверенно, без ошибок	
Турга				
Классический подсад				
Подол				

9. Методические материалы

принципы обучения

Сознательность. Предусматривается сознательное и активное отношение воспитанника к процессу своей подготовки. Достигается за счет ясного и отчетного понимания задач тренировки, сущности изучаемых упражнений, их значения для боевой подготовки и влияния на организм.

Повторность. Базируется на важнейшем физиологическом положении о необходимости повторных воздействий для образования условно-рефлекторных связей, для возникновения соответствующих изменений, усовершенствование систем организма и их функций под влиянием тренировки. Принцип повторности предусматривает регулярность тренировочных занятий на протяжении недели, месяца, года.

Постепенность. Достигается при соблюдении на тренировке последовательности в переходе от легких и простых к более сложным и трудным упражнениям, в повышении физической нагрузки при обязательной посильности отдельных упражнений и общей физической нагрузки.

Наглядность. Достигается образцовым показом изучаемых упражнений и приемов с доходчивым объяснением, а также использованием учебных кинофильмов, плакатов, схем и других наглядных пособий.

Систематичность. Обеспечивается регулярным проведением тренировок на протяжении ряда лет с перерывами не более трех дней.

Прочность. Достигается путем многократного повторения упражнений и приемов нападения и самозащиты в различных сочетаниях и разнообразных условиях.

– специфика построения и структура образовательной программы

Настоящая программа предусматривает развитие физических и моральных качеств воспитанников.

Образовательная программа состоит из двух блоков: учебного и воспитательного. Учебный материал программы состоит из теоретического и практического разделов и распределен по этапам (модулям) подготовки:

- ✚ **начальный** (1-2 год обучения);
- ✚ **учебно-тренировочный** (3-4 год обучения);
- ✚ **мастерство** (достижение высоких результатов и их стабилизация, 5 год обучения).

– условия реализации программы

Процесс достижения цели и поставленных задач осуществляется в сотрудничестве воспитанников и педагога, при этом применяются разнообразные методы обучения, которые обеспечивают получение воспитанниками необходимых знаний, умений и навыков, активизируют их мышление, развивают и поддерживают стойкий интерес к аэробике и здоровому образу жизни. Выбор метода обучения зависит от целей, задач и содержания занятия, уровня подготовки и опыта воспитанников. Тематический план определяет объем и предпочтительную последовательность предлагаемого материала. Обозначенные темы излагаются не

сразу целиком, а в блоках разной длительности перед практической работой, являющейся главной формой деятельности объединения.

Основные формы проведения занятий

- ✚ групповые теоретические занятия в форме объяснения, бесед, лекций;
- ✚ групповые практические занятия в соответствии с программой;
- ✚ учебные, оздоровительные мероприятия;
- ✚ участие в соревнованиях;
- ✚ участие в праздничных мероприятиях, показательных выступлениях;
- ✚ просмотр и методический разбор учебных видеокассет, выступлений на соревнованиях, мероприятиях.

– **основы методики обучения**

Процесс физической подготовки складывается из обучения и тренировки.

Обучение - это передача знаний тренером, инструктором и усвоение обучаемым знаний, умений и навыков, необходимых для технически правильного выполнения физических упражнений.

Тренировка представляет собой процесс совершенствования техники, тактики, физических и морально-волевых качеств, направленных на достижение победы над соперником, противником и собой.

Включаясь в процесс обучения и тренировки, следует явно представлять себе цель, задачи и принципы тренировки, методику тренировочного процесса. Осуществлять контроль за своим состоянием.

Методы разучивания техники

Разучивание приемов рукопашного боя проводится в определенной последовательности. Ознакомление с приемом (необходимо внимательно посмотреть выполнение приема тренером, иллюстрации, выполнить прием); разучивание техники выполнения приема.

Разучивание техники выполнения приема осуществляется двумя способами:

✚ самостоятельно, без партнера. При данном способе обязательным условием является представление приема мысленно, в целом или по частям. При выполнении приемов защиты необходимо мысленно видеть атаку противника, проводящего удар рукой, ногой, головой, и выбрать наиболее эффективный способ защиты. Прием сначала разучивают в медленном темпе в целом (если он простой) или по частям, в следующей последовательности:

- перед зеркалом в медленном темпе отрабатывают траекторию выполнения приема (удара, броска) не применяя силу;
- отрабатывают прием на скорость и силу;
- отрабатывают способы применения приема в движении и в связках с другими приемами;

✚ с партнером. Разучивается в следующей последовательности:

- в медленном темпе без сопротивления;
- в быстром темпе без сопротивления;
- в медленном темпе с сопротивлением, соблюдая технику безопасности;
- в быстром темпе с сопротивлением, соблюдая технику безопасности;

- разучивание приема в движении с сопротивлением и в различных условиях.

Основной формой освоения приемов является учебно-тренировочные занятия. Оно состоит из трех частей:

- ✚ подготовительной (состоит из общей и специальной разминки, основная задача которой подготовить организм воспитанника к выполнению работы в основной части);
- ✚ основной (основная задача - изучение и совершенствование базовой техники и тактики рукопашного боя. Изучение стойки и передвижения, удары, броски, болевые приемы, приемы защиты и освобождения от захватов, выполняется работа на снарядах (боксерском мешке, груше), работа в парах);
- ✚ заключительной (основная задача - привести организм воспитанника в относительно спокойное состояние путем выполнения в медленном темпе комплексов упражнений на расслабление).

двигательные действия для формирования умений и навыков

1. Основные:

1.1 Целостное упражнение; упрощенное в деталях; с временным избирательным выполнением отдельных частей; полное (нерасчлененное).

1.2 расчлененное упражнение:

по частям, с последующим объединением в целостное; в целом «по разделениям»

2. Вспомогательные методы и приемы: применение подводящих упражнений; упражнений в облегченных условиях; использование дополнительных предметных ориентиров.

виды упражнений

1. **Непрерывное упражнение** (равномерное; переменное),
2. **Интервальное упражнение** (повторное; переменно-интервальное; прогрессирующее нисходящее варьирующее).
3. **Комбинированное** (повторно-переменное и др).
4. **Круговое** (непрерывное; интервальное).
5. **Упражнение в условиях соревнований** (выполнение движений и действий в соревновательных условиях).

– структура занятия

Подготовительная часть

В подготовительную часть входит прежде всего начальная организация занимающихся обеспечением порядка при подготовке к занятию. Центральное место - занимает подготовка организма к предстоящей основной деятельности. Это достигается с помощью упражнений, легко дозируемых и не требующих длительного времени. К ним относятся: общеразвивающие упражнения (прыжки, ходьба, подскоки и др.), гимнастика «Бодрина», гимнастика «Вей», элементы подвижных игр. При их выполнении можно решать ряд частных задач обучения и

воспитания. Эти упражнения и действия обеспечивают быстрое психологическое и физиологическое выработку. Для выполнения техники в основной части, например, при выполнении комплексов гимнастик «Бодринь», «Веи», «Яриги», для разминки придерживаются следующего порядка: упражнения для пояса верхних конечностей, упражнения для ног (следить за постепенным увеличением нагрузки).

Основная часть

Может иметь несколько подразделов в зависимости от конкретного содержания занятия. Овладение новым материалом, действиями большой координации решают в основной части занятия. Броски сложного действия разделяют по фазам, изучая отдельно каждую фазу. После этого технику броска выполняют слитно. Каждому основному техническому элементу может предшествовать одно или несколько подготовительных упражнений. Освоение изучения техники осуществляется следующим образом: самостраховка, два технических элемента броска или две, три связки руками и ногами. Чем меньше возраст занимающихся, тем легче изучать технику борьбы. В старшем возрасте овладевают ударной техникой. По окончании основной части проводится ОФП на снарядах, тренажерах для воспитания различных качеств силы, силовой выносливости, быстроты.

Заключительная часть

Обеспечение постепенного снижения функциональной активности организма создается медленной ходьбой, дыхательными упражнениями. Уборка снарядах, подведения итогов занятия.

V. Список литературы

1. «Русский стиль. Боевые искусства», М., 1992 г.
2. Алексеев А.А. Питание в туристском походе, издание пятое, дополненное. - М., 1990.
3. Асов А.И. Атланты. Арии. Славяне. История и вера. М., Файл - Пресс, 2000 г.
4. Ашмарин Б.А., Завьялов Л.К. Физическая культура в школе, 1980г.
5. Барановский В.А. О некоторых вопросах применения средств общей физической подготовки в тренировке, спортсменов. // Материалы 14-й конференции за 1963 г. – Омск. 1964 г.
6. Белов А. Мелодия древней борьбы. - М., 1992 г.
7. Белов А. С чего начать? - М., 1992 г.
8. Белов А. Славяно-горицкая борьба. Изначалие. – М., 1992 г.
9. Берман А. Юный турист. - М., 1977.
10. Буйлова Л.Н. «Настоящий воин не любит воевать, он просто умеет делать» (из опыта организации занятий по русскому бою), журнал – бюллетень «Программно-методических материалов для учреждений дополнительного образования детей (региональный опыт), М., № 1, 2002 г.
11. Буйлова Л.Н. Как разработать авторскую программу. - М., 2000г.
12. Вельмякин В.Н. Боевое самбо и рукопашный бой для спецвойск - Рязань,1993г.
13. Гавердовский Ю.К., Смоленский В.М. Тренировка в спортивной гимнастике.// Спортивная гимнастика – М.: Физкультура и спорт, 1979 г.
14. Гимнастика и методика преподавания. Учебник для институтов физической культуры под редакцией Сирлевского, издание 3-е, переработанное, дополнительное, «ФИС», 1987 г.
15. Головин В.А., Масляков В.А., Коробков А.В. Физическое воспитание – М.: Высш. Школа, 1983 г.
16. Гончаров В.А. Физическая культура в школе, №3, 1968 г
17. Горбунов Б.В. Народные виды спортивной борьбы как элемент традиционной культуры русских (XIX - нач. XX) // СЭ.-1989.-№4-с.90-101
18. Грунтовский А. Русский кулачный бой. - Санкт-Петербург, 1993 г.
19. Гужаловский А.А. Физическая подготовленность школьника – Челябинск: Южно-Уральское кн. изд-во, 1980 г.
20. Демчинин А.А., Мукин В.Н., Мозола Р.С. Спортивные и подвижные игры и физическом воспитании детей и подростков – К.: Здоровья, 1989 г.

21. Динейка К.В. Движение. Дыхание. Психофизическая тренировка. М., 1986 г.
22. Дьячков В.М. Физическая подготовка спортсмена. – М.: Физкультура и спорт, 1967 г.
23. Ермолаева С. Ратоборцы Александра Егорова. Народное образование - 1996 г., №№ 4-5
24. Иванов В. Русь изначальная.- М.,1992 г.
25. Исенко С.П. Русский народный костюм и его сценическое воплощение. Учебное пособие для вузов. - М.:НПО Профиздат, МГУКИ, 1999 г.
26. Истархов В.А. Удар русских богов. - М.: Моск. Типог. №2, 2000 г.
27. Коринфский А.А. Народная Русь: Круглый год сказаний, поверий, обычаев и пословиц русского народа. - Смоленск: Русич, 1995
28. Коркин В.П. Акробатика – М.: Физкультура и спорт. 1983г.
29. Коробейников Н.К., Михеев А.А., Николенко И.Г., Физическое воспитание: Учебное пособие для ср. спец. учеб. заведений – М.: Вышс. шк., 1984 г.
30. Кузнецов В.В. Специальная игровая подготовка спортсмена – М.: Советская Россия, 1967г.
31. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М., 1997.
32. Куц В. Самозащита с помощью кулачного боя,- Феникс, 2005 г.
Литература Древней Руси: Хрестоматия./ Сост. Л. А. Дмитриев. Под ред. Д.С. Лихачева.- М.: Высшая школа, 1990 г.
33. Маслова Н.С. «Рабочая книга социального педагога», Орёл, 1995 г
34. Махов С.Ю. Вольный бой. Пособие и рекомендации по ведению рукопашного боя. - Брянск, 2000 г.
35. Михайлов В.В. «Физкультура для всей семьи», изд. «Физкультура и спорт», М., 1988 г.
36. Петрухин В.Я. Начало этнокультурной истории Руси IX -XI веков. Смоленск: Русич.- М.: Гнозис, 1995 г.
37. Покровский Е.А. Детские игры, преимущественно русские. - СПб, историческое наследие, 1994 г.
38. Рыбаков Б.А. Язычество древних славян.- М.: Наука, 1994 г.
39. Снастин В.А. Приемы самообороны -Саратов, 1994 г.
40. Укран М.Л. Физическая и специальная двигательная подготовка – М.: Физкультура и спорт, 1976 г.
41. Укран М.Л., Кежешев И.Г. Методика тренировки // Спортивная гимнастика – М.: Физкультура и спорт, 197 г.
42. Факусима. Общая физическая подготовка в тренировке гимнастов – М.: «Физкультура и спорт 1975 г.
43. Хрущев С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене – М.: Физкультура и спорт, 1982 г.
44. Черенков М.А. Физическая культура в школе, 1974 г.
45. Чернышова Л.Я. О скоростно-силовой подготовке в тренировке гимнастов – М.: Физкультура и спорт. 1976 г.
46. Шатунов М, Великорусская борьба. - Саратов, 2003 г.
47. Шатунов М., Русское боевое искусство. - М., 2000г.

48. Шлемин А.М. Гимнастика – М.: Физкультура и спорт. 1977 г.
49. Энциклопедия туриста. - М.: Большая Российская энциклопедия, 1993.

Нормативно-правовые документы

на основании которых написана дополнительная общеразвивающая
общеобразовательная программа:

1. Федеральный Закон № 273-ФЗ от 29.12.2012 г. «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Конвенция ООН о правах ребенка;
3. Приказ Минобрнауки России № 1008 от 29.08.2013 г. « Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
4. Концепция развития дополнительного образования детей в РФ;
5. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.
6. Государственная программа РФ «Развитие образования на 2013-15 гг.
7. Проект Межведомственной программы развития дополнительного образования детей в РФ до 2020 гг.
8. Указ Президента РФ № 276 от 01.06.2012г. «О национальной стратегии действий в интересах детей на 2012-2017 гг.
9. Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы (СанПин 2.4.4 3172 – 14 №41 от 4 июля 2014 года)

