

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА МЫТИЩИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР «ТУРИСТ»
(МБУДО «ДЮЦ «Турист»)

ПРИНЯТО
Педагогическим советом МБУДО «ДЮЦ
«Турист»
Протокол от 27.08. 2021г. № 1-21

УТВЕРЖДЕНО
приказом по МБУДО «ДЮЦ «Турист»
от 27.08.2021 г. № 84-О

Дополнительная общеобразовательная программа

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Рукопашный бой»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень сложности освоения: стартовый

Возраст обучающихся: 12-15 лет

Срок реализации: 1 год

Форма реализации образовательной программы: сетевая

Автор-составитель:

Дягилева Лариса Анатольевна, педагог-
организатор МБУДО ДЮЦ «Турист»;

Лошаков Андрей Евгеньевич, педагог
дополнительного образования МБУДО ДЮЦ
«Турист»;

г. Мытищи
2021 г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Основные характеристики программы:

Вид программы	Дополнительная общеобразовательная программа
Подвид программы	Дополнительная общеразвивающая программа
Наименование программы	«Рукопашный бой»
Направленность	Физкультурно-спортивная направленность
Направление деятельности	Рукопашный бой
Уровень сложности содержания	«Стартовый» (общедоступная сложность содержания программы)
Возраст обучающихся	12-15 лет (средний школьный возраст)
Форма обучения	Очная
Особенности реализации программы	Сетевая форма реализации образовательной программы
Срок реализации	1 учебный год/ 36 недель
Объем учебной нагрузки	144 часа
Наименование объединения	Группа/ Клуб / Секция / Студия / ...
Нормативная наполняемость объединения	12 человек
Состав объединения	Одновозрастная или разновозрастная группа учащихся постоянного состава
Формы организации образовательного процесса	Групповое занятие
Периодичность и продолжительность занятий	Аудиторные занятия (постоянно проводимые занятия в МБУДО «ДЮЦ «Турист» и (или) в помещениях и (или) территории организации-участника) – 2 раза в неделю по 2 часа
Зачисление на обучение	На общих основаниях, при поступлении на обучение отбор детей по способностям и вступительные испытания не осуществляются. Медицинский допуск к занятиям в объединении – требуется справка при поступлении
Обучение детей с ОВЗ и инвалидов	Принимаются дети с ОВЗ и дети-инвалиды, которым по рекомендациям медико-психолого-педагогической комиссии рекомендованы занятия рукопашным боем.
Предметные области, изучаемые по программе	Техника и тактика рукопашного боя
Условия организации образовательного процесса	Программа реализуется на основании договора о сетевой форме реализации образовательной программы, заключенного между МБУДО «ДЮЦ «Турист» (Базовая организация) и Организацией-участником.
Условия получения образования учащимися	Дополнительные условия к необходимому личному имуществу учащегося для участия в образовательном процессе: спортивная форма для занятий рукопашным боем.

.2. Деятельность участников образовательного процесса регламентируется следующими документами:

Дополнительная общеразвивающая программа «Рукопашный бой» физкультурно-спортивной направленности стартового уровня составлена на основе программ:

«Типовая примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР», под редакцией Акопян А.О., Долганов Д.И., Королев Г.А., Найденов М.И., Супрунов Е.П., Харитонов В.И.); М.: Советский спорт, 2004 г.;

Иванов А.В. «Рукопашный бой: образовательная программа дополнительного образования детей для детско-юношеских спортивных школ»; Волгоград: ФГАФК, 2013г.

и в соответствии с основными нормативными документами:

- Законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 года;
- Приказом Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 "«Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Уставом МБУДО «ДЮОЦ «Турист»;
- Положением о текущем контроле успеваемости, промежуточной аттестации учащихся и итоговой аттестации выпускников муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеский центр «Турист»;
- Положением «Порядок и основания перевода, отчисления и восстановления учащихся в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Детско-юношеский центр «Турист»;
- Положением «Порядок приема на обучение в муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеский центр «Турист»;
- Правилами внутреннего распорядка учащихся муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеский центр «Турист»;
- Правилами приема на обучение по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам в муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеский центр «Турист»;
- Положением об организации и осуществлении образовательного процесса муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеский центр «Турист»;
- Положением о сетевой форме реализации дополнительных образовательных программ муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеский центр «Турист»;
- Положением о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеский центр «Турист»;
- Положением о порядке ознакомления учащихся и их родителей (законных представителей) с документами муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеский центр «Турист»;
- Положением о применении к учащимся и снятия с учащихся мер дисциплинарного взыскания, а также поощрении в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Детско-юношеский центр «Турист»;

- Политикой муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеский центр «Турист» в отношении обработки персональных данных и сведения о реализуемых требованиях к защите персональных данных.

Отличительной особенностью дополнительной общеразвивающей программы является обеспечение правильного подхода к обучению и воспитанию детей с учётом их возможностей, уважения их интересов. Обучение по программе проводится комплексно, что позволит подростку усилить свою ориентацию на развитие способностей, укрепить здоровье, овладеть военно-прикладными видами спорта. Программа изначально предполагает возможность подготовки без ограничений по половой принадлежности, не требует специального оборудования для занятий, а на начальном этапе обучения могут использоваться уже имеющиеся навыки физической культуры (гимнастика, акробатика). Программа проста и доступна для каждого вне зависимости от спортивной подготовки, исключает агрессивность за счет подхода с точки зрения самозащиты, не требует больших мышечных усилий, использует естественные движения человека, его реакции.

Новизна программы заключается в том, что она дает возможность учащимся раскрыть и усовершенствовать свои физические способности в боевом искусстве, познакомиться с техникой нескольких видов спорта: легкая атлетика, акробатика, познакомиться со спортивными играми и боевыми единоборствами.

Актуальность программы.

Рукопашный бой – популярный отечественный вид спорта. Привлекательными факторами является зрелищность соревнований, многообразие технических приемов и действий, в сочетании с обеспечением необходимого уровня безопасности для здоровья спортсменов. Данный вид спортивного единоборства является неотъемлемой частью физической подготовки военнослужащих и сотрудников правоохранительных органов России, поэтому знакомство с ним служит профориентации молодежи, подъему престижа военной и государственной службы.

Педагогическая целесообразность.

Данная общеразвивающая программа педагогически целесообразна, т.к. обусловлена потребностью подростков к самовыражению, стремлением обрести хорошую физическую форму и уважение сверстников. Кроме того, при ее реализации каждый учащийся формирует свои личностные качества, такие как: воля, характер.

Цель: физическое развитие учащихся средствами рукопашного боя.

Задачи:

Образовательные:

- обучить учащихся основам самообороны и самозащиты, элементам рукопашного боя;
- научить основам техники выполнения общеразвивающих и специальных физических упражнений.

Воспитательные:

- сформировать систему взглядов, принципов, убеждений, нравственных ценностей, определяющих возложенные на гражданина обязанности по вооруженной защите государства;
- воспитать сознательную дисциплину, силу воли, умение концентрироваться на выполнении поставленной цели.

Развивающие:

- развить физические качества и общую физическую подготовку;
- сформировать потребность в занятиях спортом и ведении здорового образа жизни;
- развить нравственные качества, умение соотносить поступки и события с принятыми этическими принципами.

Межпредметные связи:

Программа призвана расширить теоретическую базу знаний образовательных областей: «Основы безопасности жизнедеятельности», «Физическая культура» и осуществляет возможность для их практического применения.

Основные принципы реализации программы:

В основу настоящей программы положены основополагающие принципы:

Принцип всестороннего гармонического развития личности, для осуществления которого необходимо сочетать физическую подготовку с умственной, нравственной, эстетической.

- Принцип оздоровительной направленности обязывает при подборе и применении разнообразных средств и методов занятий определять доступную нагрузку, учитывая состояние здоровья, пол и физическую подготовленность учащихся.
- Принцип воспитывающего обучения подразумевает проведение любых форм физических занятий в воспитательных целях. Физкультурные мероприятия должны вызывать положительные эмоции у детей.
- Принцип сознательности и активности. Выполнение упражнений должно быть осознано, понятна польза и значение занятий для укрепления здоровья. Сознательное отношение к спортивной деятельности рождает активность, инициативу.
- Принцип доступности. При подборе упражнений их необходимо подбирать в зависимости от возраста, пола детей и состояния их здоровья.
- Принцип систематичности и последовательности. В процессе занятий следует предусматривать такой порядок прохождения учебного материала, при котором вновь изучаемые упражнения опираются на ранее сформированные.
- Принцип прочности знаний. На занятиях обучающиеся приобретают знания, формируют двигательные навыки, которые должны сохраниться в течение детского возраста и, доведенные до определенного уровня, становятся основой его общей работоспособности в будущем.
- Принцип наглядности заключается в показе изучаемого упражнения. Для реализации этого принципа применяются словесные действия и имитационные упражнения.
- Принцип постепенного повышения требований. В практике физического воспитания этот принцип реализуется путем систематического усложнения структуры изучаемых упражнений и координационной сложности, повышения уровня физической нагрузки.

Формы занятий:

По количеству детей, участвующих в занятии: групповые.

По форме организации учебной деятельности: теоретические занятия, учебно-тренировочные занятия, выступления на соревнованиях различного уровня, участие в спортивно-массовых мероприятиях и спортивных праздниках, конкурсах и т.д.

По дидактической цели: вводное занятие, занятие по совершенствованию теоретической и физической подготовленности, практические занятия, занятия по систематизации и обобщению знаний, контроля знаний, умений и навыков, комбинированные формы занятий.

Методы.

Для наиболее сознательного и прочного усвоения знаний, овладение умениями и навыками, предусмотренных программой при обучении детей используются такие методы как:

- словесный,
- наглядный,
- практический,
- репродуктивный,
- частично поисковый.

Состав объединения и возрастные особенности.

Количественный состав учебной группы – 10-15 учащихся. Для зачисления ребёнка в объединение требуется медицинский допуск. Учебные группы смешанные, разновозрастные. Особенности физиологических различий подростков мальчиков и девочек, возрастные особенности развития обучающихся, учитываются при дозировании физических нагрузок во время занятий и соревнований. Программа рассчитана на детей 12-15 лет. В этом возрасте здоровые дети много и охотно занимаются упражнениями, требующими проявления физических усилий. Именно в 12-15 лет дети обладают повышенным познавательным интересом. Успех ребёнка этой возрастной группы в разных видах деятельности тесным образом связан с признанием его сверстниками.

Успех обязательно должен быть заслужен хорошим качеством выполненных заданий и замечен, оценен сверстниками и взрослыми. Опасность этого периода состоит в том, что ребёнок ещё не знает меры своим силам, как физическим, так и умственным. Поэтому его воздействие (как на себя, так и на других) может быть чрезмерным, таким образом, с одной стороны, взрослым необходимо пресекать агрессивное манипулирование и насилие. С другой стороны, в какой-то мере, помочь ребёнку самореализоваться. Дети 12-13 лет отличаются быстротой и координированностью движений. Появляется меткость и точность распределения усилий при выполнении двигательных действий. Способны избирательно и целенаправленно воспринимать необходимую информацию, самостоятельно принимать решения. Характеризуются противоречивым сочетанием психических качеств: с одной стороны, инициативностью и решительностью, с другой — стеснительностью. Проявление тех или иных качеств зависит от среды и условий, поэтому педагогу необходимо поддерживать доброжелательную атмосферу на занятиях.

К 15 годам у подростков развивается выносливость и мышечная сила. Они способны к осознанной саморегуляции эмоциональных проявлений, самоконтролю поведения. Внимание характеризуется произвольностью, устойчивостью, интенсивностью и

переключаемостью. Возрастает способность к анализу и обобщению. Критичность и активность в оценке окружающих людей, явлений, событий. Физические нагрузки регламентируются возможностями ребёнка. Педагог обязан выявить границы «ближайшей зоны физического развития» учащегося. Спланировав динамику развития учащегося от его начальных возможностей к «ближайшей зоне его развития», постепенно увеличивая нагрузку с позиции «успеха», т.е. с обязательным условием успешного выполнения требований учащимся.

Сроки и особенности реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Время, отведённое на обучение, составляет 4 часа в неделю- 144 часа в год, причём практические занятия составляют большую часть программы.

Во исполнение регионального компонента по обучению ПДД, в учебном плане выделена отдельная тема.

Ожидаемые результаты освоения программы обучающимися.

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

Учащиеся будут знать:

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

Будут уметь:

- применять на практике полученные теоретические знания;
- управлять своим эмоциональным состоянием;
- систематически укреплять своё здоровье и расширять функциональные возможности организма;
- совершенствовать показатели своей подготовленности и уровень освоения рукопашного боя;
- соблюдать нормы личной гигиены и самоконтроля.

Будут владеть:

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

В ходе обучения по образовательной программе у учащихся сформируются:

Личностные универсальные учебные действия:

- широкая мотивационная основа спортивной деятельности, включающая учебно-познавательные мотивы, социальные, внешние мотивы;
- адекватное понимание причин успешности (неуспешности) спортивной деятельности;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- эмпатия, как понимание чувств других людей и сопереживание им;
- развитие внимательности, настойчивости, целеустремленности, умения преодолевать трудности – качеств весьма важных в спортивной деятельности.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- умение принимать и сохранять учебную задачу;
- умение планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- прогнозирование уровня усвоения;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.

Познавательные универсальные учебные действия:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;
- осуществлять анализ ситуаций с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять синтез; - проводить сравнение, классификацию по критериям.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые средства для решения различных коммуникативных задач, владеть диалогической формой коммуникации;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.

Календарный план-график.

Реализация программы осуществляется в соответствии с Календарным учебным графиком МБУДО «ДЮЦ «Турист» на 2021-2022 год.

- начало учебного года – 01.09.2021 г.;
- продолжительность учебного года – 36 недель;
- окончание учебного года – 31.05.2022 года

2021–2022 учебный год в МБУДО «ДЮЦ «Турист» делится на два полугодия:

- 1-ое полугодие – с 01.09.2021 по 31.12.2021
- 2-ое полугодие – с 11.01.2022 по 31.05.2022
- Зимние каникулы – с 01.01.2022 по 09.01.2022

Полугодие	Период начала и окончания	Количество недель	Промежуточная аттестация учащихся	Итоговая аттестация учащихся
-----------	---------------------------------	----------------------	---	------------------------------------

1 полугодие	01.09.2021-31.12.2021	16(17)	Декабрь	
2 полугодие	09.01.2022-31.05.2022	20(19)		Май

Занятия проводятся в помещении (спортзале) 4 часа в неделю в рабочие дни и в выходные. В конце каждого астрономического часа организуются перерывы в занятиях по 10-15 минут для отдыха.

Программа имеет свои способы проверки результатов:

Результативность освоения программы выявляется в ходе проведения текущей и итоговой аттестации обучающихся. Текущий контроль проводится по результатам освоения тем и разделов программы. Итоговая аттестация проводится по завершению реализации дополнительной общеразвивающей программы.

Основные формы контроля / аттестации учащихся: устный и письменный опрос; выполнение практических заданий. Возможен учёт достижений отдельных обучающихся на соревнованиях и конкурсах при проведении текущей аттестации по разделам и темам, соответствующим содержанию мероприятий. Промежуточная и итоговая аттестация проводится при помощи контрольно-измерительных материалов (Приложение), разрабатываемых педагогом дополнительного образования и согласовываемых и утверждаемых администрацией согласно Положению МБУДО ДЮЦ Турист о проведении текущей, итоговой и промежуточной аттестации от 04.06.2019 г.

Итоговая аттестация предполагает обязательный внутренний мониторинг сохранности контингента обучающихся.

2. УЧЕБНЫЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.

№	Названия тем	Количество часов			Формы контроля
		теория	практика	всего	
1	Вводное занятие.	1	0	1	

2	Инструктаж по технике безопасности. Безопасность дорожного движения.	3	6	9	Опрос.
3	Этикет боевых искусств.	2	6	8	Опрос.
4	Влияние занятий рукопашным боем на строение и функции организма.	2	2	4	Опрос.
5	Общая физическая подготовка.	2	22	24	Сдача нормативов.
6	Специальная физическая подготовка.	2	22	24	Сдача нормативов.
7	Принципы рукопашного боя.	2	12	14	Сдача нормативов
8	Базовая техника рукопашного боя.	2	20	22	Сдача нормативов. Участие в соревнованиях.
9	Технико-тактическая подготовка.	2	20	22	Сдача нормативов. Участие в соревнованиях.

10	Зачётные мероприятия.	0	16	16	Сдача нормативов. Участие в соревнованиях.
ИТОГО		18	126	144	

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

1. Вводное занятие.

Инструктаж по технике безопасности. Безопасность дорожного движения.

Теория:

Задачи на учебный год. Программа Охраны труда учащихся. Первичный инструктаж. Текущий инструктаж. Инструктаж по правилам поведения на занятиях, при проезде общественным транспортом к месту проведения соревнований. Требования к тренировочной форме и обуви. Безопасность дорожного движения. Безопасное следование к месту проведения занятий. Правила дорожного движения: основные понятия и термины; обязанности пешеходов; обязанности пассажиров; сигналы светофора и регулировщика; пешеходные переходы и места остановок маршрутных транспортных средств; учебная езда; перевозка людей; дополнительные требования к движению велосипедистов и водителей мопедов; дорожная разметка и знаки дорожного движения.

Практика:

Тестирование по вопросам ПДД. Заполнение инструктажа по технике безопасности.

2. Этикет боевых искусств.

Теория:

История армейского рукопашного боя. Рождение и развитие рукопашного боя. Гигиена и внешний вид, уход за тренировочной одеждой, правила поведения в зале зала (вход и выход, обращение к педагогу, положения сидя-стоя, приветствие). Воспитание дисциплины и самоконтроля. Уважительное отношение к товарищам по совместной тренировке, соперникам, к месту, в котором проходят занятия и к себе. Правила поведения на соревнованиях.

Практика:

Демонстрация внешнего вида, складывание одежды, демонстрация поклона стоя и сидя, партнеру и педагогу. Соблюдение норм этикета боевых искусств.

3. Влияние занятий рукопашным боем на строение и функции организма.

Теория:

Определение понятия «физическое развитие». Нервная система и ее роль в жизнедеятельности организма. Костно-мышечная система, ее строение и функции. Сердечно-сосудистая система.

Система дыхания и ее значение для жизнедеятельности организма. Взаимодействие органов и систем. Причины возникновения травм. Виды травм, профилактика. Первое правило: «Обо всех проблемах- сообщи педагогу!».

Практика:

Контроль физической нагрузки и её регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сокращений, внешним признакам, самочувствию). Наблюдение за индивидуальным здоровьем, физической работоспособностью и умственной работоспособностью. Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, состоянием здоровья и работоспособностью.

4. Общая физическая подготовка.

Теория:

Развитие силы, ловкости, скоростных показателей, реакции, гибкости, координации движений, выносливости, равновесия. Акробатическая подготовка.

Практика:

Отжимания от пола, подтягивание на турнике, лазание по канату, приседания с партнером, подъемы туловища, бег на большие дистанции; круговая тренировка с использованием беговых и прыжковых упражнений, упражнений на пресс, силовых упражнений, метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей); комплексы упражнений с дополнительными отягощениями на основные мышечные группы; акробатические прыжки, старты из разных исходных положений, челночный бег, броски мяча из разных исходных положений, подвижные игры, акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперед и назад); бег с «тенью» (повторение движений партнёра); бег по ребру гимнастической скамейки, по гимнастическому бревну разной высоты. Игры: футбол, волейбол, баскетбол.

5. Специальная физическая подготовка.

Теория:

Развитие физических качеств и формирование двигательных умений и навыков, необходимых именно для рукопашного боя.

Практика:

Упражнения для развития силы хвата, силы пальцев, упражнения для укрепления запястья, кувырки, страховки и само страховки. Обучение технике рукопашного боя на основе основных элементов: стойки; передвижения, захваты, способы выведения из равновесия.

6. Принципы рукопашного боя.

Теория:

Основные принципы рукопашного боя: быть быстрее, хитрее, умнее, сильнее противника, быть непредсказуемым, использовать все преимущества против противника. Отказаться от стереотипов и правил- использовать правила и факты, принципы и методы, которые помогают выжить в реальном бою.

Практика:

Отработка в паре принципа уступчивости, дистанции, контроля глазами партнера, психологическая подготовка боевой готовности. Участие в соревнованиях.

7. Базовая техника рукопашного боя.

Теория:

Боевая стойка. Основные понятия и движения. Простые и сложные действия. Разучивание классических передвижений в стойках. Борьба в положении стоя. Борьба в положении лежа. Ударная техника рук. Ударная техника ног.

Практика:

Отработка структурно-имитационных упражнений:

1. Задняя подножка из различных положений.
2. Выведение из равновесия рывком с захватом руки и шеи.
3. Передняя подножка.
4. Сваливание, бросок с захватом ног и выносом их в сторону.
5. Бросок через бедро.
6. Бросок через спину с захватом руки под плечо.
7. Бросок через голову.
8. Боковая подсечка.
9. Передняя подсечка.
10. Бросок рывком за пятку с упором в колено.
11. Зацеп изнутри.
12. Зацеп снаружи.
13. Бросок через бедро с падением.
14. Отхват, отхват с захватом ноги изнутри и снаружи.
15. Подхват снаружи.
16. Подхват изнутри.
17. Боковой переворот.
18. Передний переворот.
19. Боковая подсечка с падением.
20. Бросок через голову с упором голенью в живот захватом под плечо.
21. Упражнения для броска прогибом - вставание на мост из положения стойки с помощью партнера.
22. Бросок прогибом.
23. Бросок захватом руки на плечо в стойке и в падении.
24. Бросок через голову упором стопой в живот.
25. Защита от выведения из равновесия рывком – переставление ног в направлении рывка.
26. Защита от броска захватом ног - увеличение дистанции.
27. Защита от броска захватом ног, отталкивая атакующего.
28. Защита от боковой подсечки - увеличивая сцепление ноги ковром.
29. Защита от зацепа изнутри - оставление ноги.
30. Защита от подхвата - переставление ноги через атакующую ногу.
31. Комбинация, завершаемая броском через голову, после угрозы захватом пятки снаружи.
32. Выведение из равновесия и как контрприем против выведения из равновесия толчком или рывком.
33. Бросок захватом голени изнутри - как контрприем против выведения из равновесия рывком.
34. Боковой переворот - как контрприем против выведения из равновесия толчком.
35. Комбинация: зацеп изнутри после выведения из равновесия рывком.
36. Боковая подсечка с задней подножкой.
37. Передняя подсечка с передней подножкой.
38. Передняя подсечка бросок через бедро.
39. Бросок через бедро, зацеп.
40. Бросок через спину, сбивание захватом рук и туловища.
41. Бросок через спину, зашагивание за спину боковая подсечка с падением.
42. Перегибание (рычаг) локтя через бедро.
43. Рычаг локтя через бедро с помощью ноги.

44. Рычаг локтя захватом руки между ног.
45. Узел ногой после удержания на боку.
46. Перегибание (рычаг) локтя через предплечье.
47. Узел поперек и узел предплечьем вниз
48. Ущемление ахиллова сухожилия с захватом разноименной, одноименной ноги и упором в подколенный изгиб другой ноги.
49. Рычаг на оба бедра с захватом голени под плечо и упором стопой в подколенный изгиб.
50. Узел ноги с упором ладонью в колено.
51. Рычаг локтя через бедро, контрприем уход борцовским мостом на этот же прием.
52. Рычаг локтя через бедро на одноименную руку из положения нижнего.
53. Рычаг колена.
54. Узел поперек и узел предплечьем вниз (обратный узел поперек).
55. Перегибание (рычаг) локтя захватом руки между ног.
56. Из стойки, забеганием, перегибание (рычаг) локтя при помощи плеча сверху.
57. Ущемление икроножной мышцы через голень.
58. Ущемление ахиллесова сухожилия с захватом одноименной и разноименной ноги.
59. Ущемление ахиллесова сухожилия, сидя на противнике.
60. Перегибание (рычаг) локтя при помощи ноги сверху.
61. Прямой, боковой удар и удар снизу имитация и работа на мешке на месте и в движении.
62. Прямой, боковой удар и удар снизу на лапах на месте и в движении.
63. Прямой удар в голову, защита подставкой, контратака прямым в голову.
64. Прямой удар в голову, защита уклоном, контратака боковым в голову.
65. Прямой удар в голову, защита блоком предплечья ближней, дальней рукой контратака.
66. Защита от прямого удара, сайстепом (шагом в сторону), контратака.
67. Боковой удар в голову, защита подставкой ладони, контратака.
68. Боковой удар в голову, защита нырком, контратака.
69. Защита от прямого, бокового удара, разрывом контратака.
70. Защита от прямого, бокового удара встречным ударом на одноименную и разноименную руку.
71. Прямой удар левой в голову, защита подставкой правой ладони, контратака прямым левой (тоже с другой руки).
72. Прямой удар левой в голову, защита подставкой правого плеча, контратака прямым левой (тоже с другой руки).
73. Прямой удар левой в туловище, защита подставкой правого локтя, контратака прямым левой (тоже с другой руки).
74. Боковой удар левой в голову, защита подставкой правого предплечья, контратака прямым (боковым).
75. Прямой удар левой в голову, защита уклоном вправо, контратака прямым правой (тоже с другой руки).
76. Прямой удар левой в голову, защита уклоном вправо, контратака встречным левой (тоже с другой руки).
77. Прямой (боковой) удар левой в голову, защита шагом в право с поворотом налево и встречным ударом правой в голову (тоже с другой руки).
78. Боковой удар левой в голову, защита нырком с встречным правой в корпус и прямым (боковым) в голову.
79. Имитация ударов из различных положений (сидя на полу, стоя у стены, с опорой и без опоры): прямого, бокового, в сторону, назад, бокового изнутри.
80. Отработка на мешке: прямого, бокового, в сторону, назад, бокового изнутри.
81. Отработка на лапах: прямого, бокового, назад, в сторону, бокового изнутри.
82. Прямой удар левой ногой в туловище, защита подставкой правого локтя и шагом назад (тоже с другой ноги).

83. Прямой удар правой ногой в туловище, защита правой ладонью влево, контратака правой ногой в туловище.
84. Боковой удар правой ногой в туловище, защита подставкой левого предплечья, контратака прямым правой ногой (тоже с другой ноги).
85. Боковой удар правой ногой в голову, защита подставкой правой ладони, контратака боковым правой ногой в туловище и голову (поочередно).
86. Прямой удар левой ногой в туловище, защита уходом с линии атаки наружу, вовнутрь захват ноги бросок (тоже с другой ноги).
87. Прямой удар правой ногой в туловище, защита блоком скрещенными руками, рычаг колена (тоже с другой ноги).
88. Прямой (боковой) удар ногой в туловище (голову), защита шагом назад, контратака той же ногой (тоже с другой ноги).
89. Боковой удар правой ногой в голову, защита отклонением назад блок с разворотом двумя ладонями, контратака боковым с впередистоящей ноги в туловище и голову (поочередно).
90. Прямой удар в туловище, защита блоком скрещенными руками, ущемление ахиллового сухожилия.
91. Прямой удар в туловище, защита блоком предплечьем, с разворотом тычковый.
92. Прямой удар в туловище, защита шагом назад, контратака той же ногой.
93. Прямой удар в туловище, защита отскок назад, контратака серией ударов рук, ног.
94. Прямой удар в туловище, защита блоком предплечьем, контратака вход в ближний бой.
95. Боковой удар в голову, защита отклонением назад, блок предплечьями, контратака впередистоящей ногой боковым в голову.
96. Боковой удар в голову, защита нырком под ногу, контратака с разворотом подсечка.

8. Техничко-тактическая подготовка.

Теория:

Основные стороны тактики боя – подготавливающие действия, нападения, обороны. Тактически обоснованное чередование действий в бою. Характеристика тактического мастерства. Индивидуальные и командные тактические действия. Три группы тактической направленности в рукопашном бое (защитное, атакующее, контратакующее). Характеристика наступательных и оборонительных действий. Связь тактической подготовки с другими сторонами подготовки спортсмена. Содержание боевых действий спортсмена на дальней, средней и ближней дистанциях. Атака, как лучшее тактическое средство единоборства. Психологическое подавление соперника. Изучение и совершенствование тактических действий в командных соревнованиях.

Практика:

Упражнения, отрабатывающие как реакцию, так и умение читать по глазам предстоящее действие соперника. Тренировка с партнерами разного веса, возраста и уровня подготовки. Тренировка против «левши». Изучение и совершенствование наиболее эффективных атакующих и контратакующих действий спортсмена. Совершенствование упреждающей техники действий спортсмена. Формирование умения у учащихся ориентироваться в сложной, постоянно меняющейся обстановке боя, быстро применять правильное решение, четко и своевременно реагировать на возникающие изменения.

9. Зачетные мероприятия.

Практика:

Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП. Учебно-тренировочные и соревновательные схватки. Самоанализ учащихся работы в течение учебного года.

4. МАТЕРИАЛЬНО- ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.

Для реализации программы необходимы следующие материально-технические условия:

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

5. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.

Темы раздела	Методы и формы занятий		Методическое обеспечение
	теоретические	практические	
Инструктаж по технике безопасности. Безопасность дорожного движения.	Объяснительно-иллюстративный; Проблемное изложение Репродуктивный. Лекция, беседа	Репродуктивный Частично-поисковый. Зачётные мероприятия; Соревнования	Интернет-журнал о детском здоровье, развитии, психологии, воспитании и обучении детей Тесты по ПДД для школьников с ответами. https://childage.ru/obuchenie-i-obrazovanie/nachalnaya-shkola/testyi-po-pdd-dlya-shkolnikov-s-otvetami.html Мультуроки. Правила дорожного движения. https://multiurok.ru/index.php/files/pravila-dorozhnogho-dvizheniia-dlia-shkol-nikov.html Программа охраны труда обучающихся. Первичный инструктаж. Текущий инструктаж.
Этикет боевых искусств.	Объяснительно-иллюстративный; Репродуктивный. Лекция, беседа	Репродуктивный Частично-поисковый. Соревнования	Русский рукопашный бой - Алексей Кадочников. Видео. https://internetkomfort.io.ua/video41497 Общероссийская общественная организация «Федерация рукопашного боя» https://rffrb.ru/sudejskij-komitet/pravila-sorevnovanij/ Этикет и поклоны в единоборствах. https://wcau.com.ua/news/articles/1869/ Русские стили единоборств. http://www.v8mag.ru/section314/
Влияние занятий рукопашным боем на строение и функции организма.	Объяснительно-иллюстративный; Репродуктивный. беседа	Репродуктивный Частично-поисковый. Опрос	Влияние единоборств на организм занимающихся. https://mmaoctagon.ru/likbez/vliyanie-edinoborstv-na-organizm-zanimayushchikhsya/ Никитюк, Б.А. Анатомия человека (основами динамической и спортивной морфологии) / Б. А. Никитюк, М.Ф. Иваницкий, А.А. Гладышева. – 7-е изд. – М.: Олимпия, 2008. –624с.

			Влияние физических упражнений на мышцы и скелет https://power35.ru/biblioteka/vlijanie-fizicheskikh-uprazhnenij-na-myshtsy-i-skelet/
Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка.	Объяснительно-иллюстративный; Наглядный; Словесный Лекция, беседа	Репродуктивный Частично-поисковый. Сдача контрольных нормативов. Соревнования	Мультиурок. Сборник общеразвивающих упражнений. Комплекс упражнений. https://multiurok.ru/blog/sbornik-obshchierazvivaiushchikh-uprazhnenii.html Комплекс общеразвивающих упражнений по физкультуре с видео.© СиЗОЖ https://sizozh.ru/kompleks-obshcherazvivayushchih-uprazhneniy-po-fizkulture Инфоурок. СФП для спортсменов по рукопашному бою. Комплекс упражнений. https://infourok.ru/sfp-dlya-sportsmenov-po-rukopashnomu-boyu-948484.html Специальная физическая подготовка, Рукопашный бой - полная версия. https://youtu.be/WrWk48ulMdQ Учительский портал. Программа спортивной подготовки по виду спорта рукопашный бой. Федеральный стандарт спортивной подготовки по рукопашному бою, утверждён приказом Министерства спорта России от 24.12.2014 № 1062 https://uchitelya.com/fizkultura/147808-programma-sportivnoy-podgotovki-po-vidu-sporta-rukopashnyy-boy.html
Принципы рукопашного боя. Базовая техника рукопашного боя. Технико-тактическая подготовка. Зачётные мероприятия.	Словесный беседа	Репродуктивный Частично-поисковый. Зачётные мероприятия; Соревнования	Дополнительная общеразвивающая программа «Рукопашный бой» Бобков А.И.; 2018 г. «Типовая примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР», под редакцией Акопян А.О., Долганов Д.И., Королев Г.А., Найденов М.И., Супрунов Е.П., Харитонов В.И.); М.: Советский спорт, 2004 г.; Иванов А.В. «Рукопашный бой: образовательная программа дополнительного образования детей для детско-юношеских спортивных школ»; Волгоград: ФГАФК, 2013г. Видео уроки. Рукопашный бой. https://prodaga.com/miscellaneous/sport/dogfight/ Общий комплекс приемов рукопашного боя. http://www.physical-education.ru/obwij_kompleks_priemov_rukopashnogo_boja.html Мультиурок. Стойки и передвижения в рукопашном бое. https://multiurok.ru/files/stoiki-i-peredvizheniia-v-rukopashnom-boe.html

6. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.

Основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенные умения и навыки, всестороннее физическое развитие, совершенствование функциональных возможностей организма. В период реализации программы учащиеся должны на основе развития физических качеств овладеть техникой и тактикой ведения спортивного поединка, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества. Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований.

Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

В процессе всех занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечивать гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленности занимающихся и их физическим развитием.

В настоящей программе мы исходим из общепринятых методических положений спортивной педагогики:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки подростков;
- возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется в течение года;
- непрерывное совершенствование качества технических действий (техники);
- соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе тренировки;
- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок с учетом физиологических особенностей возраста занимающихся (половое созревание юных спортсменов).

В технической подготовке применяется принцип целостного обучения.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций в процессе тренировочных занятий. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Основным объемом теоретических знаний обучающиеся овладевают на учебно-тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования.

В начале года, учащиеся знакомятся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном зале. Большое внимание необходимо уделять рассказам о традициях рукопашного боя, его истории и предназначении. Причем знакомство детей с особенностями спортивного единоборства проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий, обращается их внимание на то, что данный прием лучше всех выполнял такой-то известный спортсмен. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов. В теоретической подготовке этих групп о большое внимание уделяется системе контроля и самоконтроля за уровнем подготовленности и состоянием здоровья. Обучение происходит систематически, по определенному плану, что позволяет постепенно дозировать нагрузку, увеличивая ее, в зависимости от индивидуальных особенностей учащегося и его физического развития. Целесообразной является частая смена упражнений при многократном повторении одного и того же упражнения. Обязательным фрагментом

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

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

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

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

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

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

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

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

При обучении детей основам рукопашного боя применяются современные и традиционные педагогические технологии:

Игровые технологии (Б. Н. Никитин, Л. А. Венгер, А. П. Усова, В. Н. Аванесова)

Игровые технологии способствуют развитию познавательной активности воспитанников; повышению интереса к тренировкам, созданию командного духа в спортивном коллективе; повышению эмоциональности учебно-тренировочного процесса; расширению кругозора, формированию определенных умений и навыков, необходимых в практической деятельности, развитию физических качеств, чувства коллективизма, улучшению спортивных показателей.

Здоровьесберегающие технологии. (М. Ю. Громов, Н. К. Смирнов)

Применение здоровьесберегающих технологий формирует у детей стойкую мотивацию на здоровый образ жизни и полноценное развитие. Здоровьесберегающие технологии способствуют снижению вероятности травм на учебно-тренировочных занятиях и во время соревновательной деятельности, способствуют снижению усталости после значительной

физической нагрузки, укреплению здоровья воспитанников и формированию стойкого интереса к систематическим занятиям спортом.

Технология разноуровневого обучения. (Л.С. Выготский, В.В. Давыдов, А.Н. Леонтьев, Л.С. Рубинштейн; Л.В. Занков).

Применение данной технологии позволяет построение учебно-тренировочного процесса при котором воспитанник группы начальной подготовки может быть переведён на следующий этап подготовки при достижении соответствующего спортивного результата вне зависимости от возрастных рамок.

Личностно-ориентированные технологии. (И. С. Якиманская, Т. И. Кулыпина, Е. В. Бондаревская, В. П. Сериков)

Это целенаправленное формирование личности ребёнка посредством его физического развития с учетом его способностей. Применение данной технологии дает возможность работы с каждым воспитанником индивидуально, при этом индивидуальная работа ведется в рамках работы со всей учебной группой. Благодаря данной технологии можно систематизировать и учитывать индивидуальные особенности каждого учащегося при планировании и проведении учебно-тренировочного процесса.

7. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННЫХ ИСТОЧНИКОВ.

Для ПДО:

1. Авилов В.И., Армейский рукопашный бой-М: Профит-Стайл, 2020-160 с.
2. Барташ В. Основы спортивной тренировки в рукопашном бое -М: Высшая школа; 2016- 278 с.
3. Зайцев Ю. Армейский рукопашный бой. - М.: Современное слово, 2009. - 288 с.
4. Кадочников, А. А. Боевая механика армейского рукопашного боя - М.: Феникс, 2008. - 320 с.
5. Кадочников, А. А. К бою готов! Стрессоустойчивость в рукопашном бою - М.: Феникс, 2006. - 160 с.

6. Кузин, П.А. Временные параметры выполнения приёмов рукопашного боя при решении ситуационных общеобразовательных задач. Сборник научных статей и докладов итоговой межвузовской научно – практической конференции «Физическая культура и спорт в Вооружённых силах Российской Федерации, тенденции их развития» / под ред. докт. пед. наук, проф. В.Л. Пашута. – СПб.: ВИФК, 2018 – С. 18-22.
7. Кузин, П.А. Развитие точности ударов в процессе занятий по «Спортивным единоборствам и рукопашному бою» с учащимися военных общеобразовательных учреждений / П.А. Кузин, С.М. Ашкинази, А.А. Бенидзе // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур военных организаций; 2019 – №1. – С. 87-92.
8. Махов С. Ю. Основы штурмового боя ГРОМ - Орел: МОО "Межрегиональная общественная организация "Академия безопасности и выживания"; 2020-182 с.
9. Сборник 4 книги: Основы рукопашного боя; Способы ведения боя холодным оружием; Методы скоростной стрельбы и способы обезоруживания; Использование предметов быта в рукопашном бою- 2019 г <https://knigifb2.org/obychenie/19615-rukopashnyy-boy-sbornik-4-knigi.html>
10. Правила соревнований по рукопашному бою. <https://yandex.ru/turbo/moniteur.ru/s/biblioteka/pravila-sorevnovanij/110-pravila-sorevnovanij-po-rukopashnomu-boju.html>
11. Спортивные разряды по рукопашному бою. Нормативы из ЕВСК 2018-2021г, <http://frs24.ru/st/razryad-normativ-rukopashnyj-boj/>

Для детей и родителей

1. Кадочников А. А., Мой взгляд на рукопашный бой -СПб: Питер, 2005. - 379 с.
2. Тарас А. Е. Боевые искусства и спортивные единоборства. Энциклопедический справочник-М: Харвест, 2018 г.- 624 с.
3. Шевцов А.А. - Русский бой на Любки- Издательство: Роша; 2015-312 с.
4. История Рукопашного боя в России. <https://www.sports.ru/tribuna/blogs/bars108/2546503.html>
5. Щеголев И. Выдающиеся бойцы-рукопашники Великой Отечественной войны. <https://rg.ru/2014/07/13/soldati-site.html>
6. Шевцов А.А. Славянские воинские искусства. <https://zen.yandex.ru/media/id/5b91367cb4dba900ac7c157e/slavijskie-vojskie-iskusstva-aleksandr-shevcov-5b922112aa006a00ac5b26d8>

Приложение 1

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

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

АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ (АД)

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

Приложение 2

Контрольные нормативы по ОФП

Контрольные упражнения	Низкая	Средняя	Высокая
Бег 30 м с низкого старта, с	5,6	5,5-5,3	5,2
Прыжок в длину с места, см	160	170-190	200

Челночный бег 20х10 м, с	25,4 и выше	25,5	25,6 и ниже
Подтягивание на перекладине, раз	5	7-11	13
Бег на 1000 м, сек	3,8 и выше	3,7	3,6 и ниже
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	17 и ниже	18	19 и выше
Поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты, кол-во раз	15 и ниже	16	17 и выше

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности

Тестирование ОФП, СФП и технико-тактической подготовленности осуществляется 2 раза в год – в начале и конце учебного года.

Комплекс контрольных упражнений по ОФП включает в себя следующие тесты:

- **бег 30м с низкого старта (сек).** Проводится на стадионе в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих зависит от количества дорожек. После 10-15 мин. разминки дается старт. Разрешается только одна попытка.
- **челночный бег 4 по 20 м (сек).** Тест проводят в спортивном зале. Отмеряют 20-метровый отрезок, начало, и конец которого отмечают линией. За каждой чертой – 2 полукруга радиусом 50 см. спортсмен становится за ближней чертой линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты: обегает полукруг и возвращается к линии старта. Затем также обегает другой полукруг и возвращается обратно.
- **прыжок в длину с места (см).** Выполняют толчком двух ног от линии и края доски на покрытии.
- **подтягивание в висе на перекладине (количество раз).** Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища.
- **сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз).** И.П. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию.

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

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

Направленность физиологической мощности

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

Для оценки адаптации спортсменов к нагрузкам рекомендуется процедура исследования физической работоспособности сердечно-сосудистой системы (ССС) при проведении пробы Руффье. Процедура тестирования начинается с измерения ЧСС в покое, сидя, после 5 мин. Отдыха (Р1). Затем выполняется 30 глубоких приседаний за 45 сек., с выпрямленными руками перед собой. Во

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

Оценка скорости восстановления ЧСС производится по формуле:

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

Качественная оценка работоспособности представлена в таблице

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

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

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

Примерные чувствительные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

[illegible]

Техника безопасности. Устный или письменный опрос.

1. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношение спортивной одежды и обуви, правила личной гигиены.

- А) всегда
- Б) в редких случаях
- В) иногда

2. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру нужно

- А) с разрешения руководителя
- Б) произвольно
- В) с окончанием интереса

3. На занятиях спортивными играми

- А) ногти на руках должны быть коротко острижены, украшения (кольца, браслеты, серьги) сняты, очки закреплены резинкой
- Б) разрешается ношение украшений только девушкам
- В) разрешается ношение украшений в особых случаях (показательные, финальные выступления)

4. Во время занятий все острые, выступающие предметы должны быть

- А) открытыми
- Б) заставлены матами или огорожены
- В) обозначены яркими знаками (лентами, флажками)

5. Основное средство профилактики против травм и многих заболеваний (в особенности сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата и др.)

- А) зарядка
- Б) регулярные занятия физическими упражнениями
- В) туристические прогулки

6. Внешние признаки значительного утомления

- А) небольшое покраснение кожи, небольшая потливость, мимика – спокойная, внимание – безошибочное выполнение указаний, ЧСС - в среднем 130 уд. в мин.
- Б) значительное покраснение, большая потливость, мимика – напряженная, внимание – неточность в выполнении команд, ошибки, ЧСС - в среднем 170 уд. в мин.
- В) состояние кожи обычное, потливости нет, бодрое выполнение указаний, ЧСС - в среднем 100 уд. в мин.

7. Самостоятельные занятия физическими упражнениями необходимо начинать

- А) с разминки
- Б) со сложных упражнений
- В) с лёгких упражнений

8. Главная причина травматизма

- А) не внимательность
- Б) нарушение дисциплины
- В) нарушение формы одежды

Безопасность на дорогах.

Вопрос 1. При отсутствии тротуаров как пешеходы передвигаются по обочине проезжей части?

Варианты ответов:

- А) по ходу движения автотранспорта
- Б) навстречу движения автотранспорта
- В) по бордюру
- Г) как угодно

Вопрос 2. Какой дорожный знак, установленный у дороги возле школы, позволяет безопасно пересекать проезжую часть?

Варианты ответов:

- А) знак «Осторожно, дети»
- Б) знак «Пешеходный переход»
- В) знак «Движение прямо»
- Г) знак «Проезд запрещен»

Вопрос 3. Дорожный знак «Пешеходный переход» относится к группе:

Варианты ответов:

- А) предупреждающих
- Б) запрещающих
- В) информационно-указательных
- Г) знаков приоритета

Вопрос 4. Пешеходные переходы бывают:

Варианты ответов:

- А) наземными
- Б) подземными
- В) надземные
- Г) ответы А и Б верны
- Г) ответы Б и В верны
- Д) все ответы верны
- Е) нет верных ответов

Вопрос 5. Пешеход собирается переходить улицу. Сколько раз ему нужно посмотреть вправо и влево, чтобы перейти на другую сторону проезжей части?

Варианты ответов:

- А) достаточно одного раза
- Б) достаточно двух раз
- В) сколько требуется, чтобы убедиться – опасности нет
- Г) можно вообще не смотреть, если переходить улицу по пешеходному переходу

Вопрос 6. Что делать пешеходу, который не успел перейти дорогу на зеленый свет светофора

Варианты ответов:

- А) нужно продолжить движение, пока он не перейдет улицу
- Б) нужно вернуться назад
- В) остановиться на островке безопасности и подождать нужного сигнала
- Г) как можно быстрее перебежать дорогу

Вопрос 7. Пассажир – это:

Варианты ответов:

- А) человек, который ходит пешком
- Б) человек, который управляет транспортным средством
- В) человек, который находится в транспортном средстве кроме водителя
- Г) все ответы не верны

Вопрос 8. Общественный транспорт – это:

Варианты ответов:

- А) троллейбус, автомобиль, грузовик
- Б) автобус, троллейбус, трамвай
- В) трамвай, поезд, электричка
- Г) самолет, пароход, паровоз

Образец календарного учебного графика

Календарный учебный график работы объединения «Чудотворцы» базовый уровень

1 год обучения

Время проведения занятий:

Четверг – 16.00-18.00

Пятница- 16.00-18.00

Суббота – 16.00-18.00

Руководитель объединения : Петров Модест Федорович

№	Дата	Время занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1			Беседа	2	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	МБОУ СОШ № 29 спортивный зал	устный опрос
2			Комбинированное занятие	2	Безопасность дорожного движения.	МБОУ СОШ № 29 спортивный зал	Опрос
3			Комбинированное занятие	2	Безопасность дорожного движения.	МБОУ СОШ № 29 спортивный зал	подготовка сообщений
4			Комбинированное занятие	2	Безопасность дорожного движения.	МБОУ СОШ № 29 спортивный зал	выполнение практических заданий
5			Комбинированное занятие	2	Безопасность дорожного движения.	МБОУ СОШ № 29 спортивный зал	тестирование.
6			Комбинированное занятие	2	Этикет боевых искусств.	МБОУ СОШ № 29 спортивный зал	Опрос
7			Практическое занятие	2	Этикет боевых искусств.	МБОУ СОШ № 29 спортивный зал	выполнение практических заданий

8			Практическое занятие	2	Этикет боевых искусств.	МБОУ СОШ № 29 спортивный зал	выполнение практических заданий
9			Комбинированное занятие	2	Этикет боевых искусств.	МБОУ СОШ № 29 спортивный зал	Опрос
10			Комбинированное занятие	2	Влияние занятий рукопашным боем на строение и функции организма.	МБОУ СОШ № 29 спортивный зал	выполнение практических заданий
11			Комбинированное занятие	2	Влияние занятий рукопашным боем на строение и функции организма.	МБОУ СОШ № 29 спортивный зал	тестирование.
12			Комбинированное занятие	2	Общая физическая подготовка.	МБОУ СОШ № 29 спортивный зал	выполнение практических заданий
13			Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка.	МБОУ СОШ № 29 спортивный зал	выполнение практических заданий
14			Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка.	МБОУ СОШ № 29 спортивный зал	выполнение практических заданий
15			Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка.	МБОУ СОШ № 29 спортивный зал	выполнение практических заданий
16			Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка.	МБОУ СОШ № 29 спортивный зал	выполнение практических заданий

17			Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка.	МБОУ СОШ № 29 спортивный зал	выполнение практических заданий
18			Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка.	МБОУ СОШ № 29 спортивный зал	выполнение практических заданий
19			Комбинированное занятие	2	Общая физическая подготовка.	МБОУ СОШ № 29 спортивный зал	Опрос
20			Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка.	МБОУ СОШ № 29 спортивный зал	выполнение практических заданий
21			Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка.	МБОУ СОШ № 29 спортивный зал	выполнение практических заданий
22			Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка.	МБОУ СОШ № 29 спортивный зал	выполнение практических заданий
23			Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка.	МБОУ СОШ № 29 спортивный зал	выполнение практических заданий
24			Комбинированное занятие	2	Специальная физическая подготовка.	МБОУ СОШ № 29 спортивный зал	Опрос
25			Практическое занятие	2	Специальная физическая подготовка.	МБОУ СОШ № 29 спортивный зал	выполнение практических заданий

26			Практическое занятие	2	Специальная физическая подготовка.	МБОУ СОШ № 29 спортивный зал	выполнение практических заданий
27			Практическое занятие	2	Специальная физическая подготовка.	МБОУ СОШ № 29 спортивный зал	выполнение практических заданий
28			Практическое занятие	2	Специальная физическая подготовка.	МБОУ СОШ № 29 спортивный зал	выполнение практических заданий
29			Комбинированное занятие	2	Специальная физическая подготовка.	МБОУ СОШ № 29 спортивный зал	Опрос
30			Практическое занятие	2	Специальная физическая подготовка.	МБОУ СОШ № 29 спортивный зал	выполнение практических заданий
31			Практическое занятие	2	Специальная физическая подготовка.	МБОУ СОШ № 29 спортивный зал	выполнение практических заданий
32			Практическое занятие	2	Специальная физическая подготовка.	МБОУ СОШ № 29 спортивный зал	выполнение практических заданий
33			Практическое занятие	2	Специальная физическая подготовка.	МБОУ СОШ № 29 спортивный зал	выполнение практических заданий
34			Практическое занятие	2	Специальная физическая подготовка.	МБОУ СОШ № 29 спортивный зал	выполнение практических заданий

35			Практическое занятие	2	Специальная физическая подготовка.	МБОУ СОШ № 29 спортивный зал	выполнение практических заданий
36			Комбинированное занятие	2	Принципы рукопашного боя.	МБОУ СОШ № 29 спортивный зал	Опрос
37			Практическое занятие	2	Принципы рукопашного боя.	МБОУ СОШ № 29 спортивный зал	выполнение практических заданий
38			Практическое занятие	2	Принципы рукопашного боя.	МБОУ СОШ № 29 спортивный зал	выполнение практических заданий
39			Практическое занятие	2	Принципы рукопашного боя.	МБОУ СОШ № 29 спортивный зал	выполнение практических заданий
40			Комплексное занятие	2	Принципы рукопашного боя.	МБОУ СОШ № 29 спортивный зал	Опрос
41			Практическое занятие	2	Принципы рукопашного боя.	МБОУ СОШ № 29 спортивный зал	выполнение практических заданий
42			Практическое занятие	2	Принципы рукопашного боя.	МБОУ СОШ № 29 спортивный зал	выполнение практических заданий
43			Комбинированное занятие	2	Базовая техника рукопашного боя.	МБОУ СОШ № 29 спортивный зал	Опрос

44			Практическое занятие	2	Базовая техника рукопашного боя.	МБОУ СОШ № 29 спортивный зал	выполнение практических заданий
45			Практическое занятие	2	Базовая техника рукопашного боя.	МБОУ СОШ № 29 спортивный зал	выполнение практических заданий
46			Комбинированное занятие	2	Базовая техника рукопашного боя.	МБОУ СОШ № 29 спортивный зал	Опрос
47			Практическое занятие	2	Базовая техника рукопашного боя.	МБОУ СОШ № 29 спортивный зал	выполнение практических заданий
48			Практическое занятие	2	Базовая техника рукопашного боя.	МБОУ СОШ № 29 спортивный зал	выполнение практических заданий
49			Практическое занятие	2	Базовая техника рукопашного боя.	МБОУ СОШ № 29 спортивный зал	выполнение практических заданий
50			Практическое занятие	2	Базовая техника рукопашного боя.	МБОУ СОШ № 29 спортивный зал	выполнение практических заданий
51			Практическое занятие	2	Базовая техника рукопашного боя.	МБОУ СОШ № 29 спортивный зал	выполнение практических заданий
52			Практическое занятие	2	Базовая техника рукопашного боя.	МБОУ СОШ № 29 спортивный зал	выполнение практических заданий

53			Практическое занятие	2	Базовая техника рукопашного боя.	МБОУ СОШ № 29 спортивный зал	выполнение практических заданий
54			Комбинированное занятие	2	Технико-тактическая подготовка.	МБОУ СОШ № 29 спортивный зал	Опрос
55			Практическое занятие	2	Технико-тактическая подготовка.	МБОУ СОШ № 29 спортивный зал	выполнение практических заданий
56			Практическое занятие	2	Технико-тактическая подготовка.	МБОУ СОШ № 29 спортивный зал	выполнение практических заданий
57			Практическое занятие	2	Технико-тактическая подготовка.	МБОУ СОШ № 29 спортивный зал	выполнение практических заданий
58			Комбинированное занятие	2	Технико-тактическая подготовка.	МБОУ СОШ № 29 спортивный зал	Опрос
59			Практическое занятие	2	Технико-тактическая подготовка.	МБОУ СОШ № 29 спортивный зал	выполнение практических заданий
60			Практическое занятие	2	Технико-тактическая подготовка.	МБОУ СОШ № 29 спортивный зал	выполнение практических заданий
61			Практическое занятие	2	Технико-тактическая подготовка.	МБОУ СОШ № 29 спортивный зал	выполнение практических заданий

62			Практическое занятие	2	Технико-тактическая подготовка.	МБОУ СОШ № 29 спортивный зал	выполнение практических заданий
63			Практическое занятие	2	Технико-тактическая подготовка.	МБОУ СОШ № 29 спортивный зал	выполнение практических заданий
64			Практическое занятие	2	Технико-тактическая подготовка.	МБОУ СОШ № 29 спортивный зал	выполнение практических заданий
65			Практическое занятие	2	Зачётные мероприятия.	МБОУ СОШ № 29 спортивный зал	выполнение практических заданий
66			Практическое занятие	2	Зачётные мероприятия.	МБОУ СОШ № 29 спортивный зал	выполнение практических заданий
67			Практическое занятие	2	Зачётные мероприятия.	МБОУ СОШ № 29 спортивный зал	выполнение практических заданий
68			Практическое занятие	2	Зачётные мероприятия.	МБОУ СОШ № 29 спортивный зал	выполнение практических заданий
69			Практическое занятие	2	Зачётные мероприятия.	МБОУ СОШ № 29 спортивный зал	выполнение практических заданий
70			Практическое занятие	2	Зачётные мероприятия.	МБОУ СОШ № 29 спортивный зал	выполнение практических заданий

71			Практическое занятие	2	Зачётные мероприятия.	МБОУ СОШ № 29 спортивный зал	выполнение практических заданий
72			Практическое занятие	2	Зачётные мероприятия.	МБОУ СОШ № 29 спортивный зал	выполнение практических заданий
Итого				144			