МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА НИЖНЕВАРТОВСКА «ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО ТЕХНИЧЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА «ПАТРИОТ»

«ПРИНЯТО»
Педагогическим советом
Протокол № 4 от 01.04.2024

«УТВЕРЖДЕНО»
директор МАУДО
г. Нижневартовска «ЦДиЮТТ «Патриот»
_____ Ф.М. Кадров
Приказ № 187
от «01» апреля 2024 г.

Подписан: Кадров Фаиль Мансурович
DN: C=RU, S=Ханты-Мансийский автономный округ - Югра, L=г. Нижневартовск, T=Директор, O="МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА НИЖНЕВАРТОВСКА ""ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО ТЕХНИЧЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА ""ПАТРИОТ""", СНИЛС=07683030776, ИНН=860306151871, E=kadrov.f.m@mail.ru, G=Фаиль Мансурович, SN=Кадров, CN=Кадров Фаиль Мансурович
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: место подписания
Дата: 2024.04.17 09:34:26+05'00'
Foxit Reader Версия: 10.1.3

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности

«*СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЛЯ РУКОПАШНОГО БОЯ.ЧАСТЬ 2*»

Возраст обучающихся: *7- 17 лет*
Срок реализации: 4 месяца
Разработчик (разработчики), должность: Башмаков Вячеслав Николаевич, тренер-преподаватель
Методическое сопровождение: Кузнецова Анастасия Владимировна, методист

г. Нижневартовск, 2024 г.

1.Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Специальная физическая подготовка для рукопашного боя. Часть 2» (далее программа) разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

- Закон от 29 декабря 2012г. 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Закон от 31 июля 2020г. 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. 678-р (в редакции от 15 мая 2023 г.);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. 996-р;
- Паспорт национального проекта «Образование», утвержденный президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. 16);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 28 от 08.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 5 августа 2020 г. 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ».

Направленность: физкультурно – спортивная

Уровень освоения*:* базовый

Форма получения образования: в организации, осуществляющей образовательную деятельность (МАУДО г. Нижневартовска «ЦДиЮТТ «Патриот»

Актуальность программы связана с тем, что при неправильной организации, отсутствии должного внимания к широкому и систематическому

использованию форм физического воспитания, учащиеся не успевают отдохнуть от уроков в школе, переключаясь на выполнение домашних заданий. Умственное утомление и физическая усталость отрицательно сказывается на работоспособности ребенка. С заданиями справляется с трудом, затрачивая на их выполнение значительно больше времени.

Уроки физкультуры, проводимые с детьми в общеобразовательных школах три раза в неделю, удовлетворяют потребность организма в движении на 18 процентов, а этого явно недостаточно.

При реализации данной программы возрастает роль и значение физического воспитания, которое должно обеспечить необходимую для растущего организма двигательную активность, укрепление мышечной системы, формирование правильной осанки, что имеет большое значение для закаливания организма, повышая его сопротивляемость простудным и инфекционным заболеваниям.

Обучение по данной программе способствует комплексному решению задач сохранения и укрепления здоровья детей с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детского организма: улучшению функционального состояния организма; повышению физической и умственной работоспособности; снижению заболеваемости.

Отличительными особенностями программы «Специальная физическая подготовка для рукопашного боя. Часть 2» являются не только формирование знаний и навыков, способствующих физическому развитию и укреплению здоровья, но и обучение комплексам специальных упражнений для рукопашного боя.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что общая физическая подготовка призвана сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств атлетической гимнастики в организации здорового образа жизни.

В школьном возрасте наряду с совершенствованием ловкости, быстроты и гибкости необходима специальная систематическая работа, направленная на развитие силы и различных проявлений выносливости. Особую значимость приобретают различные упражнения с отягощением.

Многочисленные исследования доказывают, что занятия подростков с отягощениями и на тренажерах способствуют формированию телосложения, развитию силовых качеств, исправлению и совершенствованию осанки, коррекции телосложения, повышению уровня двигательной активности

Адресат программы

Возраст детей: от 7 до 17 лет. Программа разработана с учетом психофизиологических и возрастных особенностей детей разных возрастов.

Возраст 7-10 лет. Хотят быть лучше других, позиционируют себя в обществе других детей.

Идет быстрое волевое развитие, ребенок учится постепенно делать

волевые усилия над собой. В этот период необходима поддержка, похвала за правильно принятое решение.

Возраст 11-15 лет. Подростковому возрасту свойственны диспропорции в физическом и психическом развитии, агрессивность, противоречивость чувств, снижение работоспособности, меланхолия и т.д. Кардинально перестраиваются сразу три системы: гормональная, кровеносная и костно-мышечная. Выражена неравномерность созревания различных органических систем. В кровеносной системе — мышечная ткань сердца опережает по темпам роста кровеносные сосуды, толчковая сила сердечной мышцы заставляет работать не готовые к такому ритму сосуды в экстремальном режиме. В костно-мышечной системе — костная ткань опережает темпы роста мышц, которые, не успевая за ростом костей, натягиваются, создавая постоянное внутреннее неудобство. Отсюда, утомляемость, возбудимость, раздражительность.

Возраст 16-17 лет. Это период ранней юности, характеризующийся наступлением физической и психической зрелости. Дети отличаются достаточно высокой физической работоспособностью, относительно меньшей утомляемостью. Исчезает непропорциональность в развитии конечностей и туловища. Выравнивается соотношение между массой тела и объемом сердца, а также ликвидируется отставание в развитии сердечно-сосудистой системе. Повышается мышечная сила, возрастает физическая работоспособность, а координация движений по своим качествам приближается к состоянию взрослого человека.

Объем и срок реализации программы

Программа рассчитана на 4 месяца. Общее количество учебных часов на весь период обучения - 16.

Цель и задачи программы

Цель: овладение специальными навыками и умениями использования средств и методов двигательной деятельности в разнообразных формах.

Задачи программы:

1) развить основные физические качества: силу, ловкость, скорость, выносливость, быстроту реакции, гибкость;
2) ознакомление с техникой выполнения физических упражнений;
3) формировать актуальные личностные качества (личную ответственность, саморегуляцию);
4) формировать морально-волевые качества (настойчивость, решительность)

Планируемые результаты:

1) развиваются основные физические качества (сила, ловкость, скорость, выносливость, быстрота реакции, гибкость);
2) обучающиеся владеют техникой выполнения физических упражнений;
3) формируются актуальные личностные качества (личная ответственность, саморегуляция);
4) формируются морально-волевые качества (настойчивость,

решительность)

Условия реализации программы

- количество детей в группе – от 15 до 17 человек;

- групповые занятия проводятся:

в спортивном зале, на прилегающей территории образовательного учреждения.

Продолжительность учебного занятия составляет 1 час 1 раз в неделю.

Количество аудиторных занятий составляет 16 часов.

Форма обучения: очная с применением дистанционных образовательных технологий.

Очная форма обучения с применением дистанционных образовательных технологий действует во время ограничительных мер, связанных с необходимостью проведения учебных занятий с применением дистанционных образовательных технологий (ухудшение эпидемиологической ситуации, климатической обстановки, в период длительной болезни обучающегося, во время командировки педагогического работника, связанной с реализацией дополнительной общеобразовательной программы, отпуск, болезнь (лист нетрудоспособности) педагогического работника или в иные случаи в порядке, установленные Правительством Российской Федерации).

- формы проведения занятий

практическое занятие, демонстрация, игра-соревнование, эстафета, встречи с интересными и знаменитыми людьми, просмотр и обсуждение видеоматериалов.

- используемые педагогические технологии:

технология группового и коллективного взаимодействия – позволяют отрабатывать полученные знания в группах от двух и более человек, отработка тактики и различных техник при выполнении физических упражнений; способствует формированию у детей способности работать и решать учебные задачи сообща*;*

здоровьесберегающие – в подборе практических упражнений во время учебных занятий, спортивных мероприятий;

Материально-техническое оснащение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Специальная физическая подготовка для рукопашного боя. Часть 2»

Для проведения занятий по общей физической подготовке требуется наличие спортивного зала (для проведения спортивных игр, беговых упражнений), наличие тренажерного зала (для выполнения упражнений с утяжелителями и упражнений с собственным весом), наличие кабинета для теоретических занятий. Для демонстрации презентаций – наличие компьютера и интерактивной доски.

№ п/п	Средство обучения	Количество единиц на группу	Степень использования (в % от

			продолжительности программы
1	Лапа Demix	20 шт	100 %
2	Макивара Demix	10 шт	
3	Шлем ТИТАН-2 для армейского рукопашного боя со стальной маской	10 шт	
4	Рулетка	1 шт	
5	Скакалки	20 шт	
6	Мячи баскетбольные	10 шт	
7	Мячи набивные 4кг	10 шт	
8	Мячи футбольные	10 шт	
9	Волейбольная сетка	1 шт	
10	Футбольные ворота	2 шт	
11	Гиря 5кг	10 шт	
12	Гантели 1кг	20 пар	
13	Турник	2 шт	
14	Гимнастические маты	20 шт	
15	Гимнастические коврики	20 шт	

-кадровое обеспечение программы - программу реализует тренер-преподаватель высшей квалификационной категории с актуальной курсовой подготовкой по теме «Охрана здоровья школьников и формирование культуры здорового образа жизни обучающихся в соответствии с ФГОС»

-формы работы с родителями

индивидуальная работа: индивидуальные беседы, взаимодействие с помощью мессенджера Сферум.

При реализации программы возможны массовые мероприятия для совместной деятельности обучающихся и родителей (законных представителей): презентация программы, день открытых дверей.

2.Учебный план

№	*Раздел, тема*	*Количество часов*			*Формы контроля*
		Всего	*Теория*	*Практика*	
	Введение. Инструктаж по технике безопасности по виду деятельности.	1	1		Блиц-опрос
2	**Специальная физическая подготовка для**	14	-	14	Практическая работа

	рукопашного боя				
2.1	Специальные подвижные и спортивные игры для рукопашного боя	4	-	4	Практическая работа
2.2	Упражнения для развития общей и специальной выносливости	4	-	4	Практическая работа
2.3	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	3	-	3	Практическая работа
2.4	Упражнения для развития силы.	3	-	3	Практическая работа
	Промежуточная (годовая) аттестация	1	-	1	Сдача спортивных нормативов
	Общее количество часов	**16**	**1**	**15**	

3.Календарный учебный график реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Специальная физическая подготовка для рукопашного боя. Часть 2»

Сроки обучения	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки промежуточной (годовой) аттестации
01.09.2024 по 31.12.2024	16	16	16	1 раз в неделю по 1 часу	24.12.2024 по 31.12.2024

4. Рабочая программа
Календарно-тематическое планирование

№	*Тема занятия*	*Количество часов*	*Форма занятия*	*Дата проведения*
1.	Введение. Инструктаж	1	беседа	

	по технике безопасности по виду деятельности.			
2.	Специальные подвижные спортивные игры	1	Практическое занятие	
3.	Упражнения для развития общей и специальной выносливости. Текущий контроль.	1	Практическое занятие	
4.	Упражнения для развития общей и специальной выносливости	1	Практическое занятие	
5.	Упражнения для развития общей и специальной выносливости	1	Практическое занятие	
6.	Специальные подвижные и спортивные игры для рукопашного боя	1	Практическое занятие	
7.	Упражнения для развития общей и специальной выносливости. Текущий контроль.	1	Практическое занятие	
8.	Специальные подвижные и спортивные игры для рукопашного боя	1	Практическое занятие	
9.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	1	Практическое занятие	
10.	Упражнения для развития силы. Текущий контроль.	1	Практическое занятие	

11.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	1	Практическое занятие	
12.	Специальные подвижные и спортивные игры для рукопашного боя	1	Практическое занятие	
13.	Упражнения для развития силы. Текущий контроль.	1	Практическое занятие	
14.	Упражнения для развития силы	1	Практическое занятие	
15.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	1	Практическое занятие	
16.	Промежуточная (годовая) аттестация	1	Практическое занятие	
	ИТОГО	16		

5.Содержание программы

Тема №1 Введение. Инструктаж по технике безопасности. Техника работы со спортивным инвентарем и оборудованием.
Теория. Инструктаж по технике безопасности с записью в журнале. Демонстрация техники работы со спортивными снарядами и тренажерами.
Тема №2 Специальные подвижные и спортивные игры для рукопашного боя
Практика: Игра «снайпер на коленях» до трех побед. Игра «скелет».
Тема №3 Упражнения для развития общей и специальной выносливости
Практика: Нанесение ударов по боксерскому мешку или в лапы с максимальной силой и частотой.
Режим выполнения:
• 1 мин работа максимальной интенсивности
• 1 мин активный отдых (ходьба)
• 1 мин работа максимальной интенсивности
• 30 сек активный отдых (ходьба)
• 1 мин работа максимальной интенсивности
• 7 мин смешанный отдых: 2 мин - пассивный отдых, 3 мин
• имитация защитных действий, челнок, 2мин - пассивный отдых. Выполняются 4 серии.
Тема №4 Упражнения для развития общей и специальной выносливости

Практика: Нанесение серии ударов по мешку с максимальной силой и частотой:
• 20с - работа максимальной интенсивности
• 2 мин - смешанный отдых: 30 сек - ходьба, упр. на расслабление; 1мин -имитация защитных и атакующих действий, челнок; 30 сек - пассивный отдых
• 20с - работа максимальной интенсивности
• 2мин - отдых как ранее
• 20с - работа максимальной интенсивности
• 1.5мин - смешанный отдых: 30с - ходьба, упр.на расслабление;
• 30с -имитация защитных и атакующих действий; 30с - пассивный отдых
• 20с - работа максимальной интенсивности
• 1.5 мин - отдых, как ранее
• 20с - работа максимальной интенсивности
• Выполняются 3 подхода. Между подходами отдых 2 минуты.

Тема №5 Упражнения для развития общей и специальной выносливости

Практика: выполняется на боксерском мешке, по 2 человека. Один из них удерживает мешок, другой в это время наносит серии ударов руками или ногами с максимальной силой и частотой. Через каждые 10 сек партнеры меняются ролями. Раунд длиться - 2 мин (для 10-17 лет) и 3 мин (18 лет и старше). Раундов может быть от 2 до 4, в зависимости от возраста и уровня подготовленности. Между раундами пассивный отдых - 1 мин.

Тема №6 Специальные подвижные и спортивные игры для рукопашного боя

Практика. Игра «регби на коленях» до трех побед.

Тема №7 Упражнения для развития общей и специальной выносливости

Практика. 1. 100м бег с максимальной скоростью
2. 1.5-2мин - активный отдых: упражнения на расслабление, легкий бой с тенью
3. 100м бег с максимальной скоростью
4. 1.5-2 мин - отдых тот же
5. 100м бег с максимальной скоростью
6. 1.5-2 мин - отдых тот же
7. 100м бег с максимальной скоростью
8. 1.5-2 мин - отдых тот же
9. 100м бег с максимальной скоростью
10. 1.5-2 мин - отдых тот же
11. 100м бег с максимальной скоростью
12. 5 мин - активный отдых: 2 мин - упражнения на расслабление, ходьба; 2 мин -имитация атакующих и защитных действий; 1 мин - дыхательные упражнения

Тема №8 Специальные подвижные и спортивные игры для рукопашного боя

Практика: Игра «снайпер» до трех побед. Игра «скелет».

Тема №9 Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Практика: Броски набивного мяча (4 кг). От груди, из-за головы, правой и левой рукой отдельно. Три подхода по 20 повторений.

Тема №10 Упражнения для развития силы.

Практика. Разминка в обычном режиме. Отжимания, пресс, приседания, подтягивания тир подхода по 20 раз. Работа на тренажерах.

Тема №11 Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Практика: Приседания и выпрыгивание из положения боевой стойки. Различные упражнения в челноке. Прыжки на одной и двух ногах, тоже, но в полуприседе. Три подхода по 2 мин.

Тема №12 Специальные подвижные и спортивные игры для рукопашного боя

Практика. Игры «футбол с набивным мячом», до двух побед.

Тема №13 Упражнения для развития силы.

Практика. Разминка в обычном режиме. Отжимания, пресс, приседания, подтягивания тир подхода по 20 раз. Работа на тренажерах.

Тема №14 Упражнения для развития силы.

Практика. Разминка в обычном режиме. Отжимания, пресс, приседания, подтягивания тир подхода по 20 раз. Работа на тренажерах.

Тема №15 Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Практика. Работа с гантелями 1кг (ударная техника). Выполнение комбинации три подхода по 50 раз.

Тема №16 Промежуточная (годовая) аттестация

Практика. сдача спортивных нормативов.

6. Оценочные и методические материалы

Оценочные материалы

Текущий контроль осуществляется в течение всего учебного года (в каждом месяце в форме сдачи спортивных нормативов по общей физической подготовке (Приложение 1). Тренер-преподаватель осуществляет оценку результатов обучения по 4-бальной системе.

Формы текущего контроля: практическая работа, сдача контрольных нормативов.

Промежуточная (годовая) аттестация осуществляется в форме сдачи спортивных нормативов по общей физической подготовке (Приложение 2)

Формы фиксации результатов

- журнал посещаемости;
- протокол промежуточной (годовой) аттестации обучающихся по дополнительной общеразвивающей программе «Специальная физическая подготовка для рукопашного боя. Часть 2»;
- протоколы игр-соревнований;
- протокол промежуточной (годовой) аттестации.

Методические материалы

Дидактические средства:

1.Видеофильмы: «Бородинское сражение (1812)», «Куликовская битва (1380)», «27января-День снятия блокады города Ленинграда (1944)» «23 февраля - День защитников Отечества»

2. Презентации: по общей физической подготовке

3. Плакаты по общей физической подготовке

4. Наглядные пособия по сдаче нормативов общей физической подготовке.

Интернет-ресурсы:

1.*https://youtu.be/PzGCIG6baUs*

2. https://youtu.be/BAOnnEnACeQ

3. https://youtu.be/dR3fyrqNvH4

4. https://youtu.be/ZSfw6v7d-5M

Информационные источники

Литература для обучающихся и родителей:

1. Баршай В.М. Активные игры для детей. – М.,2001
2. Баршай В.М. Физкультура в школе и дома. – М.,2001
3. Воликова Т.В. Режим дня в жизни школьников. – М.,1979
4. Ковалева Е. Игры на свежем воздухе для детей и взрослых – М.,2007Найдиффер Р.Н. «Психология соревнующегося спортсмена», М.: ФиС, 1979
5. Остьянов В.Н., Гайдамак И.И. Бокс (обучение и тренировка).- Киев: Олимпийская литература, 2001
6. Петерсен Л. Травмы в спорте. М.: ФиС, 1981
7. Физиология человека (общая, спортивная, возрастная) М.: Олимпия Пресс, 2005
8. Хартманин Ю., Тюннеманн Х. Современная силовая тренировка. - Берлин: Шпортферлаг, 1988. - 336 с.
9. Цзен Н. В., Пахомова Ю. В. «Психотренинг: игры и упражнения»: Москва 1988.
10. Юшков О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств. - М.: МГИУ, 2001

Используемая литература:

1. Барчукова Г. В. Теория и методика настольного тенниса. – М.,2006
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной подготовки спортсмена. - М.,1988
3. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.,1980
4. Голощапов Б.Р. История физической культуры. – М.,2009
5. Гришина Ю.И.Общая физическая подготовка. - М.,2010
6. Каганов Л.С. Развиваем выносливость. – М.,1990
7. Ловейко И.Д.Формирование осанки у школьников. - М.,1982.
8. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. -

М.,2008.
9. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний.- М.,2005.
10. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика.- Ростов - на - Дону,2002.
11. Новиков Ю.Н. Физкультура или спорт. – М.,1996
12. Окунев О.Р. Бадминтон. – М.,2009

Приложение 1

Оценочные материалы для проведения текущего контроля

Комплекс контрольных упражнений по общей физической подготовке включает сдачу спортивных нормативов – Подтягивание в висе на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, сед из положения лежа на спине.

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. Выполняется максимальное количество раз; и.п. - упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию; выполнение засчитывается, когда учащийся, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п.; при выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах;

Сед из положения лежа на спине, колени согнуты. Выполняется из положения лёжа на спине на гимнастическом мате за 30 сек. И.п.- лёжа, ноги зафиксированы, колени согнуты под прямым углом, руки согнуты в локтях перед собой. По команде занимающийся поднимается до положения сидя (вертикально), касается руками колен и снова ложится. Результат оценивается по таблице.

Нормативы «Общая физическая подготовка»

№	Наименование упражнения	Отметка 4	Отметка 3	Отметка 2	Отметка 1
1.	Подтягивание в висе на перекладине	15 раз	13 раз	11 раз	9 раз
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	25 раза.	20 раз.	18 раз.	16 раз.
3.	Поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты, кол-во раз	за 30 сек 29 раз	за 30 сек 27 раз	за 30 сек 25 раз	за 30 сек 22 раз

Приложение 2

Оценочные материалы для проведения промежуточной (годовой)аттестации

- **бег 30м с низкого старта (сек).** Проводится в спортивной обуви без шипов. 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.

Контрольные нормативы по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Специальная физическая подготовка для рукопашного боя. Часть 2.

Контрольные упражнения	Отметка «1-2»	Отметка «3»	Отметка «4»
Бег 30 м с низкого старта,	5,8-5,6	5,5	5,3
Прыжок в длину с места, см	158-160	165	180
Челночный бег 4х20 м, с	25,6 и ниже 24,4-	25,5	25,3 и ниже
Подтягивание на перекладине, колличество раз	5-9	10-14	15
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	16-19	20	22 и выше
Поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты, кол-во раз	за 30 сек 22-25	за 30 сек 26-28	за 30 сек 29раз