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 подтверждаю этот документ своей удостоверяющей подписью
Местоположение: место подписания
Дата: 2024.06.03 16:43:05+05'00'
Foxit Reader Версия: 10.1.3

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности
«*РУКОПАШНЫЙ БОЙ: ПУТЬ К СОВЕРШЕНСТВУ. 2 ГОД ОБУЧЕНИЯ*»

Возраст обучающихся: *7- 17 лет*
Срок реализации: 1 год
Разработчик (разработчики), должность: Башмаков Вячеслав Николаевич, тренер-преподаватель
Методическое сопровождение: Кузнецова Анастасия Владимировна, методист

г. Нижневартовск, 2024 г.

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Рукопашный бой: путь к совершенству. 2 год обучения» (далее – программа) разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

- Федеральный Закон от 29 декабря 2012г. 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный 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 Правительства Российской Федерации «Об утверждении правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» от 11 октября 2023 г. №1678
- 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»;
- Письмо Минпросвещения России от 1 июня 2023 г. АБ-2324/05 «О внедрении Единой модели профессиональной ориентации» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации профориентационного минимума для образовательных организаций Российской Федерации,

реализующих образовательные программы основного общего и среднего общего образования», «Инструкцией по подготовке к реализации профориентационного минимума в образовательных организациях субъекта Российской Федерации»).

Направленность: физкультурно – спортивная

Уровень освоения*:* базовый

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

Актуальность программы

Актуальность предлагаемой программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы физкультурно-спортивной направленности в области единоборств.

Рукопашный бой является современным сложно-координационным видом спорта, оказывающим разностороннее воздействие на организм человека. Занятия рукопашным боем оказывают положительное воздействие на приобретение навыков правильного распределения силы при выполнении различной работы, развивает координационные движения и ловкость, что способствует успеху в различных жизненных обстоятельствах. Рукопашный бой, как и любой другой вид спортивной деятельности, актуален в современном мире, как средство физического и морально-волевого развития.

Высокий уровень физической подготовки, приобретаемый обучающимися в ходе занятий рукопашным боем, помогает и в боевой обстановке (служба в рядах Вооруженных сил Российской Федерации).

Таким образом, рукопашный бой можно рассматривать как средство формирования физической и духовной гармонии и удовлетворения запросов, как отдельных людей, так и общества в целом.

Воспитательный компонент программы отражается через участие обучающихся в воспитательных мероприятиях учреждения, проведении учебных занятий, посвященных Дням воинской славы, участии в социально-ориентированном проекте «День труда на свежем воздухе».

Данная программа строится на таких основных принципах обучения как:

- индивидуальность;
- доступность;
- преемственность;
- результативность.

Отличительные особенности

Программа рассчитана на изучение, закрепление, совершенствование полученных навыков и расширенное освоение технических приёмов, в течение всего обучения.

На занятиях дети знакомятся не только с изучением того или иного приема, но и изучают теоретическую базу. Практические занятия по программе связаны с использованием необходимого спортивного инвентаря и

оборудования, что также помогает увлечь ребенка занятиями рукопашным боем.

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

Прохождение каждой новой практической темы предполагает постоянное практическое закрепление материала по итогам пройденных тем. Такие методические приемы, как «забегание вперед», «возвращение к пройденному» и т.д. придают объемность «линейному», последовательному освоению материала в данной программе.

Обучающийся должен не только грамотно и четко применять полученные знания в соревновательной практике, но и осознавать саму логику их следования. Нельзя необдуманно применять то или иное техническое действие на соревнованиях, отработанное на тренировочном занятии. Все зависит от конкретной ситуации в данный момент. Для этого очень широко используется такой метод, как «моделирование соревновательных ситуаций».

Предлагаемая методика, помимо наличия большой игровой практики, и индивидуального подхода в дифференцировании тренировочных нагрузок заключается еще и в том, чтобы обучающийся мог сам ставить перед собой наивысшую цель своих занятий этим видом спорта, то есть создал отличную мотивацию.

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом наиболее благоприятных периодов развития физических качеств, совершенствующихся в данном возрасте (таблица № 1).

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Таблица № 1

Морфофункциональные показатели, физические качества	**В О З Р А С Т (лет)**										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+				+	+	+
Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+	+	+		
Сила							+	+		+	+
Выносливость		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности									+	+	+

Гибкость	+	+	+	+		+	+				
Координация		+	+		+	+					
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+			

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 1 год. Общее количество учебных часов на весь период обучения - 185.

Цель и задачи программы

Цель: овладение специальной техникой и тактикой рукопашного боя, сохранение и укрепление психологического и физического здоровья обучающихся посредством систематических занятий рукопашным боем.

Задачи программы:

1.Развитие основных физических качеств: сила, ловкость, скорость, выносливость, быстрота реакции, гибкость;

2.Совершенствование техники и тактики рукопашного боя;

3. Формирование функциональной грамотности (физическая грамотность, психологическая грамотность, социальная грамотность)

4. Формирование актуальных личностных качеств (личная ответственность, саморегуляция) и морально –волевых качеств (настойчивость, решительность);

Планируемые результаты:

-развиваются основные физические качества (сила, ловкость, скорость, выносливость, быстрота реакции, гибкость).

- обучающиеся совершенствуют владение техникой и тактикой рукопашного боя;

- формируется функциональная грамотность (физическая грамотность, психологическая грамотность, социальная грамотность);

- формируются актуальные личностные качества (личная ответственность, саморегуляция) в рамках возрастных компетенций и морально-волевые качества (настойчивость, решительность).

Условия реализации программы

- количество детей в группе –от 17 до 20 человек. (в соответствии с локальным нормативным актом учреждения);

Групповые занятия проводятся:

в спортивном зале, на прилегающей территории образовательного учреждения, с применением дистанционных технологий (электронная цифровая платформа Сферум).

Продолжительность учебного занятия составляет 2 часа 2 раза в неделю и 1час 1раз в неделю.

Количество аудиторных занятий составляет 185 часов в год.

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; с применением дистанционных образовательных технологий: онлайн – занятие (конференцсвязь, самостоятельная работа, веб-занятие).

- используемые педагогические технологии:

технология группового и коллективного взаимодействия – позволяют

отрабатывать полученные знания в группах от двух и более человек, отработка тактики и различных техник рукопашного боя; способствует формированию у детей способности работать и решать учебные задачи сообща;

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

технологии дистанционного обучения - применяется с помощью специальных образовательных цифровых платформ Сферум.

Материально-техническое оснащение программы:

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Основное оборудование и инвентарь			
1.	Напольное покрытие татами	комплект	1
2.	Мешок боксерский	штук	4
3.	Груша боксерская	штук	2
4.	Подушка настенная боксерская	штук	2
5.	Лапы боксерские	пара	4
6.	Лапы-ракетки	штук	5
7.	Лапы малые, средние и большие	комплект	5
Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь			
8.	Гантели переменной массы от 1 до 6 кг	пар	8
9.	Гири спортивные 16, 24 и 32 кг	пар	3
10.	Зеркало 3 х 1,5 м	штук	2
11.	Канат для лазанья	штук	3
12.	Манекены тренировочные для борьбы (разного веса)	штук	10
13.	Мат гимнастический	штук	8
14.	Мяч футбольный	штук	1
15.	Мяч баскетбольный	штук	2
16.	Мяч волейбольный	штук	2
17.	Мяч набивной (медицин бол) от 1 до 5 кг	штук	10
18.	Насос для накачивания мячей с иглами	комплект	1
19.	Перекладина гимнастическая переменной высоты (универсальная)	штук	1
20.	Скакалка гимнастическая	штук	20
21.	Скамейка гимнастическая	штук	4
22.	Стенка гимнастическая	штук	6
23.	Урна-плевательница	штук	2
Контрольно-измерительные, судейские и информационные средства			
24.	Секундомер электронный	штук	4
25.	Табло информационное электронное	комплект	2

Обеспечение спортивной экипировкой для каждого обучающегося:
1.Костюм рукопашного боя
2.Перчатки боксерские
3.Перчатки боксерские снарядные
4.Перчатки рукопашного боя красного и синего цвета
5.Протектор-бандаж для паха
6.Протектор-бандаж для груди
7.Шлем боксерский
8.Футы красного и синего цвета
9.Эластичные бинты для рук

- 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»;

- формы работы с родителями:

Индивидуальная работа: индивидуальные беседы, взаимодействие с помощью мессенджеров Сферум.

- массовые формы работы с родителями: дни открытых дверей, КТД

2.Учебный план

№	*Раздел, тема*	*Количество часов*			*Формы контроля*
		Всего	*Теория*	*Практика*	
	Введение. Инструктаж по технике безопасности по виду деятельности.	**1**	**1**		Блиц-опрос
1.	Подвижные спортивные игры	**19**		**19**	Игра-соревнование
2.	Общая физическая подготовка.	**40**		**40**	Сдача спортивных нормативов
3.	Техника ударов руками	**36**		**36**	Визуальный контроль, за

					выполнением технического действия.
4.	Техника ударов ногами	**36**		**36**	Визуальный контроль, за выполнением технического действия.
5.	Техника борьбы	**26**		**26**	Визуальный контроль, за выполнением технического действия.
6.	Учебные поединки	**12**		**12**	Визуальный контроль, за выполнением технического действия.
7.	Дни воинской Славы России	**9**	**9**		Беседа. Круглый стол. Блиц-опрос
8.	Социально-ориентированный проект «День труда на свежем воздухе»	**2**		**2**	Визуальный контроль. Практическая работа
9.	Спортивное мероприятия, организованные совместно с родителями «Мама Папа я спортивная семья»	**2**		**2**	Игра-соревнование
	Промежуточная (годовая) аттестация.	**2**		**2**	Практическая работа, сдача спортивных нормативов.
	ИТОГО:	**185**	**10**	**175**	

3.Календарный учебный график реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Рукопашный бой: путь к совершенству. 2 год обучения»

Сроки обучения	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки промежуточной (годовой) аттестации
01.09.2024 по 31.05.2025	37	111	185	2 раза в неделю по 2 часа и 1 раз в неделю по 1 часу	24.05.2024 по 31.05.2025

МАУДО г. Нижневартовска «ЦД и ЮТТ «Патриот» дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы в течение всего календарного года, включая каникулярное время.

4. Рабочая программа

Цель: улучшить двигательную деятельность у обучающихся по средством занятий рукопашным боем.

Задачи:

1. Повысить уровень основных физических качеств: силу, ловкость, скорость, выносливость, быстроту реакции, гибкость;
2.Закрепить основы техники рукопашного боя;
3.Сформировать актуальные личностные качества (личную ответственность, само регуляцию).
4.Сформировать морально-волевые качества (настойчивость, решительность)

Календарно-тематический план

№	*Тема занятия*	*Количество часов*	*Форма обучения*	*Дата проведения*

1.	Введение. Инструктаж по технике безопасности по виду деятельности.	1	очная/очная с применением дистанционных образовательных технологий	
2.	Бросок передней подсечкой в колено.	2	очная/очная с применением дистанционных образовательных технологий	
3.	Дни воинской славы России.	2	очная/очная с применением дистанционных образовательных технологий	
4.	Бросок боковой подсечкой	1	очная/очная с применением дистанционных образовательных технологий	
5.	Бросок передней подножкой	2	очная/очная с применением дистанционных образовательных технологий	
6.	Учебные поединки	2	очная/очная с применением дистанционных образовательных технологий	
7	Броски через бедро (варианты захватов).	1	очная/очная с применением дистанционных образовательных технологий	
8	Дни воинской славы России.	2	очная/очная с применением дистанционных образовательных технологий	
9	Броски задней подножкой (вар-ты захватов).	2	очная/очная с применением дистанционных образовательных	

			технологий	
10	Броски зацепом изнутри (вар-ты захватов).	1	очная/очная с применением дистанционных образовательных технологий	
11	Подвижные спортивные игры.	2	очная/очная с применением дистанционных образовательных технологий	
12	Техника ударов ногами. Прямой удар ногой	2	очная/очная с применением дистанционных образовательных технологий	
13	Техника ударов руками. Комбинации.	1	очная/очная с применением дистанционных образовательных технологий	
14	Подвижные спортивные игры	2	очная/очная с применением дистанционных образовательных технологий	
15	Бросок зацепом изнутри (вар-ты захватов).	2	очная/очная с применением дистанционных образовательных технологий	
16	Бросок через спину (вар-ты захватов).	1	очная/очная с применением дистанционных образовательных технологий	
17	Общая физическая подготовка. Текущий контроль.	2	очная/очная с применением дистанционных образовательных технологий	

18	Учебные поединки	2	очная/очная с применением дистанционных образовательных технологий	
19	Бросок подхватом под одну ногу.	1	очная/очная с применением дистанционных образовательных технологий	
20	Общая физическая подготовка.	2	очная/очная с применением дистанционных образовательных технологий	
21	Подвижные спортивные игры	2	очная/очная с применением дистанционных образовательных технологий	
22	Техника ударов ногами. Удар пяткой назад по дуге.	1	очная/очная с применением дистанционных образовательных технологий	
23	Бросок через спину (вар-ты захвата).	2	очная/очная с применением дистанционных образовательных технологий	
24	Подвижные спортивные игры	2	очная/очная с применением дистанционных образовательных технологий	
25	Общая физическая подготовка.	1	очная/очная с применением дистанционных образовательных технологий	
26	Техника ударов руками. Комбинации.	2	очная/очная с применением дистанционных образовательных	

			технологий	
27	Техника ударов руками Блокирование предплечьем. .	2	очная/очная с применением дистанционных образовательных технологий	
28	Подвижные спортивные игры	1	очная/очная с применением дистанционных образовательных технологий	
29	Учебные поединки	2	очная/очная с применением дистанционных образовательных технологий	
30	Техника ударов ногами Комбинации	2	очная/очная с применением дистанционных образовательных технологий	
31	Общая физическая подготовка. Текущий контроль.	1	очная/очная с применением дистанционных образовательных технологий	
32	Подвижные спортивные игры	2	очная/очная с применением дистанционных образовательных технологий	
33	Техника ударов руками Блок скрещенными руками.	2	очная/очная с применением дистанционных образовательных технологий	
34	Дни воинской славы России.	1	очная/очная с применением дистанционных образовательных технологий	
35	Техника ударов руками. Комбинации.	2	очная/очная с применением дистанционных	

			образовательных технологий	
36	Техника ударов ногами Боковые удары	2	очная/очная с применением дистанционных образовательных технологий	
37	Техника ударов руками. Комбинации.	1	очная/очная с применением дистанционных образовательных технологий	
38	Социальный проект «День труда на свежем воздухе». Подвижные спортивные игры	2	очная/очная с применением дистанционных образовательных технологий	
39	Техника ударов руками. Комбинации.	2	очная/очная с применением дистанционных образовательных технологий	
40	Техника ударов ногами Комбинации.	1	очная/очная с применением дистанционных образовательных технологий	
41	Техника ударов руками. Комбинации.	2	очная/очная с применением дистанционных образовательных технологий	
42	Техника ударов руками. Комбинации.	2	очная/очная с применением дистанционных образовательных технологий	
43	Общая физическая подготовка.	1	очная/очная с применением дистанционных образовательных технологий	
44	Подвижные спортивные игры	2	очная/очная с применением	

			дистанционных образовательных технологий	
45	Общая физическая подготовка.	2	очная/очная с применением дистанционных образовательных технологий	
46	Общая физическая подготовка. Текущий контроль.	1	очная/очная с применением дистанционных образовательных технологий	
47	Броски задней подножкой	2	очная/очная с применением дистанционных образовательных технологий	
48	Броски зацепом изнутри	2	очная/очная с применением дистанционных образовательных технологий	
49	Подвижные спортивные игры	1	очная/очная с применением дистанционных образовательных технологий	
50	Учебные поединки	2	очная/очная с применением дистанционных образовательных технологий	
51	Техника ударов руками. Комбинации.	2	очная/очная с применением дистанционных образовательных технологий	
52	Подвижные спортивные игры	1	очная/очная с применением дистанционных образовательных технологий	
53	Бросок зацепом	2	очная/очная с	

	изнутри.		применением дистанционных образовательных технологий	
54	Дни воинской славы России.	2	очная/очная с применением дистанционных образовательных технологий	
55	Общая физическая подготовка. Текущий контроль.	1	очная/очная с применением дистанционных образовательных технологий	
56	Бросок через спину	2	очная/очная с применением дистанционных образовательных технологий	
57	Техника ударов ногами. Удар ногой назад .	2	очная/очная с применением дистанционных образовательных технологий	
58	Бросок подхватом под одну ногу.	1	очная/очная с применением дистанционных образовательных технологий	
59	Общая физическая подготовка.	2	очная/очная с применением дистанционных образовательных технологий	
60	Подвижные спортивные игры	2	очная/очная с применением дистанционных образовательных технологий	
61	Техника ударов ногами. Удар пяткой назад по дуге.	1	очная/очная с применением дистанционных образовательных технологий	

62	Бросок через спину	2	очная/очная с применением дистанционных образовательных технологий	
63	Учебные поединки	2	очная/очная с применением дистанционных образовательных технологий	
64	Техника ударов ногами. Удар ребром стопы .	1	очная/очная с применением дистанционных образовательных технологий	
65	Дни воинской славы России.	2	очная/очная с применением дистанционных образовательных технологий	
66	Подвижные спортивные игры	2	очная/очная с применением дистанционных образовательных технологий	
67	Техника ударов руками. Комбинации	1	очная/очная с применением дистанционных образовательных технологий	
68	Спортивное мероприятие «Мама Папа я спортивная семья»	2	очная/очная с применением дистанционных образовательных технологий	
69	Техника ударов руками Блокирование предплечьем.	2	очная/очная с применением дистанционных образовательных технологий	
70	Подвижные спортивные игры	1	очная/очная с применением дистанционных образовательных	

			технологий	
71	Техника ударов ногами. Комбинации	2	очная/очная с применением дистанционных образовательных технологий	
72	Учебные поединки	2	очная/очная с применением дистанционных образовательных технологий	
73	Общая физическая подготовка.	1	очная/очная с применением дистанционных образовательных технологий	
74	Броски задней подножкой	2	очная/очная с применением дистанционных образовательных технологий	
75	Броски зацепом изнутри	2	очная/очная с применением дистанционных образовательных технологий	
76	Подвижные спортивные игры	1	очная/очная с применением дистанционных образовательных технологий	
77	Техника ударов ногами. Прямой удар ногой	2	очная/очная с применением дистанционных образовательных технологий	
78	Техника ударов руками. Комбинации.	2	очная/очная с применением дистанционных образовательных технологий	
79	Подвижные спортивные игры	1	очная/очная с применением дистанционных	

			образовательных технологий	
80	Бросок зацепом изнутри	2	очная/очная с применением дистанционных образовательных технологий	
81	Бросок через спину	2	очная/очная с применением дистанционных образовательных технологий	
82	Общая физическая подготовка. возможна заочная форма обучения)	1	очная/очная с применением дистанционных образовательных технологий	
83	Техника ударов ногами. Удар ногой назад.	2	очная/очная с применением дистанционных образовательных технологий	
84	Бросок подхватом под одну ногу.	2	очная/очная с применением дистанционных образовательных технологий	
85	Общая физическая подготовка. Текущий контроль.	1	очная/очная с применением дистанционных образовательных технологий	
86	Подвижные спортивные игры	2	очная/очная с применением дистанционных образовательных технологий	
87	Техника ударов ногами. Удар пяткой назад по дуге.	2	очная/очная с применением дистанционных образовательных технологий	
88	Бросок через спину	1	очная/очная с применением	

			дистанционных образовательных технологий	
89	Подвижные спортивные игры	2	очная/очная с применением дистанционных образовательных технологий	
90	Общая физическая подготовка.	2	очная/очная с применением дистанционных образовательных технологий	
91	Техника ударов руками. Комбинации.	1	очная/очная с применением дистанционных образовательных технологий	
92	Техника ударов руками Блокирование предплечьем. .	2	очная/очная с применением дистанционных образовательных технологий	
93	Подвижные спортивные игры	2	очная/очная с применением дистанционных образовательных технологий	
94	Техника ударов ногами. Комбинации.	1	очная/очная с применением дистанционных образовательных технологий	
95	Техника ударов ногами Комбинации	2	очная/очная с применением дистанционных образовательных технологий	
96	Общая физическая подготовка. Текущий контроль.	2	очная/очная с применением дистанционных образовательных технологий	
97	Подвижные спортивные	1	очная/очная с	

	игры		применением дистанционных образовательных технологий	
98	Техника ударов руками	2	очная/очная с применением дистанционных образовательных технологий	
99	Техника ударов руками. Комбинации.	2	очная/очная с применением дистанционных образовательных технологий	
100	Техника ударов ногами Комбинации.	1	очная/очная с применением дистанционных образовательных технологий	
101	Техника ударов руками. Комбинации.	2	очная/очная с применением дистанционных образовательных технологий	
102	Техника ударов руками. Комбинации.	2	очная/очная с применением дистанционных образовательных технологий	
103	Общая физическая подготовка.	1	очная/очная с применением дистанционных образовательных технологий	
104	Подвижные спортивные игры	2	очная/очная с применением дистанционных образовательных технологий	
105	Общая физическая подготовка.	2	очная/очная с применением дистанционных образовательных технологий	

106	Общая физическая подготовка. Текущий контроль.	1	очная/очная с применением дистанционных образовательных технологий	
107	Броски задней подножкой	2	очная/очная с применением дистанционных образовательных технологий	
108	Броски зацепом изнутри	2	очная/очная с применением дистанционных образовательных технологий	
109	Подвижные спортивные игры	1	очная/очная с применением дистанционных образовательных технологий	
110	Техника ударов ногами. Прямой удар ногой	2	очная/очная с применением дистанционных образовательных технологий	
111	Промежуточная (годовая) аттестация.	2	очная/очная с применением дистанционных образовательных технологий	
	ИТОГО	185		

Планируемые результаты

1.Повысили уровень физических качеств (сила, ловкость, скорость, выносливость, быстрота реакция, гибкость);

2.Усвоили технику рукопашного боя;

3.Овладели и сформировали актуальные личностные качества (личная ответственность, само регуляция) в рамках возрастных компетенций»

4.Развили морально-волевые качества (настойчивость, решительность).

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 Бросок передней подсечкой в колено.
Практика. Отработка бросков в парах, каждый выполняет 3 подхода по 20 раз в каждой стойке.
Тема №3 Дни воинской славы России. «8 сентября - Бородинское сражение русской армии под командованием М.И. Кутузова с французской армией (1812)».
Теория. Внеклассное мероприятие, просмотр видеофильма на данную тему. Обсуждение.
Тема №4 Бросок боковой подсечкой (варианты захватов).
Практика. Отработка бросков в парах, каждый выполняет 3 подхода по 20 раз в каждой стойке, применения разновидных захватов.
Тема №5 Бросок передней подножкой (варианты захватов).
Практика. Отработка бросков в парах, каждый выполняет 2 подхода по 20 раз в каждой стойке, применения разновидных захватов.
Тема №6 Учебные поединки
Практика. Поединки в полный контакт 3 раунда по 2 минуты.
Тема №7 Броски через бедро (варианты захватов).
Практика. Отработка бросков в парах, каждый выполняет 3 подхода по 20 раз в каждой стойке, применения разновидных захватов.
Тема №8 Дни воинской славы России. «21сентября - День победы русских полков во главе с князем Дмитрием Донским над монголо-татарскими войсками в Куликовской битве (1380)».
Теория: Внеклассное мероприятие, просмотр видеофильма на данную тему.
Тема №9 Броски задней подножкой (варианты захватов).
Практика: Отработка бросков в парах, каждый выполняет 3 подхода по 20 раз в каждой стойке, применения разновидных захватов.
Тема №10 Броски зацепом изнутри (варианты захватов).
Практика. Отработка бросков в парах, каждый выполняет 2 подхода по 20 раз в каждой стойке, применения разновидных захватов.
Тема №11 Подвижные спортивные игры.
Практика: Игра «снайпер» до трех побед. Игра «регби на коленях» до трех побед
Тема №12 Техника ударов ногами. Прямой удар ногой
Практика. Выполнение ударов в каждой стойке 30 раз по 3 подхода.
Тема №13 Техника ударов руками. Комбинации.
Практика. Комбинация, в каждой стойке по 50 раз «левой, левой, правой и правой, правой, левой» 2 подхода.
Тема №14 Подвижные спортивные игры
Практика. Игра «снайпер» до трех побед. Игра «регби на коленях» до трех побед

Тема №15 Бросок зацепом изнутри (варианты захватов).
Практика. Отработка бросков в парах, каждый выполняет 3 подхода по 20 раз в каждой стойке, применения разновидных захватов.
Тема №16 Бросок через спину (варианты захватов).
Практика. Отработка бросков в парах, каждый выполняет 2 подхода по 30 раз в каждой стойке, применения разновидных захватов.
Тема №17 Общая физическая подготовка.
Практика. Разминка в обычном режиме. Отжимания, пресс, приседания 3 подхода по 25 раз. Выполнения специальных акробатических упражнений: колесо, рондад, фляг по30 раз.
Тема №18 Учебные поединки
Практика. Поединки в полный контакт 3 раунда по 2 минуты.
Тема №19 Бросок подхватом под одну ногу.
Практика. Отработка бросков в парах, каждый выполняет 2 подхода по 30 раз в каждой стойке, применения разновидных захватов.
Тема №20 Общая физическая подготовка.
Практика. Разминка в обычном режиме. Отжимания, пресс, приседания 3 подхода по 30 раз. Выполнения специальных акробатических упражнений: колесо, рондад, фляг по20 раз.
Тема №21 Подвижные спортивные игры
Практика. Игра «снайпер» до трех побед. Игра «регби на коленях» до трех побед
Тема №22 Техника ударов ногами. Удар пяткой назад по дуге.
Практика. Выполнения в каждой стойке 30 раз по 3 подхода.
Тема №23 Бросок через спину (варианты захвата).
Практика. Отработка бросков в парах, каждый выполняет 2 подхода по 30 раз в каждой стойке, применения разновидных захватов.
Тема №24 Подвижные спортивные игры
Практика: Игра «снайпер» до трех побед. Игра «регби на коленях» до трех побед.
Тема №25 Общая физическая подготовка.
Практика. Упражнения с гантелями. Выполнение упражнений с гантелями на основные группы мышц: бицепсы, трицепсы, дельтовидные 3 подхода по 30 раз.
Тема №26 Техника ударов руками. Комбинации
Практика. Комбинация в каждой стойке по 50 раз «двоечки с шагами» 3 подхода.
Тема №27 Техника ударов руками Блокирование предплечьем.
Практика. Отработка блоков в парах, каждый выполняет 2 подхода по 30 раз в каждой стойке.
Тема №28 Подвижные спортивные игры
Практика. Игра «снайпер» до трех побед. Игра «регби на коленях» до трех побед
Тема №29 Учебные поединки

Практика. Поединки в полный контакт 3 раунда по 2 минуты.
Тема №30 Техника ударов ногами Комбинации.
Практика. Удар левой рукой с шагом и правой ногой показ в корпус.
2 подхода по 40 раз в каждой стойке.
Тема №31 Общая физическая подготовка.
Практика. Разминка в обычном режиме. Отжимания, пресс, приседания 3 подхода по 30 раз. Выполнения специальных акробатических упражнений: колесо, рондад, фляг по20 раз.
Тема №32 Подвижные спортивные игры
Практика. Игра «снайпер» до трех побед. Игра «скелет». Игра «одиннадцать».
Тема №33 Техника ударов руками Блок скрещенными руками
Практика. В парах отработка блоков, каждый выполняет 4 подхода по 20 раз в каждой стойке.
Тема №34 Дни воинской славы России. «5декабря-День начала контрнаступления советских войск в битве под Москвой (1941)».
Практика. Внеклассное мероприятие. Экскурсия в музей.
Тема №35 Техника ударов руками. Комбинации.
Практика. Комбинация: левой рукой прямой, правой рукой боковой, в каждой стойке по 30 раз, 2 подхода.
Тема №36 Техника ударов ногами Боковые удары.
Практика. Боковые удары ногами в корпус левой и правой ногой по 40 раз. 2 подхода.
Тема №37 Техника ударов руками. Комбинации.
Практика. Комбинация, в каждой стойке по 50 раз «левой, левой, правой и правой, правой, левой» 2 подхода.
Тема №38. Социальный проект «День труда на свежем воздухе». Подвижные спортивные игры
Практика. Помощь школе по очистке снега прилежащей территории.
Тема №39 Техника ударов руками. Комбинации.
Практика. Комбинация, в каждой стойке по 50 раз «левой прямой, правой боковой, левой апперкот и на оборот » 2 подхода.
Тема №40 Техника ударов ногами Комбинации.
Практика. Боковой удар ногой в корпус левой и правой ногой в корпус по 40 раз. 2 подхода.
Тема №41 Техника ударов руками. Комбинации.
Практика. Комбинация в каждой стойке по 50 раз «двоечки с шагами» 3 подхода.
Тема №42 Техника ударов руками. Комбинации.
Практика. Комбинация, в каждой стойке по 50 раз «левой апперкот, правой боковой, левой прямой и на оборот » 2 подхода.
Тема №43 Общая физическая подготовка.

Практика. Разминка в обычном режиме. Отжимания, пресс, приседания 3 подхода по 25 раз. Выполнения специальных акробатических упражнений: колесо, рондад, фляг по30 раз.

Тема №44 Подвижные спортивные игры

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

Тема №45 Общая физическая подготовка.

Практика. Упражнения с гантелями. Выполнение упражнений с гантелями на основные группы мышц: бицепсы, трицепсы, дельтовидные 3 подхода по 30 раз.

Тема №46 Общая физическая
подготовка.

Тема №47 Броски задней подножкой (варианты захватов).

Практика: Отработка бросков в парах, каждый выполняет 3 подхода по 20 раз в каждой стойке, применения разновидных захватов.

Тема №48 Броски зацепом изнутри (варианты захватов).

Практика. Отработка бросков в парах, каждый выполняет 2 подхода по 20 раз в каждой стойке, применения разновидных захватов.

Тема № 49 Подвижные спортивные игры.

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

Тема №50 Учебные поединки

Практика. Поединки в полный контакт 3 раунда по 2 минуты.

Тема №51Техника ударов руками. Комбинации.

Практика. Комбинация, в каждой стойке по 50 раз «левой, левой, правой и правой, правой, левой» 2 подхода.

Тема №52 Подвижные спортивные игры

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

Тема №53 Бросок зацепом изнутри (варианты захватов).

Практика. Отработка бросков в парах, каждый выполняет 3 подхода по 20 раз в каждой стойке, применения разновидных захватов.

Тема №54. Дни воинской славы России. «27января-День снятия блокады города Ленинграда (1944)».

Теория: Внеклассное мероприятие, просмотр видеофильма на данную тему.

Тема №55 Общая физическая подготовка

Практика. Разминка в обычном режиме. Отжимания, пресс, приседания 3 подхода по 25 раз. Выполнения специальных акробатических упражнений: колесо, рондад, фляг по30 раз.

Тема №56. Бросок через спину (варианты захватов).

Практика. Разминка в обычном режиме. Отжимания, пресс, приседания 3 подхода по 25 раз. Выполнения специальных акробатических упражнений: колесо, рондад, фляг по30 раз. Отработка бросков в парах, каждый выполняет 2 подхода по 30 раз в каждой стойке, применения разновидных захватов.

Тема №57 Техника ударов ногами. Удар ногой назад.
Практика. Выполнение ударов в каждой стойке 30 раз по 3 подхода.
Тема №58 Бросок подхватом под одну ногу.
Практика. Отработка бросков в парах, каждый выполняет 2 подхода по 30 раз в каждой стойке, применения разновидных захватов.
Тема №59 Общая физическая подготовка.
Практика. Разминка в обычном режиме. Отжимания, пресс, приседания 3 подхода по 30 раз. Выполнения специальных акробатических упражнений: колесо, рондад, фляг по20 раз.
Тема №60 Подвижные спортивные игры
Практика. Игра «снайпер» до трех побед. Игра «регби на коленях» до трех побед
Тема №61Техника ударов ногами. Удар пяткой назад по дуге.
Практика. Выполнения в каждой стойке 30 раз по 3 подхода.
Тема №62 Бросок через спину (варианты захвата).
Практика. Отработка бросков в парах, каждый выполняет 2 подхода по 30 раз в каждой стойке, применения разновидных захватов.
Тема №63 Учебные поединки
Практика. Поединки в полный контакт 3 раунда по 2 минуты.
Тема №64 Техника ударов ногами. Удар ребром стопы.
Практика. Выполнение ударов в каждой стойке 30 раз по 3 подхода.
Тема №65 Дни воинской славы России. «23 февраля - День защитников Отечества.
Теория: Внеклассное мероприятие, просмотр видеофильма на данную тему.
Тема №66 Подвижные спортивные игры
Практика: Игра «снайпер» до трех побед. Игра «регби на коленях» до трех побед
Тема №67 Техника ударов руками. Комбинации
Практика. Комбинация в каждой стойке по 50 раз «двоечки с шагами» 3 подхода.
Тема №68
Спортивное мероприятие «Мама Папа я спортивная семья»
Практика. Спортивные эстафеты. Мероприятия, организованные совместно с родителями.

Тема №69 Техника ударов руками Блокирование предплечьем.

Практика. Отработка блоков в парах, каждый выполняет 2 подхода по 30 раз в каждой стойке.

Тема №70 Подвижные спортивные игры
Практика. Игра «снайпер» до трех побед. Игра «регби на коленях» до трех побед
Тема №71Техника ударов ногами. Комбинации

Практика. Прямые удары ногами в корпус левой и правой ногой по 40 раз. 2 подхода.

Тема №72 Учебные поединки

Практика. Поединки в полный контакт 3 раунда по 2 минуты.
2 подхода по 40 раз в каждой стойке.

Тема №73 Общая физическая подготовка.

Практика. Разминка в обычном режиме. Отжимания, пресс, приседания 3 подхода по 30 раз. Выполнения специальных акробатических упражнений: колесо, рондад, фляг по20 раз.

Тема №74 Броски задней подножкой (варианты захватов).

Практика: Отработка бросков в парах, каждый выполняет 3 подхода по 20 раз в каждой стойке, применения разновидных захватов.

Тема №75 Броски зацепом изнутри (варианты захватов).

Практика. Отработка бросков в парах, каждый выполняет 2 подхода по 20 раз в каждой стойке, применения разновидных захватов.

Тема №76 Подвижные спортивные игры.

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

Тема №77 Техника ударов ногами. Прямой удар ногой

Практика. Выполнение ударов в каждой стойке 30 раз по 3 подхода.

Тема №78 Техника ударов руками. Комбинации.

Практика. Комбинация, в каждой стойке по 50 раз «левой, левой, правой и правой, правой, левой» 2 подхода.

Тема №79 Подвижные спортивные игры

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

Тема №80 Бросок зацепом изнутри (варианты захватов).

Практика. Отработка бросков в парах, каждый выполняет 3 подхода по 20 раз в каждой стойке, применения разновидных захватов.

Тема №81 Бросок через спину (варианты захватов).

Практика. Отработка бросков в парах, каждый выполняет 2 подхода по 30 раз в каждой стойке, применения разновидных захватов.

Тема №82 Общая физическая подготовка.

Практика. Разминка в обычном режиме. Отжимания, пресс, приседания 3 подхода по 25 раз. Выполнения специальных акробатических упражнений: колесо, рондад, фляг по30 раз.

Тема №83 Техника ударов ногами. Удар ногой назад.

Практика. Выполнение ударов в каждой стойке 30 раз по 3 подхода.

Тема №84 Бросок подхватом под одну ногу.

Практика. Отработка бросков в парах, каждый выполняет 2 подхода по 30 раз в каждой стойке, применения разновидных захватов.

Тема №85 Общая физическая подготовка.

Практика. Разминка в обычном режиме. Отжимания, пресс, приседания 3 подхода по 30 раз. Выполнения специальных акробатических упражнений: колесо, рондад, фляг по20 раз.

Тема №86 Подвижные спортивные игры

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

Тема №87Техника ударов ногами. Удар пяткой назад по дуге.

Практика. Выполнения в каждой стойке 30 раз по 3 подхода.

Тема №88 Бросок через спину (варианты захвата).

Практика. Отработка бросков в парах, каждый выполняет 2 подхода по 30 раз в каждой стойке, применения разновидных захватов.

Тема №89 Подвижные спортивные игры

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

Тема №90 Общая физическая подготовка.

Практика. Упражнения с гантелями. Выполнение упражнений с гантелями на основные группы мышц: бицепсы, трицепсы, дельтовидные 3 подхода по 30 раз.

Тема №91 Техника ударов руками. Комбинации

Практика. Комбинация в каждой стойке по 50 раз «двоечки с шагами» 3 подхода.

Тема №92 Техника ударов руками Блокирование предплечьем.

Практика. Отработка блоков в парах, каждый выполняет 2 подхода по 30 раз в каждой стойке.

Тема №93 Подвижные спортивные игры

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

Тема №94 Техника ударов ногами. Комбинации

Практика. Прямые удары ногами в корпус левой и правой ногой по 40 раз. 2 подхода.

Тема №95 Техника ударов ногами Комбинации.

Практика. Удар левой рукой с шагом и правой ногой показ в корпус.
2 подхода по 40 раз в каждой стойке.

Тема №96 Общая физическая подготовка.

Практика. Разминка в обычном режиме. Отжимания, пресс, приседания 3 подхода по 30 раз. Выполнения специальных акробатических упражнений: колесо, рондад, фляг по20 раз.

Тема №97 Подвижные спортивные игры

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

Тема №98 Техника ударов руками Блок скрещенными руками

Практика. В парах отработка блоков, каждый выполняет 4 подхода по 20 раз в каждой стойке.

Тема №99 Техника ударов руками. Комбинации.

Практика. Комбинация, в каждой стойке по 50 раз «левой прямой, правой боковой, левой апперкот и на оборот» 2 подхода.
Тема №100 Техника ударов ногами Комбинации.
Практика. Боковой удар ногой в корпус левой и правой ногой в корпус по 40 раз. 2 подхода.
Тема №101 Техника ударов руками. Комбинации.
Практика. Комбинация в каждой стойке по 50 раз «двоечки с шагами» 3 подхода.
Тема №102 Техника ударов руками. Комбинации.
Практика. Комбинация, в каждой стойке по 50 раз «левой апперкот, правой боковой, левой прямой и на оборот» 2 подхода.
Тема №103 Общая физическая подготовка.
Практика. Разминка в обычном режиме. Отжимания, пресс, приседания 3 подхода по 25 раз. Выполнения специальных акробатических упражнений: колесо, рондад, фляг по30 раз.
Тема №104 Подвижные спортивные игры
Практика. Игра «снайпер» до трех побед. Игра «регби на коленях» до трех побед
Тема №105 Общая физическая подготовка.
Практика. Упражнения с гантелями. Выполнение упражнений с гантелями на основные группы мышц: бицепсы, трицепсы, дельтовидные 3 подхода по 30 раз.
Тема №106 Общая физическая
подготовка.
Практика. Сдача спортивных нормативов по общей физической подготовке.
Тема №107 Броски задней подножкой (варианты захватов).
Практика: Отработка бросков в парах, каждый выполняет 3 подхода по 20 раз в каждой стойке, применения разновидных захватов.
Тема №108 Броски зацепом изнутри (варианты захватов).
Практика. Отработка бросков в парах, каждый выполняет 2 подхода по 20 раз в каждой стойке, применения разновидных захватов.
Тема № 109 Подвижные спортивные игры.
Практика: Игра «снайпер» до трех побед. Игра «регби на коленях» до трех побед
Тема №110 Техника ударов ногами. Прямой удар ногой
Практика. Выполнение ударов в каждой стойке 30 раз по 3 подхода.
Тема №111 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.

Промежуточная (годовая) аттестация проводится в конце учебного года (Приложение 2)

Формы фиксации результатов

- журнал посещаемости;
- протоколы игр-соревнований;
- протоколы 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» «9мая-День Победы советского народа в Великой Отечественной войне»;

2. Презентации: «Снаряжения в рукопашном бое», «Виды восточных единоборств»;

3. Видеосюжеты «Соревнования по рукопашному бою»;

4. Плакаты по отработке технических действий в рукопашном бое.

Интернет-ресурсы:

1. *http://www.ofrb.ru/*

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

3. *https://youtu.be/BAOnnEnACeQ*

4. *https://youtu.be/dR3fyrqNvH4*

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

6. *https://youtu.be/7grmPZSdqic*

Литература для обучающихся:

1. Бибик С. З. «Рукопашный бой»: Красноярск, 1991.
2. Бурцев Г. А., Малышенков С. Г., Смирнов В. В., Сялиулин З. С. «Основы рукопашного боя»: Москва, Военное издательство, 1992.
3. Захаров Е. Н. «Ударная техника рукопашного боя»: Москва,2003.
4. Иванов-Катанский С. А «Комбинационная техника каратэ»: Москва 1998.
5. Кадочников А. А. «Специальный армейский рукопашный бой»: Ростов-на-Дону, 2003.
6. Козак В. В. «Рукопашный бой» Москва Военное издательство, 1987.
7. Микрюков В.Ю. Каратэ. Учебное пособие для студ. высших учебных заведений.-М.: Издательский центр «Академия», 2003
8. Найдиффер Р.Н. «Психология соревнующегося спортсмена», М.: ФиС, 1979
9. Озолин Н.Г. Настольная книгра тренера: Наука побеждать.- М.: ООО «Издательство Астрель», 2003
10. Осколков В.А. Бокс: обучение и тренировка. Учебное пособие. ГОУ ВПО ВГАФК. Волгоград 2003
11. Остьянов В.Н., Гайдамак И.И. Бокс (обучение и тренировка).- Киев:

Олимпийская литература, 2001
12. Петерсен Л. Травмы в спорте. М.: ФиС, 1981
13. Попенко В. Н. «Тренажеры и методы тренировки в боевых искусствах. Гибкость, сила, выносливость»: Москва, 1994.
14. Путин В.В., Шестаков В.Б., Левицкмй А.Г. Учимся дзю-до с В. Путиным. - М.: 2002
15. Рудман Д.Л. Самбо, техника борьбы.- М.: ФиС, 1983.
16. Туманян Г.С. Базовая техника дзюдо. - М., 1991.
17. Федерация армейского рукопашного боя «Военно-спортивная классификация и правила соревнований по армейскому рукопашному бою»: Москва, 2003
18. Физиология человека (общая, спортивная, возрастная) М.: Олимпия Пресс, 2005
19. Хартманин Ю., Тюннеманн Х. Современная силовая тренировка. - Берлин: Шпортферлаг, 1988. - 336 с.
20. Цзен Н. В., Пахомова Ю. В. «Психотренинг: игры и упражнения»: Москва 1988.
21. Чумаков Е. М. «100 уроков самбо»: Москва, 1998.
22. Шабалин А. «Русский стиль рукопашного боя»: Пермь, 1993
23. Эймингас П.А. Самбо: первые шаги. - М.: 1992.
24. Юшков О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств. - М.: МГИУ, 2001

Используемая литература:

1. Акопян А.О., Долганов Д.И. Примерная программа рукопашного боя для ДЮСШ.-М.: Советский спорт 2004г
2. Астахов С.А. Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев: Автореф. дис. кан.пед.наук.- М., 2003.
3. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. М.: ФиС 1978
4. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте М.: ФиС 1991
5. Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки. М.: Лептос, 1994
6. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: ФиС, 1970
7. Коблев Я.К., Письменский И.А., Чермит К.Д. Многолетняя подготовка дзюдоистов.- Майкоп, 1990
8. Коц Я.М. Спортивная физиология. (Учебник для институтов физической культуры).М.: ФиС 1986
9. Макарова Г.А. Спортивная медицина. Учебник. М.: Советский спорт, 2003
10. Макарова Г.А., Локтев С.А. Медицинский справочник тренера. М.: Советский спорт, 2005
11. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. (Учебник для институтов физической культуры). – М.: ФиС, 1991

Приложение 1

Нормативы «Общая физическая подготовка» текущий контроль.

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	12раз	10раз	8раз	6раз
2.	Отжимания	20 раза.	18 раз.	16 раз.	12 раз.
3.	Пресс	за 30 сек 28 раз	за 30 сек 26 раз	за 30 сек 24 раз	за 30 сек 12 раз

Приложение 2

Промежуточная (годовая) аттестация

1.техника ударов рук и ног

№	Наименование упражнения	Отметка 4	Отметка 3	Отметка 2	Отметка 1
1	Техника ударов руками, 6 прямых ударов	6.1-6.3с	6.4-6.6с	6.7-6.9с	Свыше 7.с

2.техника ударов ногами

2	Техника ударов ногами. 6 боковых ударов	9.1-9.3с	9.4-9.6с	9.7-9.9с	Свыше 9.с

3.техника борьбы

№	Наименование упражнения	Отметка 4	Отметка 3	Отметка 2	Отметка 1
1	Страховка падения: с колена, со стойки, задняя, на бок.	Без ошибок	Невыполнение одной из страховок	Недостаточно правильно, с ошибками выполнена страховка падения, невыполнение двух страховок	Неправильно выполненная страховка, подбородок не убран, спортсмен не сгруппирован. Невыполнение трех страховок.
2	Броски: боковой и передней, подсечкой, передней подножкой, через бедро, задней подножкой, зацепом изнутри, через спину, подхватом и т.д.	Выполнение 5 бросков за 20 сек.	Выполнение 5 бросков за 23 сек.	Выполнение 5 бросков за 26 сек.	Выполнение 5 бросков за 29 сек.

4. ОФП

Контрольные упражнения	**Отметка 1-2**	**Отметка 3**	**Отметка 4**
Бег 30 м с низкого старта, с	5,9-5,7	5,6	5,3
Прыжок в длину с места, см	155-160	165	180
Челночный бег 4х20 м, с	25,6 и ниже	25,5	25,4 и ниже
Подтягивание на перекладине, раз	3-6	7-11	12
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	15-17	18	19 и выше
Поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты, кол-во раз	за 30 сек 24	за 30 сек 26	за 30 сек 28раз

Оценочные материалы

- **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.

Комплекс контрольных упражнений по специальной физической подготовленности включает следующие тесты:

- 6 прямых ударов правой рукой. Спортсмен из боевой левосторонней стойки наносит 6 прямых ударов левой рукой по мешку в область туловища; фиксируется время от команды «Марш!» до шестого удара по мешку;

- 6 прямых ударов левой рукой. Спортсмен из боевой правосторонней стойки наносит 6 прямых ударов левой рукой по мешку в область туловища; фиксируется время от команды «Марш!» до шестого удара по мешку (на основании тестирования особенностей нанесения прямых ударов правой и левой

рукой оценивается сумма времени прямых ударов правой и левой рукой).

- 6 боковых ударов правой ногой. Спортсмен из левосторонней боевой стойки наносит 6 боковых ударов правой ногой по мешку в область туловища; фиксируется время от команды «Марш!» до шестого удара;

- 6 боковых ударов левой ногой. Спортсмен из правосторонней стойки наносит 6 боковых ударов левой ногой по мешку в область туловища; фиксируется время от команды «Марш!» до шестого удара (на основании тестирования особенностей нанесения боковых ударов правой и левой ногой оценивается сумма времени шести боковых ударов правой и левой ногой);

-техника борьбы. Оценивается правильное выполнение страховки падения: с колена, со стойки, задняя, на бок.

-Броски, боковой подсечкой, передней подсечкой, передней подножкой, через бедро, задней подножкой. Выполнение 5 бросков на время