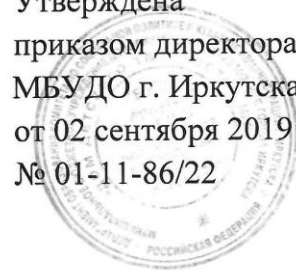


Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования города Иркутска
«Дом детского творчества №3»

Рекомендована
педагогическим советом
МБУДО г. Иркутска ДДТ №3
протокол № 1
от 26 августа 2019 года

Утверждена
приказом директора
МБУДО г. Иркутска ДДТ №3
от 02 сентября 2019 года
№ 01-11-86/22



Дополнительная общеразвивающая программа
**«Рукопашный бой» на этапе совершенствования приобретённых
спортивных навыков»**

Адресат программы: дети 12 – 18 лет

Срок реализации: 3 года

Разработчик программы:

Старухин Игорь Александрович,
Педагог дополнительного образования

г. Иркутск, 2019 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Титульный лист	1
2.	Пояснительная записка	3
3.	Объём и содержание	4
4.	Планируемые результаты	11
5.	Учебный план	17
6.	Учебно-тематический план	19
7.	Календарный учебный график	24
8.	Оценочные материалы	25
9.	Методическое обеспечение	28
10.	Условия реализации программы	29
11.	Список литературы	30
12.	Приложение	31

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа разработана на основе нормативных документов:

Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», статей: 2 (п.9, п.14, п.15, п.22), 12 (п.1ч.4; ч.5), 13 (ч.1,2), 28 (п.6 ч.3), 33 (ч.2), 55 (п.2 ч.1), 58 (ч.1), 75 (ч.1, ч.4);

Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

СанПин 2.4.4.3172-14, утверждённый Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. №41;

Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р);

Концепция развития и воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утв. Распоряжением Правительства РФ от 28.05.2015г. №996-р);

Устав МБУДО г. Иркутска ДДТ №3, согласован распоряжением заместителя комитета по социальной политике и культуре администрации города Иркутска, № 504-02-1039/15 от 29.05.2015 г.

Программа «Рукопашный бой» на этапе совершенствования приобретённых спортивных навыков» развивает и совершенствует полученные навыки в программе «Рукопашный бой». Это способствует дальнейшей подготовке к соревнованиям более высокого спортивного уровня. Допускается приём на определённый год обучения по данной программе новых занимающихся, если они успешно прошли тестирование, позволяющее им освоить требование учебного курса в полном объёме и соответствуют предъявляемым требованиям к уровню спортивной подготовки. Для этого руководителем объединения определяются время и место тестирования по общефизической, теоретической и технической подготовке.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Значимость и педагогическая целесообразность программы обусловлена потребностью подростков к самовыражению, стремлением обрести хорошую физическую форму и уважение сверстников. Современному подростку нужно обязательно заниматься спортом: спорт формирует волевой характер подростка, меняя его в лучшую сторону; развивается воля, стремление к победе, выдержка, умение преодолевать препятствия, не бояться поражений. Сила воли, сформировавшаяся в процессе спортивных занятий, может преодолеть все негативные привычки и черты, а также создать из подростка сильную личность, способную добиться многого. Занятия спортом закладывают установку на успех, подросток, занимающийся рукопашным боем, научиться ставить цели и достигать их. Занятия рукопашным боем формируют у подростков целостное представление о физической культуре в целом и данного вида спорта в частности.

Занимаясь по данной программе, обучающиеся овладевают определёнными физическими навыками, что способствует повышению работоспособности и сохранения здоровья, формирует личность способную к самостоятельной трудовой и творческой деятельности.

В основе программы лежит принцип организации учебно-тренировочного процесса на основе доступности и эффективности освоения предложенного материала. Программа связана с другими дисциплинами, в первую очередь с историей России, анатомией, физиологией и

психологией человека, с кратким курсом спортивной медицины гигиены и массажа, историей возникновения и развития «Рукопашного боя».

Отличительными особенностями программы является соединение физического, морально – нравственного и патриотического воспитания на примере выдающихся спортсменов прошлого и современности, а также на примере жизненного и воинского пути великого полководца России А.В. Суворова.

Адресат программы: дети 12-18 лет

Форма обучения: очная

Срок реализации программы: 3 года

Режим занятий:

1 год : 3 раза по 2 часа в и 1 раз по 1 часу в неделю, в год 252 часа.

2 год : 3 раза по 2 часа в и 1 раз по 1 часу в неделю, в год 252 часа.

3 год : 3 раза по 2 часа в и 1 раз по 1 часу в неделю, в год 252 часа.

с перерывом между занятиями 10 минут;

Требования к уровню подготовки обучающегося

- двигательные навыки у занимающихся должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в выбранном виде спорта. С самого начала занятий им необходимо совершенствовать приобретённые ранее основы технической подготовки. Процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать одного дня.

Требования к учебно-тренировочному занятию

Для каждого занятия должна ставиться строго определённая цель, а учебный материал подбирается так, чтобы он являлся по своему содержанию повторением и продолжением предыдущего занятия и располагался с учётом постепенно повышающейся нагрузки.

Каждое учебное занятие состоит из трёх частей. Первая часть (подготовительная), проводится с целью подготовки организма к предстоящей нагрузке. В этой части занятия обучающимся даётся разминка суставов и различных частей тела, затем выполняются упражнения общей физической подготовки на силу, гибкость и быстроту. Упражнения выполняются в определённом темпе, необходимом для решения поставленных задач по созданию соответственной нагрузки на весь организм.

Вторая часть (основная). В ней изучаются новые способы и регулярно повторяются изученные способы страховки и само страховки при падении, изучаются и совершенствуются приёмы самозащиты от вооружённого и невооружённого противника, технические приёмы атакующего и защитного характера, контратакующие действия, способы удержания соперника и выполнения болевых и удушающих приёмов.

В этой части занятия обучающимся даются специальные упражнения (специальная физическая подготовка) и приёмы, предусмотренные программой.

Третья часть (заключительная). В начале этой части занятий обучаемые отрабатывают и совершенствуют приобретённые навыки в обусловленном спарринге по заданию тренера или в свободной схватке, согласно правилам соревнований. Затем организм обучаемых приводится в относительно спокойное состояние путём применения специальных физических и аутогенных упражнений.

В этой части занятия проводятся успокаивающие упражнения: спокойная ходьба, упражнения на восстановление дыхания, упражнения на расслабления мышц, медитация.

Цели и задачи программы

Цель программы:

- углубление знаний о виде спорта «Рукопашный бой»
- совершенствование ранее полученных спортивных навыков
- воспитание ответственного гражданина своей страны.
- вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по «Рукопашному бою».
- формирование потребности в занятиях спортом и ведения здорового образа жизни на длительном промежутке времени;

Задачи:

Обучающие:

- обучение физическим упражнениям, направленных на совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью развития быстроты, ловкости и гибкости);
- обучение высококоординационным техническим упражнениям, совершенствование умения применять изученные технические действия в спортивном поединке;

Развивающие:

- приобретение соревновательного опыта на межрегиональных, российских и международных соревнованиях;
- изучение и формирование практических навыков для участия в судействе соревнований:
- совершенствование морально – волевых и этических качеств личности;
- укрепление психики занимающихся;

Воспитательные:

- воспитание чувства патриотизма
- воспитание ценностного отношения к историческому наследию А.В. Суворова
- формирование трудолюбия в творчестве, учении, жизни
- развитие коммуникативных качеств
- формирование нравственно-этической ориентации
- формирование гражданственности, уважения к правам, свободам и обязанностям человека
- способствовать развитию желания ребенка к самопознанию и самоопределению.

ОБЪЕМ И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Объём программы: 3 года обучения по 252 часа в год -756ч.

Дополнительная общеразвивающая программа ««Рукопашный бой» на этапе совершенствования приобретённых навыков» состоит из 8 разделов, содержание которых направлено на достижение планируемых результатов. Содержание каждого раздела расширяется и углубляется в каждом последующем году обучения, в соответствии с уровнем подготовки обучающихся и поставленными задачами.

Содержание программы 1 года обучения.

Теоретический курс. (16 часов)

Вводное занятие, Техника безопасности, Данный раздел включает в себя теоретические занятия по темам:

Анатомия человека. Самоконтроль спортсмена, спортивный массаж и самомассаж, развитие «Рукопашного боя» на региональной арене, правила соревнований по «Рукопашному бою», судейская практика, психологическая подготовка спортсмена перед соревнованиями, высказывания и афоризмы А.В.Суворова, семья великого полководца, «Наука побеждать» А.В.Суворова. Изучение раздела обеспечивает решение развивающих и воспитательных задач программы.

«Общая физическая подготовка» (25 часа)

Данный раздел включает упражнения по общефизической подготовке, направленные на укрепление организма, всестороннего физического развития, исправления дефектов телосложения. Последовательным и планомерным выполнением тех или иных общефизических упражнений у занимающегося создаётся атлетический мышечный корсет. Для подготовки используются общеразвивающие упражнения со скакалкой, теннисным мячом, приседания, подтягивание на перекладине, подъём туловища, подъём ног углом, сгибание и разгибание рук в упоре, ходьба гусиным шагом, передвижение на руках, бег с ускорениями, кросс по пересечённой местности,

Подвижные игры (15 часов)

Подвижные игры на первом году обучения необходимы для развития у занимающихся ловкости, быстроты и координации и воспитания пространственной ориентации. В тренировочном процессе используется игровой метод, который можно применять как на открытых площадках, так и в закрытых помещениях.

Специальная физическая подготовка (20 часов)

Данный раздел программы предусматривает освоение специальных навыков необходимых в данном виде спорта – «Рукопашный бой»: старховка и самостраховка при падении, акробатические упражнения, выведения из равновесия, удары руками и ногами по специальным снарядам и приспособлениям.

Технический курс (147 час)

В данном разделе упор делается на обучение технике «Рукопашного боя», где формируется общий двигательный навык при приемах борьбы в стойке, приёмах борьбы в партере, при ударах руками, ударах ногами, передвижениях в стойках, при обусловленном бое, при выполнении технических комплексов защит на 4 стороны, и спаринговой техники. В данном разделе идёт обучение имитационным соревновательным упражнениям – «бой с тенью».

Прикладной раздел (8 часов)

Содержание данного раздела состоит из изучения упражнений прикладного характера, направленных на развитие необходимых физических качеств у занимающихся «Рукопашным боем» в разделе «Самооборона». Используются специальные упражнения, необходимые для освобождению от захватов используются для воздействий на противника, обеспечивающих возможность более высоких требований к отдельным мышечным группам, органам и системам, а также эффективного развития компонентов силы, быстроты, подвижности в суставах, и волевых качеств.

Содержание раздела предусматривает освоение техники метания теннисного мяча в цель, способствует формированию ловкости, меткости, точности и координации движений

Соревнования по «Рукопашному бою» и ОФП (15 часов)

Данный раздел программы включает подготовку обучающихся к участию в спортивных соревнованиях и непосредственно проведение соревнований, показательных выступлений. Направлен на физическое совершенствование спортсменов, воспитание у них воли к победе, способности стойко переносить предельные физические нагрузки и нервно-психические напряжения. Соревнования по «Рукопашному бою» позволяют решить следующие задачи:

- закрепление навыков и умений по спортивно-технической подготовки, полученных на занятиях по «Рукопашному бою», в условиях состязания,
- проверка уровня спортивной подготовленности обучающихся;

предусматривается участие обучающихся в соревнованиях на внутриучрежденческом и городском уровнях.

Промежуточная аттестация (6 часов)

Проводится в форме соревнования и контрольного занятия по общей физической подготовке с выявлением общего уровня подготовленности занимающихся.

Планируемые результаты.

Планируемые результаты обучения по дополнительной общеразвивающей программе «Рукопашный бой» на этапе совершенствования приобретённых навыков» разработаны в соответствии с целью и задачами обучения.

Планируемые результаты имеют три составляющие:

Результаты освоения ОФП: освоение основ акробатики; оптимальных двигательных навыков для освоения; выполнение нормативов ГТО.

Результаты освоения СФП: подготовка к ведению рукопашного боя, через освоение техники рукопашного боя; основных приёмов защиты, нападения, отражения нападения; ударов ногами и руками; спарринговой техники; техники метания теннисного мяча, учебной гранаты и спортивного ножа в цель; правил стрельбы из пневматического оружия; самообороны от вооружённого и не вооружённого соперника; техники прохождения спортивной полосы препятствий; соревновательный опыт.

Результаты личностного развития: укрепление физического здоровья, ценностное отношение к здоровому образу жизни; готовность к преодолению физических, эмоциональных нагрузок и нервно-психологического напряжения при непосредственном контакте с противником; развитие волевых и морально - этических качеств личности; уважение к национальным традициям народов, населяющих Россию; ценностное отношение к историческому прошлому Родины, и военному наследию А.В. Суворова.

Планируемые результаты для каждого года обучения.

Результаты личностного развития на первом году обучения имеют формат личностного приращения (ознакомление, осознанное применение, ценностное отношение) в направлениях укрепление физического здоровья, ценностное отношение к здоровому образу жизни; готовность к преодолению физических, эмоциональных нагрузок; ценностное отношение к историческому прошлому Родины, военным традициям русского народа, наследию А.В. Суворова; обычаям и традициям служения Отечеству.

Обучающийся будет участвовать в общественно значимых мероприятиях (парад победы, показательные выступления на праздничном концерте, посвящённом дню победы, в соревнованиях разного уровня, в субботниках по уборке территории, посещать музей в том числе и музей воинской славы, ходить в туристические походы, участвовать в исторических реконструкциях, мероприятия направленные на оздоровление экологии, приумножении флоры и фауны)

Результаты освоения ОФП: соответствуют возрастным нормам физического развития и зафиксированы в таблицах «Контрольные нормативы ОФП» для первого года обучения

Содержание программы 2 года обучения.

Теоретический курс. (16 часов)

Вводное занятие. Изучение раздела обеспечивает решение развивающих и воспитательных задач программы.

Данный раздел включает в себя теоретические занятия по темам:

Теоретическая подготовка: правила поведения в современном обществе, Судейство соревнований по «Рукопашному бою», самоконтроль спортсмена, дневник самоконтроля,

«Наука побеждать» А.В.Суворова, спортивный массаж и самомассаж, правила соревнований по «Рукопашному бою, психологическая подготовка спортсмена перед соревнованиями, высказывания и афоризмы А.В.Суворова. Выдающиеся победы А.В.Суворова, «Наука побеждать» А.В.Суворова. Развитие «Рукопашного боя» на Всероссийской арене.

«Общая физическая подготовка» (25 часов)

Данный раздел включает упражнения по общефизической подготовке, направленные на дальнейшее укрепление организма, всестороннего физического развития, исправления дефектов телосложения. Последовательным и планомерным выполнением тех или иных общефизических упражнений у занимающегося создаётся атлетический мышечный корсет. Для подготовки используются общеразвивающие упражнения со скакалкой, теннисным мячом, приседания, подтягивание на перекладине, подъём туловища, подъём ног углом, сгибание и разгибание рук в упоре, ходьба гусиным шагом, передвижение на руках, бег с ускорениями, кросс по пересечённой местности,

Подвижные игры (15 часов)

Подвижные игры на первом году обучения необходимы для развития у занимающихся ловкости, быстроты и координации и воспитания пространственной ориентации. В тренировочном процессе используется игровой метод, который можно применять как на открытых площадках, так и в закрытых помещениях.

Специальная физическая подготовка (20 часов)

Данный раздел программы предусматривает освоение специальных навыков необходимых в данном виде спорта – «Рукопашный бой»: старховка и самостраховка при падении, акробатические упражнения, выведения из равновесия, удары руками и ногами по специальным снарядам и приспособлениям.

Технический курс (147 час)

В данном разделе упор делается на обучение технике «Рукопашного боя», где формируется общий двигательный навык при приемах борьбы в стойке, приемах борьбы в партере, при ударах руками, ударах ногами, передвижениях в стойках, при обусловленном бое, при выполнении технических комплексов защит на 4 стороны, и спаринговой техники. В данном разделе идёт обучение имитационным соревновательным упражнениям – «бой с тенью».

Прикладной раздел (8 часов)

Содержание данного раздела состоит из изучения упражнений прикладного характера, направленных на развитие необходимых физических качеств у занимающихся «Рукопашным боем» в разделе «Самооборона». Используются специальные упражнения, необходимые для освобождению от захватов используются для воздействий на противника, обеспечивающих возможность более высоких требований к отдельным мышечным группам, органам и системам, а также эффективного развития компонентов силы, быстроты, подвижности в суставах, и волевых качеств.

Содержание раздела предусматривает освоение техники метания теннисного мяча в цель, способствует формированию ловкости, меткости, точности и координации движений

Соревнования по «Рукопашному бою» и ОФП (15 часов)

Данный раздел программы включает подготовку обучающихся к участию в спортивных соревнованиях и непосредственно проведение соревнований, показательных выступлений. Направлен на физическое совершенствование спортсменов, воспитание у них воли к победе, способности стойко переносить предельные физические нагрузки и нервно-психические напряжения. Соревнования по «Рукопашному бою» позволяют решить следующие задачи:

- закрепление навыков и умений по спортивно-технической подготовки, полученных на занятиях по «Рукопашному бою», в условиях состязания,
- проверка уровня спортивной подготовленности обучающихся;
предусматривается участие обучающихся в соревнованиях на внутриучрежденческом и городском уровнях.

Промежуточная аттестация (6 часа)

Проводится в форме контрольного занятия по общей физической подготовке с выявлением общего уровня подготовленности занимающихся.

Планируемые результаты.

Планируемые результаты обучения по дополнительной общеразвивающей программе «Рукопашный бой» на этапе совершенствования приобретённых навыков» разработаны в соответствии с целью и задачами обучения.

Планируемые результаты имеют три составляющие:

Результаты освоения ОФП: освоение основ акробатики; оптимальных двигательных навыков для освоения; выполнение нормативов ГТО.

Результаты освоения СФП: подготовка к ведению рукопашного боя, через освоение техники рукопашного боя; основных приёмов защиты, нападения, отражения нападения; ударов ногами и руками; спарринговой техники; техники метания теннисного мяча, учебной гранаты и спортивного ножа в цель; правил стрельбы из пневматического оружия; самообороны от вооружённого и не вооружённого соперника; техники прохождения спортивной полосы препятствий; соревновательный опыт.

Результаты личностного развития: укрепление физического здоровья, ценностное отношение к здоровому образу жизни; готовность к преодолению физических, эмоциональных нагрузок и нервно-психологического напряжения при непосредственном контакте с противником; развитие волевых и морально - этических качеств личности; уважение к национальным традициям народов, населяющих Россию; ценностное отношение к историческому прошлому Родины, и военному наследию А.В. Суворова.

Планируемые результаты для каждого года обучения.

Результаты личностного развития на втором году обучения имеют формат личностного приращения (ознакомление, осознанное применение, ценностное отношение) в направлениях укрепление физического здоровья, ценностное отношение к здоровому образу жизни; готовность к преодолению физических, эмоциональных нагрузок; ценностное отношение к историческому прошлому Родины, военным традициям русского народа, наследию А.В. Суворова; обычаям и традициям служения Отечеству.

Обучающийся будет участвовать в общественно значимых мероприятиях (парад победы, показательные выступления на праздничном концерте, посвящённом дню победы, в соревнованиях разного уровня, в субботниках по уборке территории, посещать музей в том числе и музей воинской славы, ходить в туристические походы, участвовать в исторических реконструкциях, мероприятия направленные на оздоровление экологии, приумножении флоры и фауны)

Результаты освоения ОФП: соответствуют возрастным нормам физического развития и зафиксированы в таблицах «Контрольные нормативы ОФП» для первого года обучения (Приложение

Содержание программы 3 года обучения.

Теоретический курс. (16 часов)

Данный раздел включает в себя теоретические занятия по темам:

Вводное занятие, Техник безопасности, Теоретическая подготовка: правила поведения в современном обществе, наблюдение за спортсменом в специализированном медицинском диспансере, самоконтроль спортсмена, дневник самоконтроля, феномен А.В.Суворова, Судейство соревнований по «Рукопашному бою», психологическая подготовка спортсмена при долгосрочных циклах подготовки, музеи А.В.Суворова в России и за границей, воспитание чувства патриотизма, мышление спортсмена и тактическая подготовка, Валеология, Развитие «Рукопашного боя» на международной арене. Изучение раздела обеспечивает решение развивающих и воспитательных задач программы.

«Общая физическая подготовка» (25 часов)

Данный раздел включает упражнения по общефизической подготовке, направленные на укрепление организма, всестороннего физического развития, исправления дефектов телосложения. Последовательным и планомерным выполнением тех или иных общефизических упражнений у занимающегося создаётся атлетический мышечный корсет. Для подготовки используются общеразвивающие упражнения со скакалкой, теннисным мячом, приседания, подтягивание на перекладине, подъём туловища, подъём ног углом, сгибание и разгибание рук в упоре, ходьба гусиным шагом, передвижение на руках, бег с ускорениями, кросс по пересечённой местности,

Подвижные игры (15 часов)

Подвижные игры на первом году обучения необходимы для развития у занимающихся ловкости, быстроты и координации и воспитания пространственной ориентации. В тренировочном процессе используется игровой метод, который можно применять как на открытых площадках, так и в закрытых помещениях.

Специальная физическая подготовка (20 часов)

Данный раздел программы предусматривает освоение специальных навыков необходимых в данном виде спорта – «Рукопашный бой»: старховка и самостраховка при падении, акробатические упражнения, выведения из равновесия, удары руками и ногами по специальным снарядам и приспособлениям.

Технический курс (147 час)

В данном разделе упор делается на обучение технике «Рукопашного боя», где формируется общий двигательный навык при приемах борьбы в стойке, приёмах борьбы в партере, при ударах руками, ударах ногами, передвижениях в стойках, при обусловленном бое, при выполнении технических комплексов защит на 4 стороны, и спаринговой техники. В данном разделе идёт обучение имитационным соревновательным упражнениям – «бой с тенью».

Прикладной раздел (8 часов)

Содержание данного раздела состоит из изучения упражнений прикладного характера, направленных на развитие необходимых физических качеств у занимающихся «Рукопашным боем» в разделе «Самооборона». Используются специальные упражнения, необходимые для освобождению от захватов используются для воздействий на противника, обеспечивающих возможность более высоких требований к отдельным мышечным группам, органам и системам, а также эффективного развития компонентов силы, быстроты, подвижности в суставах, и волевых качеств.

Содержание раздела предусматривает освоение техники метания теннисного мяча в цель, способствует формированию ловкости, меткости, точности и координации движений

Соревнования по «Рукопашному бою» и ОФП (15 часов)

Данный раздел программы включает подготовку обучающихся к участию в спортивных соревнованиях и непосредственно проведение соревнований, показательных выступлений. Направлен на физическое совершенствование спортсменов, воспитание у них воли к победе, способности стойко переносить предельные физические нагрузки и нервно-психические напряжения. Соревнования по «Рукопашному бою» позволяют решить следующие задачи:

- закрепление навыков и умений по спортивно-технической подготовки, полученных на занятиях по «Рукопашному бою», в условиях состязания,
 - проверка уровня спортивной подготовленности обучающихся;
- предусматривается участие обучающихся в соревнованиях на внутриучрежденческом и городском уровнях.

Промежуточная аттестация (6 часов)

Проводится в форме контрольного занятия по общей физической подготовке с выявлением общего уровня подготовленности занимающихся.

Планируемые результаты.

Планируемые результаты обучения по дополнительной общеразвивающей программе «Рукопашный бой» на этапе совершенствования приобретённых навыков» разработаны в соответствии с целью и задачами обучения.

Планируемые результаты имеют три составляющие:

1.Результаты освоения ОФП: совершенствование элементов акробатики; оптимальных двигательных навыков для укрепления физических качеств организма;; выполнение нормативов ГТО.

2.Результаты освоения СФП: подготовка к ведению рукопашного боя, через освоение техники рукопашного боя; основных приёмов защиты, нападения, отражения нападения; ударов ногами и руками; спарринговой техники; техники метания теннисного мяча, учебной гранаты и спортивного ножа в цель; правил стрельбы из пневматического оружия; самообороны от вооружённого и не вооружённого соперника; техники прохождения спортивной полосы препятствий; соревновательный опыт.

3.Результаты личностного развития: укрепление физического здоровья, ценностное отношение к здоровому образу жизни; готовность к преодолению физических, эмоциональных нагрузок и нервно-психологического напряжения при непосредственном контакте с противником; развитие волевых и морально - этических качеств личности; уважение к национальным традициям народов, населяющих Россию; ценностное отношение к историческому прошлому Родины, и военному наследию А.В. Суворова.

Планируемые результаты для каждого года обучения.

Результаты личностного развития на первом году обучения имеют формат личностного приращения (ознакомление, осознанное применение, ценностное отношение) в направлениях укрепление физического здоровья, ценностное отношение к здоровому образу жизни; готовность к преодолению физических, эмоциональных нагрузок; ценностное отношение к историческому прошлому Родины, военным традициям русского народа, наследию А.В. Суворова; обычаям и традициям служения Отечеству.

Обучающийся будет участвовать в общественно значимых мероприятиях (парад победы, показательные выступления на праздничном концерте, посвящённом дню победы, в соревнованиях разного уровня, в субботниках по уборке территории, посещать музей в том числе и музей воинской славы, ходить в туристические походы, участвовать в исторических реконструкциях, мероприятия направленные на оздоровление экологии, приумножении флоры и фауны)

Результаты освоения ОФП: соответствуют возрастным нормам физического развития и зафиксированы в таблицах «Контрольные нормативы ОФП» для первого года обучения.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Технический курс

Знать и уметь по итогу первого года обучения

самостраховка

- при падении на грудь «Рыбкой»
- при падении назад с выпрыгиванием
- при падении на грудь от броска «захват двух ног сзади»
- при падении назад увёрткой от броска «захват двух ног»
- при падении назад на спину от броска «захват двух ног»

акробатика

- стойка на руках
- переворот боком «Колесо»

Основные приёмы защиты в партере

- перебрасывание противника через свои ноги
- уходы от болевых приёмов (с забеганием через мост)

блокировка и одновременные захваты руками

- крестообразный блок-захват снизу
- крестообразный блок-захват сверху
- блок-захват изнутри
- блок-захват снаружи

защита уходом в сторону со встречным ударом

- уход с линии атаки «Сайд-степ» с одновременным ударом рукой
- уход с линии атаки «Сайд-степ» с одновременным ударом ногой

приёмы борьбы в стойке

- бросок захватом руки под плечо
- задняя подсечка
- боковой переворот
- бросок через плечи «мельница» (с захватом руки, пояса, ворота и отворота)
- бросок через плечи «мельница» становясь на колени
- подхват изнутри (под одну ногу)
- зацеп изнутри носком за пятку
- бросок через плечо с крестообразным захватом двух рук (в стойке, становясь на одно колено)
- выполнение одинаковых бросков на скорость за 1 минуту
- поточным способом в паре

ответные приёмы против бросков

- бросок захватом голени против обхвата туловища сзади
- задняя подножка на пятке против броска через бедро
- задняя подножка с захватом ноги снаружи против передней подсечки
- бросок кувырком против броска захватом за ногу

приёмы борьбы в партере

перевороты

- переворачивание кувырком
- переворачивание поворотом противника

болевые приёмы

- перегибание при помощи туловища сверху захватом руки между ног
- перегибание локтя через предплечье

удушающие приёмы

- отворотом одежды (спереди, сзади)
- предплечьем (спереди, сзади)

удары ногами

- обратный удар ногой сбоку (пяткой, стопой)
- удар ногой полумесяцем снаружи во внутрь (внутренней частью стопы)
- удар ногой полумесяцем изнутри наружу (наружной частью стопы)
- удар ногой сверху вниз (пяткой)
- удар коленом

трёхударные серии руками

- трёхударная комбинация разнотипных ударов: прямого левой в туловище, прямого правой в голову с шагом вперёд и бокового левой в голову
- трёхударная комбинация разнотипных ударов: прямого правой в туловище с шагом вперёд, бокового левой в голову с уходом в сторну и прямого правой в туловище
- прямой удар дальней рукой, прямой удар ближней рукой, удар дальней рукой с разворотом на 180 градусов.

связки:

(удары руками и ногами в боевой стойке и в движении)

- прямой удар левой рукой, прямой удар правой рукой, прямой удар подушечками стопы сзади стоящей ногой
- прямой удар левой рукой, боковой удар правой рукой, прямой удар ребром стопы сзади стоящей ногой
- прямой удар левой рукой, удар снизу правой рукой, боковой удар взёмом стопы сзади стоящей ногой
- прямой удар левой рукой, прямой удар правой рукой, прямой удар подушечками стопы впереди стоящей ногой
- прямой удар левой рукой, боковой удар правой рукой, прямой удар ребром стопы впереди стоящей ногой
- прямой удар левой рукой, удар снизу правой рукой, боковой удар взёмом стопы впереди стоящей ногой

удары руками и ногами по специальным снарядам

- по боксёрским мешкам
- по боксёрским лапам
- по специальным набивным подушкам

технические комплексы

- защита на 4 стороны с трёхударной серией руками и ногами
- атака с ударом коленом на 4 стороны

комбинированная техника

- атака - прямой удар ногой в корпус, удар рукой сбоку в голову, защита блок – подставка вниз от удара ногой, нырок с захватом бьющей руки и бросок «задняя подсечка»
- атака - боковой удар впереди стоящей ногой в голову, прямой удар с шагом рукой в голову, защита - блок подставка изнутри от удара ногой, уклон назад от удара рукой с проходом в ноги с захватом за бедро изнутри и бросок «боковой переворот»

тактико – технические действия

- ведение поединка первым номером
- ведение поединка вторым номером
- спарринг по правилам соревнований со сменой партнёров
- бой в ограниченном пространстве (у стены, у канатов)

прикладной раздел

самооборона:

- защита от удара палкой (сбоку, сверху, тычком, наотмашь)
- защита от угрозы огнестрельным оружием (в упор в корпус и голову спереди и сзади)
- лазание по канату
- показательные поединки против нескольких соперников

Знать и уметь по итогу второго года обучения

основные приёмы защиты:

- увёртка от броска через голову
- увёртка от броска с захватом руки на плёчо, становясь на колени

Акробатика

- ходьба на руках

блоки

- прямо стопой
- изнутри стопой
- снаружи стопой

броски:

- Бросок обратным захватом двух ног
- бросок кувырком на бок
- бросок захватом голени
- бросок через голову с упором ногой в грудь
- подсад бедром (спереди, сзади)
- зацеп снаружи пяткой за пятку
- бросок зацеп изнутри пяткой за пятку
- бросок боковая подсечка в темп движения приставным шагом
- выполнение основных защит против бросков поточным методом в парах.

ответные приёмы

- бросок через голову против зацепа изнутри
- бросок захватом голени против обхвата туловища сзади

Приёмы в партере

удушающие приёмы

- удушение за отворот с забеганием за спину(петлёй)

удары руками

- удар кулаком с разворотом корпуса на 360 градусов (бэквист),
- удар локтём.

удары ногами

- в прыжке с ударом ногой прямо подушечками стопы
- в прыжке боком с прямым ударом ногой наружным ребром стопы
- в прыжке с ударом ногой с боку взёмом стопы

Четырёхударные связки руками и ногами

- прямой удар правой в туловище с шагом вперёд, удар снизу левой в туловище, боковой правой в голову и прямой левой в голову с шагом назад
- прямой удар левой в голову с шагом вперёд, боковой правой в голову, с последующим ударом снизу левой в туловище и прямым правой в голову с шагом назад
- прямой правой с шагом вперёд, с последующим ударом снизу левой в голову, прямой удар правой в туловище с шагом вперёд и боковой удар левой в голову
- прямой правой в голову с шагом вперёд, удар с низу левой в туловище, боковой правой в голову, снизу левой в туловище
- прямой правой в туловище с шагом вперёд, боковой левой и прямой правой в голову и снизу левой в туловище
- прямой удар дальней рукой, прямой удар ближней рукой, удар дальней рукой с разворотом на 180 градусов , боковой удар дальней рукой.
- прямой удар левой рукой, прямой удар правой рукой, прямой удар ногой с разворотом на 180 градусов пяткой.
- прямой удар левой рукой, боковой удар правой рукой, удар ногой сбоку с разворотом на 180 градусов стопой (пяткой)
- прямой удар ближней рукой, удар рукой с разворотом на 180 градусов, удар ногой сбоку.

Комбинированная техника

- удары руками «двочка» с проходом и захватом ног с последующим броском обратным захватом двух ног
- удары руками «двочка» с захватом шеи с последующим выполнении броска зацеп изнутри за пятку
- поочередные удары руками: прямые, боковые, снизу с нарастающим ускорением в такт движения ног.

Удары руками и ногами по специальным снарядам

- по боксёрским мешкам
- по боксёрским лапам
- по специальным набивным подушкам

технические комплексы

- атака с ударом локтём на 4 стороны.

Тактико – технические действия

- теснение противника
- сдерживание противника
- опережение противника
- спарринг по правилам соревнований со сменой партнёров

прикладной раздел

- обезоруживание при попытке достать оружие из кармана брюк
- обезоруживание при попытке достать оружие из внутреннего кармана пиджака
- стрельба из пневматического оружия
- показательные поединки протеев нескольких соперников

Знать и уметь по итогу третьего года обучения

акробатика

- кувырки со сменой направления на скорость
- комбинация: подъём разгибом, кувырок

Броски

- бросок через грудь (с набивным чучелом)

- бросок с захватом под плечо
- подсад туловища с захватом двух пяток
- бросок двойной подбив «ножницы»
- зацеп голенью и стопой (обвив)
- бросок через спину с захватом руки под мышку и ноги за подколенный сгиб изнутри.
- броски с набеганием разных партнёров

удержания

- переход от удержания к болевому приёму или удушающему приёму

болевые

- болевой приём на коленный сустав с кувырком вперёд

приёмы после защит

- бросок через грудь против броска через бедро (или передней подножки)

комбинации из бросков

- комбинации, основанные на развитии первого броска
- комбинации, основанные на развитии сопротивления противника подготовительному броску

удары руками

- прямой удар рукой с выпрыгиванием вперёд на одной ноге («стрела»)

удары ногами

(разнонаправленные удары одной ногой)

- прямо в корпус, сбоку в голову
- полумесяцем в голову, прямо ребром стопы в корпус
- обратный удар сбоку пяткой в голову, сбоку взъёмом в голову
- Удар ногой в прыжке с разворотом туловища на 360 градусов пяткой, стопой.

многоударные связки руками и ногами

- удар сбоку впереди стоящей ногой, другой ногой прямой удар назад пяткой с разворотом туловища на 360 градусов
- удар сбоку впереди стоящей ногой, другой ногой обратный удар сбоку пяткой с разворотом туловища на 360 градусов.
- прямой удар ближней рукой, удар рукой с разворотом туловища на 360 градусов, удар ногой сбоку, прямой удар ногой пяткой назад с разворотом туловища на 360 градусов.

Контр атакующие действия

- атака - удар дальней ногой сбоку в бедро партнёра, защита – прихват ноги и встречный прямой удар в голову.
- атака – удар передней ногой в корпус партнёра, защита – прихват ноги и встречный удар рукой в корпус.

Удары руками и ногами по специальным снарядам

- по боксёрским мешкам
- по боксёрским лапам
- по специальным набивным подушкам

Тактико – технические действия

- встречная атака
- ответная атака
- спарринг со спортсменами высокого спортивного уровня

Комбинированная техника

- атака – удар левой рукой сбоку в голову, удар правой рукой сбоку в корпус, защита – нырок от удара левой рукой, захват левой руки и бросок «захватом руки под плечо»

технические комплексы

- защита на 4 стороны с контрударами руками и ногами с разворотом туловища на 360 градусов
- защита с контрударами руками и ногами в прыжке на 4 стороны

прикладной раздел

- самооборона от нескольких вооружённых и невооружённых противников
- метание спортивного ножа в цель
- показательные поединки против нескольких вооружённых соперников
- лазание по канату
- преодоление спортивной полосы препятствий.

Требования к уровню подготовки обучающегося

- по прошествии одного года обучения обучающийся должен знать программу первого года обучения. Двигательные навыки должны принять устойчивые формы, параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в выбранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо закрепить основы техники боя, полученные на ранней стадии подготовки. Процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трёх дней.

- по прошествии второго года обучения обучающийся должен знать программу второго года обучения, проявлять упорство в достижении поставленной цели, должен проявлять целеустремлённость и обладать стрессоустойчивостью. Обучающийся должен вести здоровый образ жизни.

На данном этапе подготовки годовой цикл включает увеличение соревновательных периодов. Для спортсменов с подготовкой до 2-х лет главное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшего расширения арсенала технико-технических навыков и приёмов, а также совершенствование основ техники боя

- по прошествии третьего года обучения обучающийся должен знать программу третьего года обучения. На третьем году обучения годовой цикл включает соревнования высокого спортивного ранга. Для спортсменов с подготовкой до 3-х лет главное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшего расширения арсенала технико-технических навыков и приёмов. Особое внимание уделяется упражнениям на специализированных снарядах с увеличением статистических и динамических нагрузок. Кроме этого обучающийся должен знать основы судейской деятельности и участвовать в общественных мероприятиях патриотической направленности.

Планируемые результаты обучения по дополнительной общеразвивающей программе «Рукопашный бой на этапе совершенствования приобретённых спортивных навыков» разработаны в соответствии с целью и задачами обучения.

Планируемые результаты имеют три составляющие:

Результаты освоения ОФП: освоение основ акробатики; оптимальных двигательных навыков для освоения; выполнение нормативов ГТО.

Результаты освоения СФП: подготовка к ведению рукопашного боя, через совершенствование техники «Рукопашного боя»; основных приёмов защиты, нападения, отражения нападения; ударов ногами и руками; спарринговой техники; техники метания теннисного мяча, учебной гранаты и спортивного ножа в цель; правил стрельбы из пневматического оружия; самообороны от вооружённого и не вооружённого соперника; совершенствования техники прохождения спортивной полосы препятствий; соревновательный и судейский опыт.

Результаты личностного развития: укрепление физического здоровья, ценностное отношение к здоровому образу жизни; готовность к преодолению физических, эмоциональных нагрузок и нервно-психологического напряжения при непосредственном контакте с противником; развитие волевых и морально - этических качеств личности; уважение к национальным традициям народов, населяющих Россию; ценностное отношение к историческому прошлому Родины, военным традициям русского народа, наследию А.В. Суворова; обычаям и традициям служения Отечеству.

Планируемые результаты для каждого года обучения.

Результаты личностного развития по годам обучения имеют формат углублённого личностного приращения (ознакомление, осознанное применение, ценностное отношение) в направлениях укрепление физического здоровья, ценностное отношение к здоровому образу жизни; готовность к преодолению физических, эмоциональных нагрузок; ценностное отношение к историческому прошлому Родины, военным традициям русского народа, наследию А.В. Суворова; обычаям и традициям служения Отечеству.

Обучающийся будет участвовать в общественно значимых мероприятиях (парад победы, показательные выступления на праздничном концерте, посвящённом дню победы, в соревнованиях разного уровня, в субботниках по уборке территории, посещать музей в том числе и музей воинской славы, ходить в туристические походы, участвовать в исторических реконструкциях, мероприятия направленные на оздоровление экологии, приумножении флоры и фауны).

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

1 год обучения.

Название разделов программы	Количество часов			Форма промежуточной аттестации
	всего	теория	практика	
Раздел 1. Введение. Вводное занятие. Техник безопасности, Теоретическая подготовка. Анатомия человека. Самоконтроль спортсмена, спортивный массаж и самомассаж, развитие «Рукопашного боя» на региональной арене. правила соревнований по «Рукопашному бою», судейская практика, психологическая подготовка спортсмена перед соревнованиями, высказывания и афоризмы А.В.Суворова, семья великого полководца, «Наука побеждать» А.В.Суворова.	16	16		зачёт
Раздел 2. Общая физическая подготовка	25		25	зачёт
Раздел 3. Подвижные игры и эстафеты	15		15	зачёт
Раздел 4. Специальная физическая подготовка	20		20	зачёт
Раздел 5. Технический курс	147		147	зачёт
Раздел 6. Прикладной раздел	8		8	зачёт
Раздел 7. Соревнования	15		15	итоговое соревнование
Раздел 8. Промежуточная аттестация	6	2	4	зачёт

2 год обучения

Название разделов программы	Количество часов			Форма промежуточной аттестации
	всего	теория	практика	
Раздел 1. Введение. Вводное занятие. Техник безопасности, Теоретическая подготовка: правила поведения в современном обществе, Судейство соревнований по «Рукопашному бою», самоконтроль спортсмена, дневник самоконтроля, «Наука побеждать» А.В.Суворова, спортивный массаж и самомассаж, правила соревнований по «Рукопашному бою», психологическая подготовка спортсмена перед соревнованиями, высказывания и афоризмы А.В.Суворова. Выдающиеся победы А.В.Суворова, «Наука побеждать» А.В.Суворова. Развитие «Рукопашного боя» на Всероссийской арене	16	16		зачёт
Раздел 2. Общая физическая подготовка	25		25	зачёт
Раздел 3. Подвижные игры и эстафеты	15		5	зачёт
Раздел 4. Специальная физическая подготовка	20		20	зачёт
Раздел 5. Технический курс	147		147	зачёт
Раздел 6. Прикладной раздел	8		8	зачёт
Раздел 7. Соревнования	15		15	итоговое соревнование
Раздел 8. Промежуточная аттестация	6	2	4	зачёт

3 год обучения

Название разделов программы	Количество часов			Форма промежуточной аттестации
	всего	теория	практика	
Раздел 1. Введение. Вводное занятие. Техник безопасности, Теоретическая подготовка: правила поведения в современном обществе, наблюдение за спортсменом в специализированном медицинском диспансере. Самоконтроль спортсмена, дневник самоконтроля, феномен А.В.Суворова, Судейство соревнований по «Рукопашному бою», психологическая подготовка спортсмена при долгосрочных циклах подготовки, музеи А.В.Суворова в России и за границей, воспитание чувства патриотизма. мышление спортсмена и тактическая подготовка, Влеология, Развитие «Рукопашного боя» на международной арене.	16	16		зачёт
Раздел 2. Общая физическая подготовка	25		25	зачёт
Раздел 3. Подвижные игры и эстафеты	15		5	зачёт
Раздел 4. Специальная физическая подготовка	20		20	зачёт
Раздел 5. Технический курс	147		147	зачёт
Раздел 6. Прикладной раздел	8		8	зачёт
Раздел 7. Соревнования	15		15	итоговое

				соревнование
Раздел 8. Промежуточная аттестация	6	2	4	зачёт

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1 года обучения

№ п/п	содержание	теоретических	практических
1	Раздел 1. Введение. Вводное занятие. Техника безопасности, Теоретическая подготовка. Анатомия человека. Самоконтроль спортсмена, спортивный массаж и самомассаж, развитие «Рукопашного боя» на региональной арене. правила соревнований по «Рукопашному бою», судейская практика, психологическая подготовка спортсмена перед соревнованиями, высказывания и афоризмы А.В.Суворова, семья великого полководца, «Наука побеждать» А.В.Суворова.		
1.1	Вводное занятие. Техника безопасности.	2	
1.2	Лекционное занятие на тему: Анатомия человека, медицинский контроль.	2	
1.3	Лекционное занятие на тему: Самоконтроль спортсмена, высказывания А.В.Суворова.	2	
1.4	Лекционное занятие на тему: спортивный массаж и самомассаж	2	
1.5	Лекционно занятие на тему: правила соревнований по «Рукопашному бою», судейская практика	2	
1.6	Лекционное занятие на тему: психологическая подготовка спортсмена перед соревнованиями.	2	
1.7	Лекционное занятие: высказывания и афоризмы А.В.Суворова. Семья великого полководца	2	
1.8	Лекционное занятие на тему «Наука побеждать» А.В.Суворова. Развитие «Рукопашного боя» на региональной арене.	2	
2	Раздел 2. Общая физическая подготовка		
2.1	Упражнения по общей физической подготовке		25
3	Раздел 3. Подвижные игры и эстафеты		
3.1	Игры в касания и эстафеты		5
3.2	Игры в захваты соперника		5
3.3	Коллективные игры		5
4	Раздел 4. Специальная физическая подготовка		
4.1	Страховка и самостраховка в парах		5
4.2	Акробатические упражнения		5
4.3	Удары руками и ногами по лапам		5
4.4	Удары руками и ногами по мешкам		5

5	Раздел 5. Технический курс		
5.1	Приёмы борьбы в стойке на несколько движений		10
5.2	Приёмы борьбы в партере		6
5.3	Трёхударные серии руками		30
5.4	. Трёхударные серии ногами		30
5.5	Удары руками и ногами и защиты от ударов руками и ногами в парах		20
5.6	Передвижения в стойках с одиночными ударами руками и ногами		6
5.7	Комбинированная техника		15
5.8	Технические комплексы. Защиты на 4 стороны с контрударами руками и ногами.		10
5.9	Спаринговая техника. Действия первым номером, вторым номером.		20
6	Раздел 6. Прикладной раздел		
6.1	Прикладной раздел самооборона от вооружённого палкой противника		8
7	Раздел 7. Соревнования		
	Соревнования городского и регионального уровня		15
8	Раздел 8. Промежуточная аттестация		
	Промежуточная аттестация	2	4
	всего	18	234

2 года обучения

№ п/п	содержание	теоретических	практических
1	Раздел 1. Введение. Вводное занятие. Техник безопасности, Теоретическая подготовка: правила поведения в современном обществе, Судейство соревнований по «Рукопашному бою», самоконтроль спортсмена, дневник самоконтроля, «Наука побеждать» А.В.Суворова, спортивный массаж и самомассаж, правила соревнований по «Рукопашному бою, психологическая подготовка спортсмена перед соревнованиями, высказывания и афоризмы А.В.Суворова. Выдающиеся победы А.В.Суворова, «Наука побеждать» А.В.Суворова. Развитие «Рукопашного боя» на Всероссийской арене		
1.1	Вводное занятие. Техника безопасности. Лекция на тему: правила поведения в современном обществе.	2	
1.2	Лекционное занятие на тему: судейство соревнований по «Рукопашному бою»	2	
1.3	Лекционное занятие на тему: Самоконтроль спортсмена, дневник самоконтроля, «Наука побеждать» А.В.Суворова.	2	
1.4	Лекционное занятие на тему: спортивный	2	

	массаж и самомассаж		
1.5	Лекционное занятие на тему: правила соревнований по «Рукопашному бою	2	
1.6	Лекционное занятие на тему: психологическая подготовка спортсмена перед соревнованиями.	2	
1.7	Лекционное занятие на тему: высказывания и афоризмы А.В.Суворова. Выдающиеся победы А.В.Суворова	2	
1.8	Лекционное занятие на тему: . Развитие «Рукопашного боя» на Всероссийской арене.	2	
2	Раздел 2. Общая физическая подготовка		
2.1	Упражнения по общей физической подготовке		25
3	Раздел 3. Подвижные игры и эстафеты		
3.1	Игры в касания и эстафеты		5
3.2	Игры в захваты соперника		5
3.3	Коллективные игры		5
4	Раздел 4.Специальная физическая подготовка		
4.1	Страховка и самостраховка в парах		5
4.2	Акробатические упражнения		5
4.3	Удары руками и ногами по лапам		5
4.4	Удары руками и ногами по мешкам		5
5	Раздел 5. Технический курс		
5.1	Приёмы борьбы в стойке на несколько движений		10
5.2	Приёмы борьбы в партере		6
5.3	Трёхударные серии руками.		30
5.4	Трёхударные серии ногами.		30
5.5	Удары руками и ногами и защиты от ударов руками и ногами в парах		20
5.6	Передвижения в стойках с ударами руками и ногами		6
5.7	Комбинированная техника		15
5.8	Технические комплексы. Защиты на 4 стороны с контрударами руками и ногами.		10
5.9	Спаринговая техника. Действия первым номером, вторым номером.		20
6	Раздел 6. Прикладной раздел		
6.1	Прикладной раздел: самооборона и защита от холодного и огнестрельного оружия. Стрельба из пневматического оружия.		8
7	Раздел 7. Соревнования		
7.1	Соревнования городского и регионального уровня		15
8	Раздел 8. Промежуточная аттестация		

8.1	Промежуточная аттестация	2	4
	всего	18	234

3 года обучения

№ п/п	содержание	теоретических	практических
1	Раздел 1. Введение. Вводное занятие. Техник безопасности, Теоретическая подготовка: правила поведения в современном обществе, наблюдение за спортсменом в специализированном медицинском диспансере. Самоконтроль спортсмена, дневник самоконтроля, феномен А.В.Суворова, Судейство соревнований по «Рукопашному бою», психологическая подготовка спортсмена при долгосрочных циклах подготовки, музеи А.В.Суворова в России и за границей, воспитание чувства патриотизма. мышление спортсмена и тактическая подготовка, Влеология, Развитие «Рукопашного боя» на международной арене.		
1.1	Вводное занятие. Техника безопасности. Лекция на тему: правила поведения в современном обществе.	2	
2.1	Лекция на тему: наблюдение за спортсменом в специализированном медицинском диспансере.	2	
3.1	Лекционное занятие на тему: Самоконтроль спортсмена, дневник самоконтроля, феномен А.В.Суворова.	2	
4.1	Лекционное занятие на тему: Судейство соревнований по «Рукопашному бою»	2	
5.1	Лекционное занятие на тему: психологическая подготовка спортсмена при долгосрочных циклах подготовки,	2	
6.1	Лекционное занятие на тему: музеи А.В.Суворова в России и за границей. Воспитание чувства патриотизма.	2	
7.1	Лекционное занятие: высказывания и афоризмы А.В.Суворова. Мышление спортсмена и тактическая подготовка	2	
8.1	Лекционное занятие на тему: Влеология, Развитие «Рукопашного боя» на международной арене.	2	
2	Раздел 2. Общая физическая подготовка		
2.1	Упражнения по общей физической подготовке		25
3	Раздел 3. Подвижные игры и эстафеты		
3.1	Игры в касания и эстафеты		5
3.2	Игры в захваты соперника		5
3.3	Коллективные игры		5
4	Раздел 4. Специальная физическая подготовка		

4.1	Страховка и самостраховка в парах		5
4.2	Акробатические упражнения		5
4.3	Удары руками и ногами по лапам		5
4.4	Удары руками и ногами по мешкам		5
5	Раздел 5. Технический курс		
5.1	Приёмы борьбы в стойке на несколько движений		10
5.2	Приёмы борьбы в партере		6
5.3	Удары руками в прыжке. Многоударные серии руками.		30
5.4	Удары ногами в прыжке. Многоударные серии ногами.		30
5.5	Удары руками и ногами и защиты от ударов руками и ногами в парах		20
5.6	Передвижения в стойках с ударами руками и ногами		6
5.7	Комбинированная техника		15
5.8	Технические комплексы. Защиты на 4 стороны с контрударами руками и ногами.		10
5.9	Спаринговая техника. Действия первым номером, вторым номером.		20
6	Раздел 6. Прикладной раздел		
6.1	Прикладной раздел: лазание по канату. метание спортивного ножа в цель, преодоление полосы препятствий.		6
7	Раздел 7. Соревнования		
7.1	Соревнования городского и регионального уровня		15
8	Раздел 8. Промежуточная аттестация		
8.1	Промежуточная аттестация	2	4
	всего	18	234

КАЛЕНДАРНО-УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
1-3 года обучения

Раздел/месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Теоретический курс.	2	2	2	2	2	2	2	2	
ОФП. Общая физическая подготовка	4	4	4	4		3	3	3	
СФП. Специальная физическая подготовка	2	2	2	4	2	2		2	4
СФП. Технический курс	14	18	18	15	14	18	18	18	14
СФП. Прикладной раздел	2	2						2	2
ОФП. Подвижные игры, эстафеты	2	2	2	1	1	1	2	2	2
Соревнования	2	2	2	2	1	2		2	2
Промежуточная аттестация				Соревнование по РБ					Соревнование по РБ, зачёт по ОФП, зачёт по теории
Всего 252	28	32	30	30	20	28	25	31	28

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Формы проведения промежуточной аттестации: промежуточная аттестация проводится в форме соревнований или в виде зачётов по общей физической подготовке.

Аттестация занимающихся проходит в форме соревнований по «Рукопашному бою», зачет проходит в форме сдачи контрольных нормативов согласно году обучения. Контроль за эффективностью физической подготовки проводится с помощью выполнения и оценке специальных контрольных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств. Кроме этого в качестве контроля используется результат выступления на соревнованиях определённого уровня. При планировании контрольных проверок по физической и специальной подготовке рекомендуется следующий порядок и последовательность выполнения упражнений:

Техника выполнения технико-тактических действий

1. Выполнение атакующих технических действий руками, контрприемов в стойке и партере из всех классификационных групп по заданию тренера.
2. Выполнение атакующих технических действий ногами
3. Выполнение комбинаций, построенных по принципу:
 - а) атака - защита - атака;
 - б) защита - контрприем - атака;
 - в) удар - бросок в стойке - действие в партере:
4. Выполнение технических комплексов
5. Выступление на соревновании определённого уровня.

Оценка технических действий:

- оценка «высокий» - технические действия (атака, защита контрприем, комбинации, преодоление) выполняются четко, слитно, с максимальной амплитудой и фиксацией в финальной фазе;
- оценка «средний» - технические действия выполняются с незначительными задержками, с недостаточной концентрированностью и четкостью;
- оценка «низкий» - технические действия выполняются со значительными задержками, удары не достигают цели, срываются захваты при выполнении приема и при удержании соперника в финальной фазе.

- контрольные упражнения проводятся в течении определённого дня.

- динамические упражнения проводятся на скорость, на силу, на выносливость.

Входящая диагностика

Тестирование по Общей физической подготовке

1. Сгибание и разгибание рук в упоре - 20 раз
2. Поднятие туловища из горизонтальной плоскости (брюшной пресс) -20 раз
3. Приседание на двух ногах – 20 р.
4. Подтягивание на перекладине -5 раз.

Промежуточная диагностика

Промежуточная диагностика проводится по итогу соревнований определённого уровня, при этом уровень развития обучающегося должен соответствовать возрастным общефизическим требованиям.

1. Региональные и межрегиональные соревнования: 1 место - «Высокий», 2 место – «Средний», 3 место- «Низкий»
2. Общероссийские, международные соревнования: 1,2, 3 место - «Высокий»

Контроль уровня качества знаний обучающихся используется для оценки степени достижения целей и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываясь на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется, как правило, преподавателем по оценке выполнения обязательной программы, при сдаче экзаменационных зачётов, на промежуточных этапах обучения.

Контроль за эффективностью теоретической подготовки проводится с помощью выполнения и оценке знания в следующих направлениях

- правила поведения и знания техники безопасности на занятиях:
- знание специальной терминологии
- знания правил соревнований по «Рукопашному бою»
- знание тактических приёмов ведения поединка

Контроль за эффективностью физической подготовки проводится с помощью выполнения и оценке специальных контрольных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств. Кроме этого в качестве контроля используется результат выступления на соревнованиях определённого уровня. При планировании контрольных проверок по физической и специальной подготовке рекомендуется следующий порядок и последовательность выполнения упражнений:

Перечень оценочных технико-тактических действий

1. Выполнение атакующих технических действий руками, контрприемов в стойке и партере из всех классификационных групп по заданию тренера.

2. Выполнение атакующих технических действий ногами

3. Выполнение комбинаций, построенных по принципу:

а) атака - защита - атака;

б) защита - контрприем - атака;

в) удар - бросок в стойке - действие в партере:

4. Выполнение технических комплексов

5. Выступление на соревновании определённого уровня.

Оценка технических действий:

- оценка «высокий» - технические действия (атака, защита контрприем, комбинации, преодоление) выполняются четко, слитно, с максимальной амплитудой и фиксацией в финальной фазе;

- оценка «средний» - технические действия выполняются с незначительными задержками, с недостаточной концентрированностью и четкостью;

- оценка «низкий» - технические действия выполняются со значительными задержками, удары не достигают цели, срываются захваты при выполнении приема и при удержании соперника в финальной фазе.

- контрольные упражнения проводятся в течении определённого дня.

- динамические упражнения проводятся на скорость, на силу, на выносливость.

№	Фамилия Имя аттестуемого	Оценка итоговой аттестации по программе	
		Теоретические знания по программе	Практические навыки и умения

		Т/Б, Анатомия, медицина, массаж, гигиена	Биография Наука побеждать А.В.Суворова.,	Психология спортсмена, тактич. мышление	Раз судейства развитие «Рукопашного боя»	Техник борьбы	Техника ударов руками	Техника ударов ногами	Комбинированная техника	Защиты на 4 стороны	соревнования	самооборона
1												
2												

Общие критерии оценки освоения материала

- оценка освоения материала «низкий» - не знание теоретических основ, не владение терминологией вида спорта, отсутствие тактического мышления, не выполнение нормативов по общефизической подготовке, отсутствие элементарных двигательных движений, соответствующих виду спорта, не участие в соревнованиях определённого уровня.
- оценка освоения материала «средний» - частичное знание теоретических основ, слабое владение терминологией вида спорта, частичное владение тактическим мышлением, частичное выполнение нормативов по общефизической подготовке, освоение двигательных движений (приёмов) с незначительными нарушениями техники, амплитуды и скорости выполнения, соответствующих виду спорта, участие в соревнованиях определённого уровня с достижением незначительных результатов.
- оценка освоения материала «Высокий» - знание теоретических основ, владение терминологией вида спорта, устойчивое тактическое мышление, выполнение нормативов по общефизической подготовке, освоение двигательных движений (приёмов) без нарушения техники, амплитуды и скорости выполнения, соответствующих виду спорта, участие в соревнованиях определённого уровня с достижением высоких результатов

Критерии уровня социализации обучающихся

№	Показатели социализации	Критерии	№ в табл.
1	Трудолюбие в творчестве, учении, жизни	Участие в массовых мероприятиях	1
		Добросовестное отношение к выполнению любого вида задания	2
2	Коммуникативные качества	Вежлив, тактичен, доброжелателен.	3
		Умеет <i>договариваться</i> , находить общее решение	4
		Владеет адекватными выходами из конфликта	5
		Активно принимает участие в работе группы	6
3	Нравственно-этическая ориентация	Сформированы представления о моральных нормах)	12
		Может принимать решения на основе соотнесения нескольких моральных норм	13
		Учитывает объективные последствия нарушения моральной нормы	14
		Имеет представления о правах и обязанностях человека, гражданина, семьянина, товарища	15
		Уважительное отношение к родителям, к старшим, заботливое отношение к младшим	16
4	Уровень гражданственности, уважения к правам, свободам и	Развитие представлений о событиях, которые отмечают как народные, государственные праздники	17
		Развитие представлений о национальных героях и	18

	обязанностям человека	важнейших событиях истории России	
		Проявляет собственную точку зрения в отдельных вопросах	19
5	Самопознание и самоопределение	Адекватное представление о себе как личности и своих способностях, осознание способов поддержания своей самооценки	20
		Устанавливает связи между учением и будущей профессиональной деятельностью	21
		Мотивирован на высокий результат учебных достижений	22

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Формы занятий определяются в зависимости от контингента занимающихся, задач и условий подготовки и различаются по типу организации (урочные и неурочные), направленности (общеобразовательные, специализированные, комплексные), содержанию учебного материала (теоретические, практические). Основной формой являются урочные практические занятия, проводимые под руководством педагога по общепринятой схеме согласно расписанию, которое составляется с учетом режима учебы занимающихся, а также исходя из материальной базы.

Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10-12 мин в начале практического урока). При проведении теоретических занятий целесообразно отдельные положения теории подкреплять примерами из практики, иллюстрировать их схемами, таблицами, рисунками и другими наглядными пособиями.

Практические занятия различаются по цели (на учебные, учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные и соревновательные); количественному составу занимающихся (индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые); степени разнообразия решаемых задач (на однородные и разнородные).

На учебных занятиях усваивается новый материал, осуществляется обучение основам техники и тактики рукопашного боя.

На учебно-тренировочных занятиях наряду с разучиванием нового материала и закреплением пройденного большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности бойцов.

В процессе тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности у занимающихся, а также создаются предпосылки для повышения эффективности ранее изученных технико-тактических действий. Контрольные занятия обычно применяются в конце отдельных этапов подготовки или. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, проводится сдача контрольных нормативов. Кроме этого контрольные занятия могут проводиться в форме соревнований.

Соревновательные занятия применяются для формирования у занимающихся соревновательного опыта и проведения контроля над усвоением пройденного материала. Они проводятся в форме неофициальных соревнований - классификационные соревнования, прикидки для окончательной коррекции состава команды, матчевые встречи.

По степени разнообразия решаемых задач различают однородные (избирательные) и разнородные (комплексные) учебные занятия. Наиболее часто применяются в учебно-тренировочном процессе по рукопашному бою занятия избирательного типа с однородным содержанием, на которых решается ограниченное число задач тренировки. Такие занятия позволяют сконцентрировать

внимание на решении главной задачи (обучения, совершенствования, развития определенных физических качеств), что в большей мере содействует конструктивным адаптационным (приспособительным) процессам в организме спортсменов.

В качестве внеурочных форм занятий проводятся различные воспитательные и оздоровительные мероприятия (спортивные вечера с показательными выступлениями, походы, экскурсии, игры на свежем воздухе и т.п.).

Проведение занятий возлагается на опытных педагогов, имеющих специальную подготовку. Во время организации и проведения занятий обращается особое внимание на соблюдение мер по предупреждению и профилактики травматизма, а также санитарно-гигиенических требований к местам занятий, оборудованию и спортивному инвентарю. Помимо учебных занятий по расписанию спортсмены должны ежедневно заниматься утренней зарядкой и самостоятельно выполнять задания тренера по совершенствованию отдельных элементов техники и развитию необходимых физических качеств.

Особое внимание в учебно-тренировочном процессе следует уделять воспитательной работе со спортсменами. Занятия должны воспитывать у них высокие морально-нравственные качества, трудолюбие, дисциплинированность, развивать их общественную активность.

Организация процесса обучения подчинена принципу последовательного решения частных задач с использованием при этом многообразных методических приёмов. Это обеспечивает прогресс в развитии физических, психологических и морально волевых качеств. Путём изменения темпа и амплитуды движений, увеличением или уменьшением количества повторений элементов, изменения позиций или варьированием последовательности выполнения, применения манекенов и специального оборудования, отягощающих и амортизирующих устройств можно регулировать нагрузку в соответствии с подготовленностью занимающихся и поставленными перед ними задачами.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для реализации данной программы необходимо иметь в спортивном зале:

- помещение (спортивный зал)
- борцовский ковёр или гимнастические маты.
- боксёрские мешки
- боксёрские лапы
- скакалки
- гимнастические палки
- турник
- набивные мячи
- теннисные резиновые мячи
- резиновые жгуты
- гантели
- штанги с блинами различного веса
- гири
- защитная экипировка

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ашкинази С.М., Климов К.В. Техничко-тактическая подготовка в комплексных единоборствах. Монография//Санкт-Перербург, 207.-104с.
2. Ашкинази С.М., Климов К.В. Актуальность подготовки квалифицированных специалистов в смешанных единоборствах. Материалы Конгресса «Человек. Спорт. Здоровье» (декабрь, 2016г.)
3. Настольная книга тренера: Наука побеждать/Озолин Н.Т..- М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство аист», 2002.-864с.
4. Настольная книга учителя физической культуры/под редакцией профессора Кофмана Л.Б.; Авт-сост. Погодаева Г.И., - М.: Физкультура и спорт, 1998-496 с., ил.
5. Правила соревнований: Рукопашный бой. - М.: Общероссийская федерация рукопашного боя, 2013.-76с.
- 6.Современные методы развития массы и силы мышц. Изд. ФОК «Синтез», 2000.-40с.
7. Дубровский В.И. Валеология. Здоровый образ жизни / предисл. В.Н.Мешков.- М.:RETORIKA-A: Флинта, 1999.-500с.: с ил. – ISBN 5-89349-154-8.
8. Харлампиев А.А.. Борьба самбо. Учебное пособие для секций коллективов физической культуры.- Москва: Гос. изд-во «Физкультура и спорт»,1960г.-212с.
- 9.Видеопособие: «Рукопашный бой» - выполнение приёмов и судейство 1- ого тура.
10. Видеопособие: «Рукопашный бой» - правила судейства 2 –го тура.
- 11.Перепеченов О.Ю. Кулак рукопашного боя-Новосибирск: Издательство «Сибвузиздат», 2001. -218с.
- 12.Хафизов Р.З. Славе не меркнуть, традициям - жить! Учебное пособие. Иркутск: Иркутское книжное издательство «Символ», 2000. - 128с.
13. Патриотическое воспитание. Материалы регионального конкурса программ и методических разработок по патриотическому воспитанию (2018 год), - Иркутск, 2018г.
14. Обеспечение жизнедеятельности в экстремальных ситуациях. Учебное пособие. Ассоциация поддержки военной печати «Армпресс», -Москва, 2002.-120с.
15. Интернет ресурсы: www.minsport.gov.ru, www.russwimming.ru, www.rusada.ru , www.sportvisor.ru,www.schoolswimten.ru

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение № 1

«Лист самооценки достижений»

1. Моя задача (задание) заключалась в том, чтобы:
2. Я с заданием справился / не справился.
3. Задание выполнено без ошибок (или есть такие-то недочёты): ...
4. Задание выполнено самостоятельно (или с помощью (кого)...
5. Моя работа мной и тренером была оценена так (слова-характеристики и, возможно, отметка)

Подвижные игры

Игры в касания

Сюжет игры, ее смысл - кто быстрее коснется определенной части тела партнера. Если рассматривать использование игр применительно к Русскому бою, то это означает прежде всего заставить играющего не только быстро перемещаться вперед-назад, в разные стороны в манере, характерной для рукопашного боя, но и конструировать в дальнейшем «двигательные фазы», присущие реальному соревновательному поединку.

Игры в касания рассматриваются как упражнения, способствующие развитию целой серии качеств и навыков: видеть партнера, распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи.

Известно, что существует несколько основных зон для соприкосновения частей тела соперников. В игре эти зоны можно ограничивать или расширять. Но для того чтобы максимально приблизиться к поединку, необходимо коснуться строго определенных точек (частей тела), защита которых вызывает определенную реакцию у занимающихся - принятие позы и выбор способа действий. По мере накопления юным спортсменом опыта достижения цели, даже случайно, однажды сблокировав одну из рук соперника сам приходит к понятию «блокирования». Последнее является одним из видов действия, довольно часто встречающегося в Русском бою.

Игры в касания систематически и постепенно подводят занимающихся выбору выгодной позиции, позы для достижения успеха, подбору своей стойки. Обычно новички отдаляют ту часть тела, которой должен коснуться партнер и сосредотачивают внимание на определенных движениях, а также частях тела соперника. Необходимость защищаться от касания и головы заставляет играющих выпрямиться, прогнуться. Задание коснуться живота вызывает реакцию наклониться; коснуться левого плеча – повернуться влево, приняв правую стойку. На данных примерах становится понятным, что игровые комплексы составляются по принципу: убрать ту часть тела, которой угрожает касание, заставить в серии игр принимать нужную позу, действовать в определенной манере.

В период ознакомления игры проводятся по всей площади зала. По мере их освоения пространство (круги, квадраты, за пределы которых выходить запрещается) ограничивается.

Более подготовленный партнер касается обусловленного места одной рукой, получивший фору - любой рукой. Более подготовленный партнер касается обусловленного места любой рукой; партнер, получивший фору - любой рукой любого из двух мест касания.

Вводится «наказание» проигравшим в виде выполнения упражнения повышенной трудности (чтобы не возникло равнодушия к проигрышу).

Предлагаемые опорные варианты игр могут быть использованы на протяжении всего урока или отдельных его частей. Следует не забывать, что они могут успешно проводиться в залах без мягких покрытий, открытых площадках и т.п. при условии запрета падений, поворотов, приемов с падением.

Игры в блокирующие захваты

По мере освоения игр в касания определенных частей тела двигательная активность подростков легче приобретает специфическую направленность, т.е. больше приближается к спортивному единоборству. Это выражается, прежде всего, в умении сковать действия противника, захватив одну или обе руки (в зависимости от задач, которые предстоит решать в

игре). Таким образом, появление дополнительного условия - ограниченные площадки игры, наказание проигрышем при выходе за ее пределы - требует от учеников знаний и умения выполнять блокирующие захваты. Вместе со стихийным появлением блокирующих захватов следует выбрать ситуацию, когда в группах играющих в касание появятся ученики, «открывшие блокирование», добившиеся благодаря этому победы. Преподавателю следует на примере этих учеников (соответственно с дополнениями) объяснить сущность и смысл блокирующих захватов, который они несут в играх и соревновательном поединке.

Суть игры состоит в блокирующие захватах и заключается в том, что один из играющих, осуществив в исходном положении заданный захват, стремится удержать его до конца поединка (3-5 с, предел - 10 с), другой старается как можно быстрее освободиться от захвата. Победа присуждается спортсмену, успешно решившему свою задачу, затем партнеры меняются ролями.

На начальных этапах освоения игр не следует сразу показывать способы наиболее рационального освобождения от захватов, предоставив учащимся самостоятельно, творчески найти их. В дальнейшем, когда подросток научится самостоятельно решать поставленные перед ним задачи, идет уточнение техники выполнения, выбор оптимальных ее вариантов.

Повышенное внимание к качественному выполнению освобождений от захватов и их надежного удержания предполагает уточнение факта победы. Необходимо обратить внимание на то, что у партнеров, освобождающихся от блокирования, появляется соблазн победить за счет выталкивания партнера за пределы ограниченной линии. Таким образом, теснение может стать самоцелью и препятствовать освоению способов удержания применяемых захватов.

Комплектовать спарринг - партнеров следует после проведения нескольких серий игр с учетом степени физической одаренности учащихся: победители - в одну группу, побежденные - в другую. Эта мера предполагает заставить подростка заниматься дома, чтобы со временем оказаться в группе победителей.

СРЕДСТВА ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ОБЩЕФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Общеподготовительные упражнения

Строевые упражнения: общие понятия о строевых упражнениях и командах; действия в строю, на месте и в движении: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкания строя, перемена направления движения, остановка во время движения, шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.

Ходьба: обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопу (внутрь, наружу); в полуприседе, приседе; ускоренная; спортивная; с выпадами; на коленях, на четвереньках; приставным шагом в одну и другую сторону.

Бег: на короткие дистанции (30, 60 м) из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции (от 400 до 5000 м); по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий; по песку, воде, змейкой; вперед, спиной вперед, боком; с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления.

Прыжки: в длину и высоту с места и с разбега; на одной и двух ногах; со сменой положения ног; с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной ноги на две; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением; выпрыгивание на возвышение разной высоты; спрыгивание с высоты; в глубину; через скакалку; опорные через козла, коня.

Метания: теннисного мяча, гранаты, набивного мяча, камня; вперед из-за головы, из положения руки внизу, от груди; назад; толкание ядра, набивного мяча и других отягощений.

Упражнения без предметов:

а) *упражнения для рук и плечевого пояса* - одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибания и разгибания рук в упоре лежа (ноги на полу, на гимнастической скамейке, с опорой ногами о стену); упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивания обеими руками и одной рукой от стены, пола;

б) *упражнения для туловища* - упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибания лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; сгибание туловища лежа на спине, поднимание ног и рук поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами (педалирование);

в) *упражнения для ног* - в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседания на двух и на одной ноге; маховые движения; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднимание на носки; различные прыжки на одной и на двух ногах на месте и в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах; упражнения для развития гибкости и на расслабление;

г) *упражнения на расслабление* - из полунаклона туловища вперед приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны - свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук; из полунаклона туловища в стороны - встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими рукам при поворотах туловища; из стойки на одной ноге па скамейке - свободные покачивания, встряхивания другой ноги; из основной стойки или стойки ноги врозь, руки вверху - расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев согнувшись;

д) *дыхательные упражнения* - *синхронное* чередование акцентированного вдоха (короткого, энергичного, шумного) с выдохом (с частотой - вдох в секунду); повороты головы с одновременным вдохом; покачивания головы влево-вправо с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; наклон туловища вперед с одновременным вдохом; ритмичные акцентированные вдохи при наклоне туловища вперед и его выпрямлении; перенос веса туловища с акцентированными вдохами на каждое движение одной ноги на другую (ноги широко расставлены в стороны); шаги на месте с вдохом на каждый подъем ноги; выпады в стороны; шаги на месте с вдохом на каждый выпад; повороты туловища в стороны с вдохом на каждое движение.

Упражнения с предметами:

а) *со скакалкой* - прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами; два прыжка на один оборот скакалки; с двойным вращением скакалки; со скрещиванием рук; бег со скакалкой по прямой и по кругу; и др.;

б) *упражнения с теннисным мячом* - броски и ловля мяча из положения сидя (стоя, лежа) одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывание мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель (мишень) и на дальность (соревновательного характера); броски и ловля мяча с партером на месте и в движении.

в) *упражнения с набивным мячом* (вес мяча 1-2 кг) - вращение мяча пальцами; сгибание и разгибание рук; круговые движения руками; сочетание движений руками с движениями туловищем; броски и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, па груди) в различных направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); броски и подкидывания мяча одной и двумя ногами (в прыжке); эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед, назад);

г) *упражнения с гантелями* (вес до 1 кг) - поочередное и одновременное сгибание рук; наклоны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках; приседания с различными положениями гантелей; вращение гантелей, захваченных за ручки, за головки в положении руки внизу, вверху, впереди, в стороне; поднимание гантелей вверх одновременно и попеременно через стороны, впереди, от плеч; встречные движения гантелями вверх-вниз (вправо, влево, кругами); «удары» руками с гантелями перед собой; наклоны и повороты туловища с гантелями в руках (руки за головой, в стороны, впереди, вверху); жонглирование гантелями - броски и ловля за ручку (головку) без вращения, с вращением в полете (0,5-2 оборота), с вращением из руки в руку;

д) *упражнения с гирями* для учебно-тренировочных групп 3-го года обучения и старше (15-16 лет) - поднимание гири на грудь двумя и одной руками с пола, из виса,

выжимание гири от груди двумя и одной руками; то же из-за головы; вращение гири на весу в наклоне; вырывание гири вверх двумя руками, сгибая и не сгибая руки; то же одной рукой (из виса, с пола); вращение гири вокруг головы (вокруг туловища) с захватом двумя руками, одной рукой; одновременное и поочередное поднимание двух гирь на грудь; повороты и наклоны с гирей в руках; приседания с гирей в руках, на груди, на плече, за головой, за спиной, в выпрямленных руках. *Жонглирование* - бросить гирю и поймать другой рукой; то же, но поймать той же рукой без вращения, вращая дужкой от себя вверх, от себя в сторону, к себе внутрь, к себе вниз; то же, но поймать гирю после вращения разными способами другой рукой; бросить гирю и поймать доньшком на ладонь;

е) *упражнения со стулом* - поднимание стула за спинку двумя (одной) руками (руки не сгибать); поднимание за две ножки (одну ножку) двумя (одной) руками; стоя сбоку захватить стул за спинку и сиденье, перенести ноги через стул, сесть на сиденье и вернуться в и.п. (сиденья ногами не касаться); наклоны назад, сидя на стуле (с зафиксированными ногами) и др.

Упражнения на гимнастических снарядах:

а) *на гимнастической скамейке* - упражнения на равновесие - в стойке на одной ноге махи другой ногой, вращение рук в различных направлениях, вращение туловища; прыжки на двух ногах, с одной на другую, на одной ноге с поворотом на 90°, 180°, 360°; сидя верхом на скамейке поочередные наклоны к правой и левой ногами; наклоны к ноге, поставленной на скамейку; сидя на скамейке, прогибаясь коснуться головой ковра и вернуться в и.п.; сидя на скамейке с зафиксированными ногами наклоны назад (ноги закреплены за другую скамейку, за нижнюю перекладину гимнастической стенки или удерживаются партнером); прыжки через скамейку на двух (одной) ногах, стоя к ней лицом, спиной, боком; ходьба и бег по наклонной скамейке (скамейку закрепить за рейку гимнастической стенки); лежа на наклонной скамейке ногами вверх, руки за головой, сгибание и разгибание туловища; лежа на спине на наклонной скамейке головой вверх, держась руками за рейку, сгибаясь доставать ногами до рейки;

б) *на гимнастической стенке* - передвижение и лазанье с помощью и без помощи ног, стоя на разной высоте; прыжки вверх с рейки на рейку одновременным толчком руками и ногами; прыжки в стороны, сверху вниз, подтягивания на верхней рейке в висе лицом к стенке, спиной к стенке; в висе на верхней рейке поднимание ног до касания рейки; угол в висе; стоя лицом к стенке (хват рейки на уровне груди), махи ногой с возможно большей амплитудой; стоя лицом к стенке, коснуться ногой рейки как можно выше, прыжки на другой ноге (ногу отставлять от стенки возможно дальше); стоя лицом к стенке на расстоянии 1-2-х шагов (хват рейки на уровне плеч), махи ногой назад одновременно с наклоном вперед и др.;

в) *на кольцах и перекладине* - подтягивание разным хватом (ладонями к себе и от себя, широким и узким); подъем силой; висы на согнутых руках, головой вниз, на коленях, на носках; раскачивание вперед, назад, в стороны, круговое; соскоки вперед, назад, в стороны;

г) *на канате и шесте* - лазанье с помощью ног, без помощи ног, в положении сед углом; раскачивание в висе на канате; прыжки на дальность, держась за канат и раскачиваясь; прыжки, держась за канат, через препятствие (условное);

д) *на козле и коне* - опорные прыжки через снаряды разной высоты;

е) *упражнения на батуте* (для учащихся учебно-тренировочных групп 3-го года обучения и старше 15-16 лет): прыжок на две ноги; то же с поворотом на 90°, 180°, 360° (в обе стороны); прыжки в группировке (согнувшись); прыжок в сед, на колени; то же с поворотом на

90°, 180°; прыжок вперед на живот; то же в группировке; прыжок назад на спину; то же в группировке; прыжок с пируэтом (поворот на 360° вокруг продольной оси) на ноги; сальто вперед и назад в группировке на ноги; сальто назад прогнувшись на ноги.

Плавание: обучение умению держаться на воде, погружаться в воду; выплывать; изучение техники различных способов плавания; проплывание коротких (25-100 м) дистанций на время; проплывание под водой, игры на воде.

Передвижение на велосипеде: по пересеченной местности, по незнакомым лесным тропам, по дорожке стадиона на время.

Подвижные игры и эстафеты:

с элементами бега, прыжков, ползания, лазанья, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

Спортивные игры: баскетбол, гандбол, регби, футбол - ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами соревнований; двусторонние игры, игры по упрощенным правилам.

Специально-подготовительные упражнения

Акробатические упражнения: кувырки вперед из упора присев, скрестив голени, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из стойки на руках до положения сидя в группировке, до упора присев, с выходом на одну ногу, в стойку на лопатках; длинный кувырок с прыжка, через препятствие; кувырок через левое (правое) плечо; кувырки назад из упора присев, кувырки назад с выходом в стойку, через левое (правое) плечо; «колесо», подъем разгибом.

Упражнения для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперед с упором рукой в подбородок; наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук в затылок (с захватом головы руками); наклон головы в сторону с помощью руки; движение головы вперед-назад, в стороны, кругообразные из упора головой в ковер с помощью и без помощи рук; движения вперед-назад, в стороны, кругообразные, стоя на голове с опорой ногами о стену; наклоны головы в стойке с помощью партнера; стоя на четвереньках поднимание и опускание головы; повороты головы в стороны с помощью партнера.

Упражнения на мосту: вставание на мост лежа на спине; движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы влево (вправо); забегания на мосту с помощью и без помощи партнера; передвижения на мосту головой вперед, ногами вперед, левым (правым) боком, уходы с моста без партнера, с партнером, проводящим удержание.

Упражнения в самостраховке: перебаты в группировке на спине; положение рук при падении на спину; падение на спину из положения сидя, из приседа, из полуприседа, из стойки, прыжком через стоящего на четвереньках партнера; через горизонтальную палку; положение при падении на бок; перебат на бок, с одного бока на другой; падение на бок; из положения сидя, из приседа, из основной стойки, через стоящего на четвереньках партнера, через шест (палку); кувырок вперед через стоящего на четвереньках партнера с падением на бок; кувырок через палку с падением на бок; кувырок с прыжка, держась за руку партнера; падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях, из основной стойки, из основной стойки с поворотом направо (налево) после падения назад.

Имитационные упражнения: имитация различных технических действий и приемов без партнера; имитация различных борцовских действий и приемов с манекеном; имитация

различных ударных действий с резиновыми амортизаторами, набивными мячами, отягощениями; имитация изучаемых атакующих бросков с партнером без отрыва и с отрывом его от ковра; выполнение различных технических действий и приемов с партнером, имитирующим различные действия, захваты, перемещения.

Упражнения с манекеном: поднимание манекена, лежащего (стоящего) на ковре; броски манекена толчком руками вперед, назад (через голову), в стороны; переноска манекена на руках, плече, спине, голове и т.п.; повороты, наклоны, приседания с манекеном на плечах, руках; лежа на спине перетаскивание манекена через себя, перекаты в стороны; ходьба и бег с манекеном на руках, плечах, голове и т.д.; имитация изучаемых приемов.

Упражнения с партнером: поднимание партнера из стойки обхватом за бедра, пояс, грудь; поднимание партнера, стоящего на четвереньках, лежащего на животе; переноска партнера на плечах, на спине, на бедре; приседания и наклоны с партнером на плечах; приседания стоя спиной друг к другу сцепив руки в локтевых сгибах; стоя спиной друг к другу и взявшись за руки наклоны, сведение и разведение рук, перевороты, круговые вращения; отжимание рук в разных исходных положениях - стоя лицом друг к другу руки внизу, вверху, перед грудью; положив ноги на плечи стоящего в основной стойке партнера; выпрямление рук, стоя лицом друг к другу; лежа на спине ногами друг к другу; отжимание ног; стоя лицом друг к другу поднимание и опускание рук через стороны, разведение и сведение рук на уровне плеч, сгибание и разгибание рук; кружение взявшись за руки, за одну руку; внезапные остановки после кружения и вращения; кувырки вперед и назад, захватив ноги партнера.

Приложение № 3

«Лист самооценки достижений»

1. Моя задача (задание) заключалась в том, чтобы:
2. Я с заданием справился / не справился.
3. Задание выполнено без ошибок (или есть такие-то недочёты): ...
4. Задание выполнено самостоятельно (или с помощью (кого))...
5. Моя работа мной и тренером была оценена так (слова-характеристики и, возможно, отметка)

СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

«Рукопашный бой» как спортивная дисциплина представляет собой систематизированный курс теории и практики, базирующийся на научных основах физического воспитания.

Судейская практика является продолжением учебно - тренировочного процесса занимающихся, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе поданному виду спорта. Судейская практика дает возможность обучающимся получить судейскую квалификацию по рукопашному бою.

В возрасте 14-16 лет прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований присваивается судейская квалификация «Юный судья». Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах); судейскую практику спортсмены получают на официальных соревнованиях типа «открытый ковёр». Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьей-стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья.

Судейская категория «Юный судья» присваивается лицам по достижении 14 лет, проявившим знания и умения в судействе, активно и систематически участвовавшим в соревнованиях на судейских должностях на соревнованиях районного, городского и областного масштабов.

План судейской практики

- Выполнение обязанностей секунданта на соревнованиях «Открытый ковёр»
- Выполнение обязанностей секунданта на соревнованиях и помощника секретаря соревнований по «Рукопашному бою».
- Проведение занятий по совершенствованию общей физической и специальной подготовке.
- Составление конспектов занятий
- Составление положения о соревнованиях
- Выполнение обязанностей секунданта на соревнованиях и помощника секретаря соревнований по «Рукопашному бою».

Приложение № 5

Контрольные нормативы по ОФП
для учебно-тренировочных групп 1-го года обучения

Физические упражнения	Показатели		
	высокий	средний	низкий
Сгибания и разгибание рук в упоре	25 раз	20 раз	15 раз
Подъём туловища лёжа на полу (пресс)	30 раз	25 раз	20 раз
Приседания на ноге (на правой и на левой отдельно)	5 раза	3 раза	2 раз
Поднятие ног углом сидя на полу	1 мин	0.30 сек	0.15 сек
Прыжки со скакалкой (количество полных оборотов)	200 раз за 1, 5 мин	160 раз за 1, 5 мин	140 раз за 1, 5 мин
Подтягивание на перекладине	8 раз	6 раз	4 раз
Упражнения на гибкость продольный шпагат, поперечный шпагат, гимнастический мост.	0 см расстояние от горизонтальной поверхности	10 см расстояние от горизонтальной поверхности	20 см и выше расстояние от горизонтальной поверхности
Челночный бег 3 отрезка	0.34 сек	0.36 сек	0.38 сек
Кросс по пересечённой местности	преодоление необходимого расстояния	преодоление больше половины необходимого расстояния	Преодоление одной трети необходимого расстояния
разбивание твёрдых предметов (размер доски 30 см х30 см ,толщина 1 см) - рукой - ногой	разбивание одной доски рукой и одной доски ногой	разбивание одной доски рукой или одной доски ногой	не разбитие одной доски рукой и одной доски ногой

Контрольные нормативы по ОФП
для учебно-тренировочных групп 2-го года обучения

Физические упражнения	Показатели		
	высокий	средний	низкий
Сгибания и разгибание рук в упоре	30 раз	25 раз	20 раз
Подъём туловища лёжа на полу (пресс)	40 раз	30 раз	25 раз
Приседания на ноге (на правой и на левой отдельно)	7 раза	5 раза	3 раз
Поднятие ног углом сидя на полу	2 мин	1.5 мин	1 мин
Прыжки со скакалкой (количество полных оборотов)	300 раз за 2 мин	250 раз за 2 мин	200 раз за 2 мин
Подтягивание на перекладине	10 раз	8 раз	6 раз
Упражнения на гибкость продольный шпагат, поперечный шпагат, гимнастический мост.	0 см расстояние от горизонтальной поверхности	10 см расстояние от горизонтальной поверхности	20 см и выше расстояние от горизонтальной поверхности
Челночный бег 3 отрезка	0.32 сек	0.34 сек	0.36 сек
Кросс по пересечённой местности	преодоление необходимого расстояния	преодоление больше половины необходимого расстояния	Преодоление одной трети необходимого расстояния
разбивание твёрдых предметов (размер доски 30 см х30 см ,толщина 1,5 см) - рукой - ногой	разбивание одной доски рукой и одной доски ногой	разбивание одной доски рукой или одной доски ногой	не разбитие одной доски рукой и одной доски ногой

Контрольные нормативы по ОФП
для учебно-тренировочных групп 3-го года обучения

Физические упражнения	Показатели		
	высокий	средний	низкий
Сгибания и разгибание рук в упоре	40 раз	30 раз	25 раз
Подъём туловища лёжа на полу (пресс)	50 раз	40 раз	30 раз
Приседания на ноге (на правой и на левой отдельно)	10 раз	7 раз	5 раз
Поднятие ног углом сидя на полу	3 мин	2 мин	1,5 мин
Прыжки со скакалкой (количество полных оборотов)	350 раз за 3 мин	300 раз за 3 мин	250 раз за 3 мин
Подтягивание на перекладине	15 раз	10 раз	8 раз
Упражнения на гибкость продольный шпагат, поперечный шпагат, гимнастический мост.	0 см расстояние от горизонтальной поверхности	10 см расстояние от горизонтальной поверхности	20 см и выше расстояние от горизонтальной поверхности
Челночный бег 3 отрезка	0.30 сек	34 сек	0.32 сек
Кросс по пересечённой местности	преодоление необходимого расстояния	преодоление больше половины необходимого расстояния	Преодоление одной трети необходимого расстояния
разбивание твёрдых предметов (размер доски 30 см х30 см ,толщина 2 см) - рукой - ногой	разбивание одной доски рукой и одной доски ногой	разбивание одной доски рукой или одной доски ногой	не разбитие одной доски рукой и одной доски ногой

**Оценочная ведомость
к зачёту по теоретической подготовке**

№	Вопросы по теоретической подготовке	Оценка	
		ответ «+»	нет ответа «-»
1	Для чего нужен спортсмену медицинский контроль в специализированном мед. учреждении		
2	Для чего нужен спортсмену дневник самоконтроля		
3	Жестикуляция рефери при судействе соревнования по «рукопашному бою»		
4	Как ведётся психологическая подготовка спортсмена к ответственным соревнованиям.		
5	В чём состоит феномен А.В.Суворова		
6	Где находятся музей А.В.суворова		
7	Что такое тактическое мышление спортсмена		
8	История развитие «Рукопашного боя» в Иркутской области и за её пределами.		
9	Что такое наука Валеология		
10	Для чего нужно знать анатомию человека		

Протокол промежуточной аттестации

№	Ф. И. О.	удары руками на месте и в движени и	Удары ногами на месте и в движени и	техническ ие связки на месте и в движении	Упра жнен ия в парах	Техник а защит на четыре сторон ы	Броск и в стойк е	Переворо ты и болевы е приёмы в партере	Сам ообо рона	ит ог
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										
16										
17										
18										
19										
20										
21										

2										
2										
2										
3										
2										
4										
2										
5										
2										
6										
2										
7										
2										
8										
2										
9										
3										
0										

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ
по специальной физической подготовке (СФП)
(1-3год обучения)

№	Физические упражнения	Показатели		
		высокий	средний	низкий
1	Акробатические упражнения: - группировка - кувырок вперёд и назад через голову - кувырок вперёд и назад через плечо - переворот боком «колесо»	наличие группировки и правильное положение головы, рук, туловища, ног.	частично искажённое выполнение группировки и положений головы, рук, туловища, ног	отсутствие группировки, и не правильное положение головы, рук, туловища, ног
2	Страховка партнёра и самостраховка: - страховка партнёра при падении на бок, на спину - самостраховка при падении на бок, назад, на грудь, с вывертом назад на грудь	перекаты в необходимой группировке, рука выполняет хлопок по ковру, подбородок прижат к груди, ноги согнуты и колени не касаются друг друга	перекаты в необходимой группировке, рука слабо выполняет хлопок по ковру, подбородок не до конца прижат к груди, ноги не до конца согнуты и колени частично касаются друг друга	перекаты без необходимой группировки, рука не выполняет хлопок по ковру, подбородок не прижат к груди, ноги не согнуты и колени касаются друг друга
3.	Выведение из равновесия рывком или толчком руками: - сбивание назад - сбивание в сторону - сбивание на пальцы стоп	Плотный захват одежды соперника. Выведения из равновесия с необходимым усилием и полной амплитудой при рывках и толчках соперника	Срывающийся захват одежды соперника, Выведения из равновесия с неполным усилием и частичной амплитудой при рывках и толчках соперника	Не возможность взять захват одежды соперника, отсутствие рывков и толчков
4	удары руками и ногами по специальным снарядам и приспособлениям. - по лапам - по мешкам	Удары руками и ногами по лапам и мешкам со скоростью 20 ударов за 30 секунд	Удары руками и ногами по лапам и мешкам со скоростью 15 ударов за 30 секунд	Удары руками и ногами по лапам и мешкам со скоростью 10 ударов за 30 секунд

Приложен № 9

Протокол промежуточной аттестации

№	Ф.И.О.	гибкость	отжим. 1 мин.	присед. на одной ноге	подъем тулови ща	уголок в упоре сидя (пресс)	Подтяг ивание на перекл адине	Прыжк и со скакал кой	Челно чный бег 3x10	кросс без учёта времени
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										
16										
17										
18										
19										
20										
21										
22										
23										
24										
25										
26										
27										
28										
29										
30										

