

Муниципальная образовательная организация  
«Районный центр дополнительного образования» с. Корткерос

Принята  
Педагогическим советом  
Протокол № 4  
от «30» мая 2023 г.

Утверждаю:  
Директор  
МОО «РЦДО» с. Корткерос  
Е.Г. Попова  
Приказ № ОД-03/310523  
от «31» мая 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
**«Спортивные единоборства»**  
Объединение «Рукопашный бой»  
Направленность: физкультурно - спортивная  
Срок реализации - 3 года  
Возраст учащихся 7- 17 лет  
Уровень сложности - базовый

Составитель:  
Кирушев Константин Маркович,  
педагог дополнительного образования

с. Корткерос  
2023

## **Комплекс основных характеристик программы Пояснительная записка.**

Дополнительная общеразвивающая программа «Спортивные единоборства» физкультурно-спортивной направленности».

В настоящее время наблюдается активный интерес к изучению боевых искусств. Как и во многих других странах в нашем государстве существует и успешно развивается ряд подобных систем борьбы (самбо, бокс, вольная борьба и т. д.). Данная программа посвящена рукопашному бою, одной из боевых универсальных систем, которую можно назвать общенациональной, вобравшей в себя много передового опыта из других систем единоборств. Техники рукопашного боя широко используются в силовых структурах при подготовке персонала для выполнения задач по освобождению людей, захвату и нейтрализации противника. Простым гражданам это знание также доступно и многими практикуется для самообороны, а также для достижения гармоничного взаимодействия с окружающей средой, физического и духовно-нравственного развития.

Актуальность предлагаемой программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы физкультурно-спортивной направленности в области единоборств, развития физических и морально-волевых качеств обучающихся.

Содержание технических действий бойцов в рукопашном бое, их технико-тактический арсенал свидетельствует об отсутствии какой-либо методологии планомерной подготовки в этом виде деятельности.

Основной упор программы делается на обучение основам техники рукопашного боя посредством игр, которые подбирается таким образом, что обучающийся играя, одновременно развивает необходимые физические качества и осваивает базовую технику рукопашного боя.

**Адресат программы.** Программа «Спортивные единоборства» адресована учащимся 7-17 лет. Зачисление обучающихся в объединение проводится при наличии медицинского заключения об отсутствии противопоказаний по состоянию здоровья.

Преимущественная направленность тренировочного процесса по возрастам обучающихся определяется с учетом наиболее благоприятных периодов развития физических качеств, совершенствующихся в данном возрасте.

**Объем программы** – 576 часов за весь период обучения.

**Сроки освоения программы** – 108 недель, 27 месяца, 3 года

**Форма обучения:** индивидуальные, групповые.

**Режим занятий.** Занятия проводятся 2-3 раз в неделю по 2 академических часа (90 минут). Продолжительность одного часа занятий для учащихся составляет 45 мин. Перерыв между занятиями 10 минут.

Год обучения	Количество часов в неделю	Количество часов в год
I	4	144
II	6	216
III	6	216

### **Цель и задачи Планируемые результаты**

**Цель программы** - укрепление здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей учащихся посредством систематических занятий рукопашным боем, а также

выявление, развитие и поддержка талантливых и проявивших выдающиеся способности учащихся.

Задачи	Планируемые результаты
<b>1 год обучения</b>	
<p><b>Обучающие:</b> <b>1 год обучение</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний учащихся о единоборствах России;</li> <li>- формирование оптимального объёма, разносторонности и достаточной глубины знаний по теории рукопашный бой;</li> <li>- формирование и совершенствование навыков выполнения общеподготовительных, специально-подготовительных и соревновательных упражнений.</li> </ul>	<p><b>Предметные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- планировать занятия рукопашным боем в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;</li> <li>- излагать факты истории развития рукопашного боя, характеризовать его роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;</li> <li>- представлять рукопашный бой как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;</li> <li>- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития, развития основных физических качеств;</li> <li>- организовывать и проводить со сверстниками соревнования и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;</li> <li>- соблюдать требования техники безопасности в местах проведения открытых занятий и соревнований.</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>2 год обучения</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний о правилах этикета рукопашного боя, правилах техники безопасности на занятиях, ухода за спортивным снаряжением и личной гигиене, навыками здорового образа жизни.</li> <li>- формирование и совершенствование навыков и умений ведения учебных, учебно-тренировочных, контрольных, соревновательных и показательных поединков;</li> <li>- формирование и совершенствование знаний, умений и навыков показа, анализа и объяснения элементов техники и тактики рукопашного боя;</li> <li>- формирование и совершенствование знаний, умений и навыков организации, проведения и судейства соревнований по рукопашному бою.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- планировать занятия рукопашным боем в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;</li> <li>- излагать факты истории развития рукопашного боя, характеризовать его роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;</li> <li>- представлять рукопашный бой как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;</li> <li>- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития, развития основных физических качеств;</li> <li>- организовывать и проводить со сверстниками соревнования и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;</li> <li>- соблюдать требования техники безопасности в местах проведения открытых занятий и соревнований.</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>3 год обучения</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- совершенствование знаний, умений и навыков показа, анализа и объяснения</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- планировать занятия рукопашным боем в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической</li> </ul>

<p>элементов техники и тактики рукопашного боя;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- совершенствование знаний, умений и навыков организации, проведения и судейства соревнований по рукопашному бою.</li> </ul>	<p>культуры;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- излагать факты истории развития рукопашного боя, характеризовать его роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;</li> <li>- представлять рукопашный бой как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;</li> <li>- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития, развития основных физических качеств;</li> <li>- организовывать и проводить со сверстниками соревнования и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;</li> <li>- соблюдать требования техники безопасности в местах проведения открытых занятий и соревнований.</li> </ul>
<p><b>Развивающие:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие и совершенствование общих физических качеств;</li> <li>- укрепление здоровья и расширение функциональных возможностей организма;</li> <li>- совершенствование показателей физической подготовленности занимающихся</li> <li>- совершенствование уровня освоения базовой техники РБ;</li> <li>- совершенствование технико-тактического мастерства (применение ударной и бросковой техники в различных условиях).</li> </ul> <p><b>Воспитательные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- социализация детей и подростков;</li> <li>- привитие норм личной гигиены и самоконтроля;</li> <li>- формирование морально-волевых качеств;</li> <li>- достижение высоких результатов выступлений на соревнованиях.</li> </ul>	<p><b>Метапредметные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;</li> <li>- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;</li> <li>- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;</li> <li>- обеспечить защиту и сохранность здоровья во время активного отдыха и занятий рукопашным боем;</li> <li>- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря, организации места занятий;</li> <li>- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;</li> <li>- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.</li> </ul> <p><b>Личностные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принцип уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;</li> <li>- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях;</li> </ul>

	<p>-проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p> <p>- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</p> <p><b>Благодаря программе, удастся получить следующие результаты:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Развить координационные способности детей</li> <li>• Сформировать стойкие умения и навыки</li> <li>• Сформировать у детей полное представления о ФК и ее возможностях</li> <li>• Повысить работоспособность и улучшить состояние здоровья занимающихся, посредством систематических занятий РБ</li> <li>• Воспитать личность, способную к самостоятельной творческой деятельности.</li> </ul>
--	--

### Содержание программы Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов	Всего	Теория	Практика
<b>1 год обучения</b>				
1	Введение. Входной контроль. История боевых единоборств. Развитие единоборств в России.	2	2	0
2	Основы техники и тактики.	142	9	133
	<b>Итого:</b>	<b>144</b>	<b>11</b>	<b>133</b>
<b>2 год обучения</b>				
1	Введение. Основы мастерства. Входной контроль.	2	2	0
2	Основные методики обучения и тренировки бойца. Техника и тактика.	214	8	206
	<b>Итого:</b>	<b>216</b>	<b>10</b>	<b>206</b>
<b>3 год обучения</b>				
1	Введение. Входной контроль.	2	2	0
2	Техника и тактика боя. Итоговый контроль.	214	0	214
	<b>Итого:</b>	<b>216</b>	<b>2</b>	<b>214</b>
	<b>Всего часов:</b>	<b>576</b>	<b>23</b>	<b>553</b>

### Содержание учебно-тематического плана I год обучения

#### 1. Введение

**Теория:** Исторические подробности возникновения той или иной системы единоборств (ушу, каратэ, таэквондо и др.).

Вступление федерации рукопашного боя в Международную федерацию. Выступление Российских спортсменов на первенствах мира и чемпионатах Европы среди юношей.

## **2. Основы техники и тактики.**

### **Теория:**

- Совершенствование функций основных систем организма (нервной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной) под воздействием занятий единоборством.
- Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях. Меры личной и общественной профилактики инфекционных заболеваний. Основы рационального питания.
- Техника безопасности при выполнении различных упражнений бойца. Страховка и помощь. Правила поведения на занятиях и соревнованиях по рукопашному бою и другим видам спорта.
- Мероприятия по оказанию первой доврачебной помощи при некоторых заболеваниях и спортивных травмах.
- Определение и оценка состояния здоровья, физического развития юных бойцов. Методы врачебных наблюдений. Внешние признаки утомления. Спортивный массаж в тренировке. Техника выполнения основных приемов массажа.
- Совершенствование спортивной техники в процессе становления спортивного мастерства. Техника ведения схватки. Составление тактического плана схватки на основе возможных противников.
- Особенности начального обучения спортивной технике юных спортсменов. Последовательность обучения технических действий, комбинаций. Общая характеристика спортивной тренировки. Основные методы тренировки.
- Планирование недельных циклов тренировки (микроциклов). Распределение тренировочных нагрузок. Годичный план. Индивидуальный план бойца. Общая характеристика контроля и учета тренировки.
- Специальная физическая подготовка, ее задачи и содержание. Характеристика средств и методов специальной физической подготовки.
- Средства и методы нравственного воспитания (убеждения, поощрения, наказание и др.). Эмоциональное состояние спортсмена. Положительные и отрицательные эмоции. Способы регуляции и саморегуляции состояний.
- Состав судейской коллегии и обязанности ее членов. Взаимопонимание участников соревнований, команд, представителей с судейской коллегией. Основные документы, необходимые для проведения соревнования.
- Оборудование места для занятий в зимнее и летнее время. Площадка для спортсменов. Зал, ковер для борьбы.
- Комплекс контрольных нормативов. Оформление дневника достижений воспитанника.

### **Практика:**

- ОФП. Строевые упражнения. Общие понятия о строе, строевых упражнениях и командах. Общеподготовительные координационные и развивающие упражнения. Выполняются в условиях различной опоры и в разных плоскостях пространства.
  - Ходьба, бег, прыжки, переползания, упражнения без предметов, комплексы утренней гигиенической гимнастики, упражнения с предметами, упражнения на гимнастических снарядах и тренажерах, акробатические упражнения, метание различных предметов, плавание, гребля, передвижение на велосипеде, спортивные игры, подвижные игры и эстафеты.
  - Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, из различных исходных положений (в стойке, на коленях, сидя, лежа); движения руками – сгибание и разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки.

- Упражнения для мышц ног: приседания, выпрыгивания, подскоки из различных положений, прыжки, пружинистые покачивания в выпадах, маховые движения ногами.
- Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, вращение и повороты головы, повороты, круговые движения туловищем, поднимание ног в положении лежа на спине.
- Упражнения с партнером в сопротивлении, переноске, на гимнастической скамейке и стенке.
- Упражнения с предметами: резиновый жгут, набивной мяч, гантели (0,5 кг), скакалки.
- Упражнения на боксерских мешках, лапах, макиварах.
  - Элементы акробатики и самостраховка.
  - Легкая атлетика: бег на короткие дистанции- 30, 60 м, кроссы, прыжки в высоту и длину с разбега и без него, метание ядра.
  - Спортивные игры: баскетбол, футбол, регби, настольный теннис.
  - Подвижные игры: перестрелка, мяч по кругу, третий лишний, пятнашки (руки и ноги), мяч на ловле. Эстафета с преодолением препятствий, передачей мяча, различными способами передвижения и др. 20 часов
  - Значение и место специальной физической подготовки в процессе тренировки. Быстрота, ловкость, сила, специальная выносливость, гибкость – качества необходимые спортсмену. Краткая характеристика средств, применяемая для повышения уровня СФП
  - **Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:**  
Броски набивного мяча (1 – 3 кг) одной и двумя руками из различных положений. В упоре лежа сгибание и разгибание рук (с хлопками перед грудью, над головой, за спиной).
  - Приседания и выпрыгивание из положения боевой стойки. Различные упражнения в челноке. Прыжки на одной и двух ногах, тоже, но в полуприсяде.
  - **Упражнения для развития быстроты:**
  - Бег с ускорением 25-30 м . Бег с изменением скорости и направления движения. Бег с низкого и высокого старта (15-20м). Рывки, скоростные движения на определенный сигнал. Ловля брошенного мяча из положения боевой стойки, тоже в передвижении. Уход от брошенного мяча. Челночный бег 4 x 20 м.
  - **Упражнения для развития ловкости:**
  - Элементы акробатики. Опорные прыжки через козла. Эстафеты с включением элементов, требующих проявления ловкости и координации движений.
  - **Упражнения для развития гибкости.**
  - Маховые движения ногами и руками, наклоны, круговые движения туловищем, пружинистые покачивания в выпаде, растяжка ног в парах и по одному (динамическая, статическая, изометрическая, на тренажерах), шпагаты.
  - **Упражнения для развития выносливости:**
  - Многократные повторения различных нападающих и защитных действий, работа с легкими весами с многократным выполнением действия, бег на длинные дистанции. 20 часов
  - Техника отдельного приема характеризуется рациональным взаиморасположением звеньев двигательного аппарата. В структуре технической подготовленности бойца выделяются базовые дополнительные приемы и действия.
  - В рукопашном бое базовую технику составляют основные стойки, удары и защита руками и ногами.
  - Естественная стойка, позиция ожидания, фронтальная стойка (поза всадника), передняя позиция, задняя позиция, устойчивая стойка, позиция скрещенных ног, кошачья стойка.
  - Переход из одной стойки в другую, выдвижение вперед, отступление, повороты.
  - Удары руками.

- Прямой удар, удар ребром ладони, удар основанием кулака, удар тыльной стороной кулака, удар по дуге, удары локтем.
- Удары ногами.
- Прямой удар коленом, прямой удар по дуге, удар вперед по дуге, удар ребром стопы наружу
- Защита руками и ногами.
- Верхний блок, нижний блок, блок предплечьем вовнутрь, блокирование предплечья наружу, блокирование предплечья вниз, блок ребра ладони наружу рубящий, блок с крещенными руками, раздвигающий блок, блок ладонью, блок внешней стороной кисти, блок коленом, блок голенью наружу, голенью внутри, блок ступней.
- Связки (комбинации)- это технические действия, состоящие из нескольких последовательно выполняемых приемов (стояк, передвижений, ударов, блоков) в различных сочетаниях. Разучивая связки, закладывается основа практики реального поединка.
- Тактика спортивного боя.
- Разработка тактического плана на соревнования: сбор информации, состава участников, особенностях судейства и т.п. Выбор тактики борьбы с конкретными противниками: техника подавления; тактика выжидания; маневрирования; тактика маскировки.
- Тактика ведения схватки: наступление, контратакующая и оборонительная.
- Инструкторско-судейская практика. Овладение навыками проведения основной части занятия по заданию преподавателя; приобретение судейских навыков. 80 часов
- Участие во внутренних и районных соревнованиях.
- **Входной контроль. Промежуточная аттестация. Сдача нормативов.**

## 2 год обучения

### 1. Введение. Входной контроль

#### Теория:

- Организация рабочего места. ТБ. Строевые упражнения. Общие понятия о строе, строевых упражнениях и командах.

### 2. Основные методики обучения и тренировки бойца. Техника и тактика.

#### Теория:

- Совершенствование функций основных систем организма (нервной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной) под воздействием занятий единоборством.
- Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях. Меры личной и общественной профилактики инфекционных заболеваний. Основы рационального питания.
- Техника безопасности при выполнении различных упражнений бойца. Страховка и помощь. Правила поведения на занятиях и соревнованиях по рукопашному бою и другим видам спорта.
- Мероприятия по оказанию первой доврачебной помощи при некоторых заболеваниях и спортивных травмах
- Определение и оценка состояния здоровья, физического развития юных бойцов. Методы врачебных наблюдений. Внешние признаки утомления. Спортивный массаж в тренировке. Техника выполнения основных приемов массажа.
- Совершенствование спортивной техники в процессе становления спортивного мастерства. Техника ведения схватки. Составление тактического плана схватки на основе возможных противников



- Особенности начального обучения спортивной техники юных спортсменов. Последовательность обучения технических действий, комбинаций. Общая характеристика спортивной тренировки. Основные методы тренировки.
- Планирование недельных циклов тренировки (микроциклов). Распределение тренировочных нагрузок. Годичный план. Индивидуальный план бойца. Общая характеристика контроля и учета тренировки.
- Специальная физическая подготовка, ее задачи и содержание. Характеристика средств и методов специальной физической подготовки.
- Средства и методы нравственного воспитания (убеждения, поощрения, наказание и др.). Эмоциональное состояние спортсмена. Положительные и отрицательные эмоции. Способы регуляции и саморегуляции состояний.
- Состав судейской коллегии и обязанности ее членов. Взаимопонимание участников соревнований, команд, представителей с судейской коллегией. Основные документы, необходимые для проведения соревнования.
- Оборудования места для занятий в зимнее и летнее время. Площадка для спортсменов. Зал, ковер для борьбы.
- Комплекс контрольных нормативов. Оформление дневника достижений воспитанника.

#### Практика:

- **Общеразвивающие упражнения.** Различные виды ходьбы и бега. Кроссы. Бег на короткие дистанции. Подскоки и выпрыгивания в беге. Прыжки в длину, в высоту. Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища. Метание теннисных мячей на дальность и точность. Спрыгивание с тумбы с последующим отталкиванием вперед с ударом рукой. Упражнением с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи.
- **Спортивные игры:** футбол, баскетбол, регби.
- **Подвижные игры:** «день и ночь», «разведчики», «перестрелка», «пятнашки». 20 часов
- **Упражнения для развития быстроты:** рывки по сигналу. Уход от брошенного мяча. Скоростное выполнение передвижений (шаги, выпады и т.д.). Выполнение ударов руками и ногами с максимальной скоростью (в воздух, на снарядах), выполнение фиксированных серий ударов в прыжках вверх, на месте с концентрацией усилия в одном из них. Передвижения в различных стойках вперед-назад на два, три или четыре шага. Последовательное нанесение серий ударов по 10 ударов руками или ногами с последующим 20-секундным отдыхом. Это упражнение выполняется в разных вариациях в течение 3 минут.
- Скоростное выполнение изученных бросков в течение 30 сек.
- **Упражнение для развития силы:** ходьба «гуськом», прыжки «кролем». Приседания на одной ноге «пистолет». Имитация ударов руками и ногами с дополнительным отягощением и резиновым жгутом. Удары молотками попеременно левой и правой рукой по автопокрышке. Отжимания из различных положений в упоре лежа. Упражнение «складной нож». Подтягивание на перекладине разным хватом. Подъем силой. Подъем переворотом. Различные подскоки на одной и двух ногах. Прыжки через препятствия. Толкание ядра, набивных мячей одной рукой и двумя руками. Также используются и изометрические упражнения: толкание стены кулаками в нападающей стойке. Имитация мышечного напряжения в финальной и промежуточной фазе.
- **Упражнения для развития ловкости:** различные прыжки, метания, упражнения со скакалками, различные эстафеты, подвижные и спортивные игры, элементы акробатики.

- **Упражнения для развития гибкости:** из глубокого седа максимально длинные выпады в одну и другую сторону. Использование метода многократного растягивания: этот метод основан на свойстве мышц растягиваться значительно больше при многократных повторениях упражнения с постепенным увеличением размаха движения. Комплекс динамических упражнений на гибкость у стены и в парах. Выполнение статических упражнений на гибкость (на основе асан хатха-йоги).
- **Упражнения для развития выносливости:** применяют специальные и специально подготовительные упражнения в различных режимах мышечной деятельности. Необходимо выполнять бой с тенью, выполнение упражнений на снарядах, скоростное исполнение бросков и т.д. в большом промежутке времени (от 3 до 15 минут). Например: при тренировке на снарядах выполнить 10-15 «включений» по 3-4 мощных и быстрых ударных или защитных действий, продолжительностью 1,0-1,5 сек. Каждое включение. Всего следует выполнить 5 – 6 таких серий через 1,5-2,0 мин. Отдыха. Использование упражнений с отягощением 30 – 70 % от предельного веса с количеством повторений от 5 до 12 раз. Кросс – 3 – 6 км. Участие в учебных и соревновательных боях. 20 часов
- Атакующие стойки, тоже в движении. Входы (атака) различной длины в зависимости от дистанции. Атакующие действия руками в парах. Защита от ударов руками в голову и корпус на ближней, средней и дальней дистанции. Освоение техники исполнения ударов ногами: прямые, боковые, круговые и с разворота. Защитные действия от ударов ногами по различным уровням, простые финты. Комбинированная техника рук и ног. Отработка упреждающих и встречных ударов. Изучение технике подсечек. Контратаки (подхват), работа 1 и 2 номером. Ложные атаки с вызовом встречной атаки. Построение спарринговых фаз, используя пройденный материал. Учебные и соревновательные бои. Болевые и удушающие приемы и защита от них. Комбинированная атака: 2-х или 3-х ударные комбинации с последующим броском и завершающим болевым (удушающим) приемом. Взаимосвязь техники и тактики. Значение техники и тактики для достижения высоких спортивных результатов. Изменение техники и тактики в связи с развитием рукопашного боя. Качественные показатели техники: экономичность, простота, скорость. Качественные показатели тактики: быстрота тактического мышления, правильный выбор боевого действия, своевременность выполнения движения.
- Координация движения рук и ног в зависимости от глубины атаки. Точная ориентировка на дистанции. Подготавливающие действия.
- Участие во внутренних, районных, республиканских соревнованиях.
- **Практика: Входной контроль. Промежуточная аттестация. Сдача нормативов.**

### 3 год обучения

#### 1. Введение.

##### Теория:

- Инструктаж по технике безопасности. Организация рабочего места. Строевые упражнения. Глубокое понятия о командах.

#### 2. Техника и тактика боя.

- Основы техники и тактики боя. Совершенствование спортивной техники в процессе становления спортивного мастерства. Техника ведения схватки. Составление тактического плана схватки на основе возможных противников.

- Особенности начального обучения спортивной техники юных спортсменов. Последовательность обучения технических действий, комбинаций. Общая характеристика спортивной тренировки. Основные методы тренировки.
- Планирование и контроль тренировки (Планирование недельных циклов тренировки (микроциклов). Распределение тренировочных нагрузок. Годичный план. Индивидуальный план бойца. Общая характеристика контроля и учета тренировки).
- Специальная физическая подготовка, ее задачи и содержание. Характеристика средств и методов специальной физической подготовки.
- Средства и методы нравственного воспитания (убеждения, поощрения, наказание и др.). Эмоциональное состояние спортсмена. Положительные и отрицательные эмоции. Способы регуляции и саморегуляции состояний
- Состав судейской коллегии и обязанности ее членов. Взаимопонимание участников соревнований, команд, представителей с судейской коллегией. Основные документы, необходимые для проведения соревнования.
- Оборудование места для занятий в зимнее и летнее время. Площадка для спортсменов. Зал, ковер для борьбы.
- Комплекс контрольных нормативов. Оформление дневника достижений воспитанника.
- **Практика:**
- **Общеразвивающие упражнения.** Различные виды ходьбы и бега. Кроссы. Бег на короткие дистанции. Подскоки и выпрыгивания в беге. Прыжки в длину, в высоту. Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища. Метание теннисных мячей на дальность и точность. Спрыгивание с тумбы с последующим отталкиванием вперед с ударом рукой. Упражнением с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи.
- **Упражнения для развития быстроты:** рывки по сигналу. Уход от брошенного мяча. Скоростное выполнение передвижений (шаги, выпады и т.д.). Выполнение ударов руками и ногами с максимальной скоростью (в воздух, на снарядах), выполнение фиксированных серий ударов в прыжках вверх, на месте с концентрацией усилия в одном из них. Передвижения в различных стойках вперед-назад на два, три или четыре шага. Последовательное нанесение серий ударов по 10 ударов руками или ногами с последующим 20-секундным отдыхом. Это упражнение выполняется в разных вариациях в течение 3 минут.
- Скоростное выполнение изученных бросков в течение 30 сек.
- **Упражнение для развития силы:** ходьба «гуськом», прыжки «кролем». Приседания на одной ноге «пистолет». Имитация ударов руками и ногами с дополнительным отягощением и резиновым жгутом. Удары молотками попеременно левой и правой рукой по автопокрышке. Отжимания из различных положений в упоре лежа. Упражнение «складной нож». Подтягивание на перекладине разным хватом. Подъем силой. Подъем переворотом. Различные подскоки на одной и двух ногах. Прыжки через препятствия. Толкание ядра, набивных мячей одной рукой и двумя руками. Также используются и изометрические упражнения: толкание стены кулаками в нападающей стойке. Имитация мышечного напряжения в финальной и промежуточной фазе.
- **Упражнения для развития ловкости:** различные прыжки, метания, упражнения со скакалками, различные эстафеты, подвижные и спортивные игры, элементы акробатики.
- **Упражнения для развития гибкости:** из глубокого седа максимально длинные выпады в одну и другую сторону. Использование метода многократного растягивания: этот метод основан на свойстве мышц растягиваться значительно больше при многократных повторениях упражнения с постепенным увеличением размаха движения.

Комплекс динамических упражнений на гибкость у стены и в парах. Выполнение статических упражнений на гибкость (на основе асан хатха-йоги).

➤ **Упражнения для развития выносливости:** применяют специальные и специально подготовительные упражнения в различных режимах мышечной деятельности. Необходимо выполнять бой с тенью, выполнение упражнений на снарядах, скоростное исполнение бросков и т.д. в большом промежутке времени (от 3 до 15 минут). Например: при тренировке на снарядах выполнить 10-15 «включений» по 3-4 мощных и быстрых ударных или защитных действий, продолжительностью 1,0-1,5 сек. Каждое включение. Всего следует выполнить 5 – 6 таких серий через 1,5-2,0 мин. Отдыха. Использование упражнений с отягощением 30 – 70 % от предельного веса с количеством повторений от 5 до 12 раз. Кросс – 3 – 6 км. Участие в учебных и соревновательных боях.

➤ повторение и совершенствование ранее изученного материала. Атакующие стойки, тоже в движении. Входы (атака) различной длины в зависимости от дистанции. Атакующие действия руками в парах. Защита от ударов руками в голову и корпус на ближней, средней и дальней дистанции. Освоение техники исполнения ударов ногами: прямые, боковые, круговые и с разворота. Защитные действия от ударов ногами по различным уровням, простые финты. Комбинированная техника рук и ног. Отработка упреждающих и встречных ударов. Изучение технике подсечек. Контратаки (подхват), работа 1 и 2 номером. Ложные атаки с вызовом встречной атаки. Построение спарринговых фаз, используя пройденный материал. Учебные и соревновательные бои. Броски 2-го уровня (через спину, прогибом, подсады, отхваты через плечо с колена). Болевые и удушающие приемы и защита от них. Комбинированная атака: 2-х или 3-х ударные комбинации с последующим броском и завершающим болевым (удушающим) приемом. Взаимосвязь техники и тактики. Значение техники и тактики для достижения высоких спортивных результатов. Изменение техники и тактики в связи с развитием рукопашного боя. Качественные показатели техники: экономичность, простота, скорость. Качественные показатели тактики: быстрота тактического мышления, правильный выбор боевого действия, своевременность выполнения движения.

➤ Инструкторская и судейская практика проводится на занятиях и вне занятий. Самостоятельное составление конспектов тренировочных занятий для различных частей урока. Принимать участие в судействе соревнований (районного и областного масштаба) в качестве судьи, старшего судьи, рефери, секретаря, протоколиста.

➤ В течение всего периода тренер должен готовить себе помощников, привлекая обучающихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика проводятся на занятиях и вне их. Все занимающиеся должны усвоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований. Самостоятельно организовать занятия и комплексы тренировочных заданий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной части; проводить учебно-тренировочные занятия. Принимать участие в судействе соревнований в роли судьи, рефери, секретаря.

➤ Участие во внутренних, районных, республиканских соревнованиях.

➤ **Входной контроль. Промежуточная аттестация. Итоговый контроль.**

### **Формы текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации и итогового контроля**

Порядок аттестации учащихся регламентируется положением «Об аттестации учащихся» в муниципальной образовательной организации «Районный центр дополнительного образования» с. Корткерос. Аттестация учащихся включает в себя:

- **входной контроль** учащихся. Форма - выполнение контрольных нормативов;

- **промежуточную аттестацию** успеваемости учащихся. Форма промежуточной аттестации – выполнение контрольных нормативов;

- **итоговый контроль** учащихся после освоения всего объема дополнительной общеразвивающей программы. Форма итогового контроля – практическое задание.

Учащемуся, освоившему полный курс обучения дополнительной общеразвивающей программе, прошедшему итоговый контроль выдаётся **Свидетельство** организации.

<b>Вид контроля</b>	<b>Цель</b>	<b>Содержание (тема)</b>	<b>Форма</b>	<b>Критерии</b>
<b>1 год обучения</b>				
Входной контроль сентябрь	Провести диагностику специальной физической подготовки.	Технически правильно выполнять задания контрольных нормативов	Выполнение контрольных нормативов	Высокий Средний Низкий
Промежуточная аттестация с 20 по 30 декабря	Проследить усвоение программы первого полугодия первого года обучения, проанализировать динамику физического развития учащегося.	Технически правильно выполнять задания контрольных нормативов.	Выполнение контрольных нормативов	Высокий Средний Низкий
Промежуточная аттестация с 20 по 30 апреля	Проследить усвоение программы первого года обучения, проанализировать динамику физического развития учащегося.	Технически правильно выполнять задания контрольных нормативов.	Выполнение контрольных нормативов	Высокий Средний Низкий
<b>2 год обучения</b>				
Входной контроль сентябрь	Провести диагностику специальной физической подготовки.	Технически правильно выполнять задания контрольных нормативов	Выполнение контрольных нормативов	Высокий Средний Низкий
Промежуточная аттестация с 20 по 30 декабря	Проследить усвоение программы первого полугодия 2 года обучения, проанализировать динамику физического	Технически правильно выполнять задания контрольных нормативов.	Выполнение контрольных нормативов	Высокий Средний Низкий

	развития учащегося.			
Промежуточная аттестация с 20 по 30 апреля	Проследить усвоение программы первого года обучения, проанализировать динамику физического развития учащегося.	Технически правильно выполнять задания контрольных нормативов.	Выполнение контрольных нормативов	Высокий Средний Низкий
<b>3 год обучения</b>				
Входной контроль сентябрь	Провести диагностику специальной физической подготовки.	Технически правильно выполнять задания контрольных нормативов	Выполнение контрольных нормативов	Высокий Средний Низкий
Промежуточная аттестация с 20 по 30 декабря	Проследить усвоение программы первого полугодия 3 года обучения, проанализировать динамику физического развития учащегося.	Технически правильно выполнять задания контрольных нормативов.	Выполнение контрольных нормативов	Высокий Средний Низкий
Промежуточная аттестация с 20 по 30 апреля	Проследить усвоение программы третьего года обучения, проанализировать динамику физического развития учащегося.	Технически правильно выполнять задания контрольных нормативов.	Выполнение контрольных нормативов	Высокий Средний Низкий
Итоговый контроль май	Проследить усвоение программы, проанализировать динамику физического развития учащегося	Технически правильно выполнять задания контрольных нормативов.	Выполнение контрольных нормативов	Высокий Средний Низкий

**Комплекс организационно-педагогических условий  
Материально – техническое обеспечение:**

Для успешной реализации программы необходимо:

- спортивный зал;
- спортивное оборудование:

Листы татами 1*2 0,04 пл.140кг/м3	18
Сетка для защиты окон спортзалов	1

Груша боксерская напольная	1
Крепление настенное для груши /мешка	1
Груша боксерская 16 кг	1
Скамейка гимнастическая 2 м.(мет. ножки)	2
Мячи резиновый 150мм	2
Мячи резиновый 125мм	2
Мячи резиновый 100мм	2
Мяч футбольный	2
Гантели литые-05кг	6
Гимнастическая резинка	2
Скакалка	10
Обруч пластиковый	10

### Список литературы Нормативно-правовые документы

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р).
3. Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (п.3.6).
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
6. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. № 652 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
7. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
8. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07 декабря 2018 г., протокол № 3);
9. Паспорт регионального проекта «Успех каждого ребенка»;
10. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г. (утв. распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г.);
11. План мероприятий по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Коми (утвержден распоряжением Правительства Республики Коми от 06.09.2022г. № 385-р).
12. План мероприятий по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Корткеросском районе (утвержден распоряжением Главы муниципального района «Корткеросский» - руководителем администрации от 15.12.2022г. № 275-р).
13. Примерная программа воспитания. Утверждена на заседании Федерального учебно-методического объединения по общему образованию 2.06.2020 г. (<http://form.instrao.ru>)

14. Устав МОО «РЦДО» с.Корткерос;
15. Лицензия на осуществление деятельности МОО «РЦДО» с.Корткерос.

### Литература

1. Акопян А.О., Долганов Д.И. Примерная программа рукопашного боя для ДЮСШ.-М.: Советский спорт 2004г.
2. Астахов С.А. Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев: Автореф. дис. кан.пед.наук.- М., 2003.
3. Войцеховский С.М. книга тренера.- М.: ФиС, 1971.
4. Волков И.П. Спортивная психология. – СПб.;2002
5. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. М.: ФиС 1978
6. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте М.: ФиС 1991
7. Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки. М.: Лептос, 1994
8. Зацюрский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: ФиС, 1970
9. Коблев Я.К., Письменский И.А., Чермит К.Д. Многолетняя подготовка дзюдоистов.- Майкоп, 1990
10. Коц Я.М. Спортивная физиология. (Учебник для институтов физической культуры).М.: ФиС 1986
11. Макарова Г.А. Спортивная медицина. Учебник. М.: Советский спорт, 2003
12. Макарова Г.А., Локтев С.А. Медицинский справочник тренера. М.: Советский спорт, 2005
13. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. (Учебник для институтов физической культуры). – М.: ФиС, 1991
14. Микрюков В.Ю. Каратэ. Учебное пособие для студ. высших учебных заведений.-М.: Издательский центр «Академия», 2003
15. Найдиффер Р.Н. «Психология соревнующегося спортсмена», М.: ФиС, 1979
16. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать.- М.: ООО «Издательство Астрель», 2003
17. Осколков В.А. Бокс: обучение и тренировка. Учебное пособие. ГОУ ВПО ВГАФК. Волгоград 2003
18. Остьянов В.Н., Гайдамак И.И. Бокс (обучение и тренировка).- Киев: Олимпийская литература, 2001
19. Петерсен Л. Травмы в спорте. М.: ФиС, 1981
20. Путин В.В., Шестаков В.Б., Левицкий А.Г. Учимся дзю-до с В.Путиным. - М.: 2002
21. Рудман Д.Л. Самбо, техника борьбы.- М.: ФиС, 1983.
22. Семенов Л.П. Советы тренерам. М.: ФиС, 1980
23. Гуманян Г.С. Базовая техника дзю-до. - М., 1991.
24. Физиология человека (общая, спортивная, возрастная) М.: Олимпия Пресс, 2005
25. Хартманн Ю., Тюннеманн Х. Современная силовая тренировка. - Берлин: Шпортферлаг, 1988. - 336 с.
26. Эймингас П.А. Самбо: первые шаги. - М.: 1992.
27. Юшков О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств.- М.: МГИУ, 2001



**Учебно-методический комплекс**

Приложение 1

**Календарно-тематический план  
1 год обучения**

№	Содержание занятий	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1-2	История боевых единоборств. Техника безопасности. Развитие единоборств в России. <b>Входной контроль.</b>	2	2	
3-4	Влияние занятий на строение и функции организма. Стойки. Естественная стойка, позиция ожидания, фронтальная стойка (поза всадника).	2	1	1
5-6	Гигиена, закаливание, питание и режим. Общая физическая подготовка.	2	1	1
7-8	Самоконтроль, врачебный контроль, массаж. Специальная физическая подготовка.	2	1	1
9-10	Основы техники и тактики. Специальная физическая подготовка.	2	1	1
11-12	Основы методики обучения и тренировки бойца. Планирование и контроль тренировки.	2	2	
13-14	Физическая подготовка. Удары руками. Прямой удар, удар ребром ладони.	2	2	
15-16	Специальная психическая и физическая подготовка.	2	1	1
17-18	Правила соревнований. Удары ногами. Прямой удар коленом, прямой удар по дуге.	2	1	1
19-20	Оборудование и инвентарь. Защита. Верхний блок, нижний блок.	2	1	1
21-22	Зачет.	2		2
23-24	Общая физическая подготовка.	2		2
25-26	Удар тыльной стороной кулака, удар по дуге, удары локтем.	2		2
27-28	Блокирование предплечья наружу, блокирование предплечья вниз.	2		2
29-30	Специальная физическая подготовка.	2		2
31-32	Выбор тактики борьбы с конкретными противниками. Удары ногами. Удар вперед по дуге, удар ребром стопы наружу.	2		2
33-34	Общая физическая подготовка.	2		2
35-36	Стойки. Передняя позиция. Удары руками. Удар по дуге.	2		2
37-38	Тактика ведения схватки: наступление,	2		2

	контратакующая и оборонительная. Стойки. Задняя позиция, устойчивая стойка.			
239-40	Удары ногами. Удар ребром стопы наружу. Защита. Блок ребра ладони наружу рубящий.	2		2
41-42	Специальная физическая подготовка..	2		2
43-44	Выполнение контрольных нормативов.	2		2
45-46	Удары руками. Удар по дуге, удары локтем. Защита. Блок скрещенными руками.	2		2
47-48	Выбор тактики борьбы с конкретными противниками: техника подавления. Удары ногами. Прямой удар по дуге.	2		2
49-50	Общая физическая подготовка.	2		2
51-52	Удары руками. Удар в перед по дуге. Защита. Раздвигающий блок.	2		2
53-54	Тактика ведения схватки: наступление, контратакующая и оборонительная. Стойки. Позиция скрещенных ног, кошачья стойка.	2		2
55-56	Участие во внутренних и районных соревнованиях.	2		2
57-58	Удары ногами. Прямой удар по дуге, удар вперед по дуге. Защита. Блок ладонью.	2		2
59-60	Специальная физическая подготовка.	2		2
61-62	Удары руками. Удары локтем. Удары ногами. Удар ребром стопы наружу. Промежуточная аттестация.	2		2
63-64	Защита. Блок внешней стороной кисти. Тактика ведения схватки: тактика выжидания.	2		2
65-66	Общая физическая подготовка.	2		2
67-68	Удары руками. Удар по дуге. Удары ногами. Удар ребром стопы наружу.	2		2
69-70	Защита руками и ногами. Блок голенью наружу. Тактика ведения схватки: оборонительная.	2		2
71-72	Специальная физическая подготовка.	2		2
73-74	Тактика спортивного боя. Маневрирования. Удары руками. Удар в перед по дуге.	2		2
75-76	Защита руками и ногами. Блок ступней. Удары ногами. Удар вперед по дуге.	2		2
77-78	Тактика спортивного боя. Тактика маскировки.	2		2
79-80	Специальная физическая подготовка.	2		2
81-82	Удары ногами. Удар ребром стопы наружу. Защита. Блок ребра ладони наружу рубящий.	2		2
83-84	Тактика ведения схватки: наступление, контратакующая и оборонительная. Стойки. Позиция скрещенных ног, кошачья стойка.	2		2
85-86	Удары руками. Удар тыльной стороной кулака. Защита руками и ногами. Блок ладонью.	2		2

87-88	Удары ногами. Удар по дуге. Защита руками и ногами. Блок ребра ладони наружу рубящий.	2		2
89-90	Специальная физическая подготовка.	2		2
91-92	Выбор тактики борьбы с конкретными противниками: техника подавления. Удары ногами. Прямой удар по дуге.	2		2
93-94	Удары руками. Удар по дуге, удары локтем. Защита. Блок с крещенными руками.	2		2
95-96	Общая физическая подготовка.	2		2
97-98	Тактика ведения схватки: наступление, контратакующая и оборонительная. Стойки. Задняя позиция, устойчивая стойка.	2		2
99-100	Удары ногами. Удар ребром стопы наружу. Защита. Блок ребра ладони наружу рубящий.	2		2
101-102	Удары ногами. Удар вперед по дуге, удар ребром стопы наружу. Блокирование предплечья наружу, блокирование предплечья вниз.	2		2
103-104	Специальная физическая подготовка.	2		2
105-106	Выполнение контрольных нормативов. <b>Промежуточная аттестация.</b>	2		2
107-108	Тактика ведения схватки: наступление, контратакующая и оборонительная. Стойки. Позиция скрещенных ног, кошачья стойка.	2		2
109-110	Удары руками. Удары локтем. Удары ногами. Удар ребром стопы наружу.	2		2
111-112	Общая физическая подготовка.	2		2
113-114	Удары руками. Удар тыльной стороной кулака. Защита руками и ногами. Блок ладонью.	2		2
115-116	Тактика спортивного боя. Маневрирования. Удары руками. Удар в перед по дуге.	2		2
117-118	Специальная физическая подготовка.	2		2
119-120	Инструкторско-судейская практика. Владение навыками проведения основной части занятия по заданию преподавателя; приобретение судейских навыков.	2		2
121-122	Защита руками и ногами. Блок ступней. Удары ногами. Удар вперед по дуге.	2		2
123-124	Общая физическая подготовка.	2		2
125-126	Удары руками. Удар по дуге, удары локтем. Защита. Блок с крещенными руками.	2		2
127-128	Выбор тактики борьбы с конкретными противниками: техника подавления. Удары ногами. Прямой удар по дуге.	2		2
129-130	СФП.	2		2
131-132	Участие в Республиканских соревнованиях.	2		2
133-134	Удары ногами. Удар ребром стопы наружу. Защита. Блок ребра ладони наружу			2

	рубящий.	2		
135-136	Общая физическая подготовка.	2		2
137-138	Защита руками и ногами. Блок коленом, блок голенью наружу. Удары руками. Удар тыльной стороной кулака.	2		2
139-140	Тактика ведения схватки: наступление, контратакующая и оборонительная. Стойки. Позиция скрещенных ног.	2		2
141-142	Общая физическая подготовка.	2		2
143-144	Выполнение контрольных нормативов.	2		2
<b>2 год обучения</b>				
1-2	Организация рабочего места. Строевые упражнения. Общие понятия о строе, строевых упражнениях и командах. Техника безопасности. Основы мастерства. <b>Входной контроль</b>	2	2	
3-4	Гигиена, закаливание, питание и режим. Прямой удар левой рукой в голову, защита от него подставкой правой ладони и шагом назад.	2	1	1
5-6	Из положения на коленях – бросок стоящего захватом голени изнутри.	2		2
7-8	Самоконтроль, врачебный контроль, массаж. Общая физическая подготовка.	2	1	1
9-10	Основы техники и тактики. Специальная физическая подготовка.	2	1	1
11-12	Основы методики обучения и тренировки бойца. Планирование и контроль тренировки.	2	2	
13-14	Физическая подготовка. Прямой удар левой ногой в туловище, защита от него подставкой правого локтя и шагом назад.	2	1	1
15-16	Прямой удар левой рукой в голову, встречный контрудар левой ногой в туловище.	2		2
17-18	Специальная психическая подготовка. Специальная физическая подготовка.	2	1	1
19-20	Правила соревнований. Прямой удар правой ногой в туловище и защита от него подставкой левого локтя и шагом назад.	2	1	1
21-22	Спарринги.	2		2
23-24	Прямой удар правой рукой в голову, защита от него подставкой левого плеча и правой ладони.	2		2
25-26	Боковой удар левой рукой в голову и защита от него «нырком» с контратакой боковым левым в туловище.	2		2

27-28	Оборудование и инвентарь. Защита от передней подножки, переставляя ногу вперед.	2	1	1
29-30	Зачет.	2		2
31-32	Общая физическая подготовка.	2		2
33-34	Задняя подножка с захватом руки и одноименного отворота. Передняя подножка с захватом руки и отворота.	2		2
35-36	Выведение из равновесия рывком с захватом шеи под плечо. Спарринги.	2		2
37-38	Задняя подножка с захватом руки и одноименного отворота.	2		2
39-40	Специальная физическая подготовка.	2		2
41-42	Удержание сбоку. Удержание верхом с захватом рук.	2		2
43-44	Защита от задней подножки увеличения дистанции.	2		2
45-46	Прямой удар левой рукой в голову, встречный контрудар левой ногой в туловище.	2		2
47-48	Прямой удар левой рукой в туловище, защита от него подставкой правого локтя.	2		2
49-50	Специальная физическая подготовка.	2		2
51-52	Общая физическая подготовка.	2		2
53-54	Защита от задней подножки увеличения дистанции. Подсечка изнутри.	2		2
55-56	Боковой удар левой рукой в голову и защита от него подставкой правого предплечья.	2		2
57-58	Прямой удар левой рукой в голову, встречный контрудар левой ногой в туловище. Прямой удар левой рукой в туловище, защита от него подставкой правого локтя.	2		2
59-60	Прямой удар левой рукой в туловище, защита от него подставкой правого локтя.	2		2
61-62	Специальная физическая подготовка.	2		2
63-64	Выполнение контрольных нормативов.	2		2
65-66	Прямой удар левой рукой в голову, защиту уклонов в права, встречный контрудар прямым левой рукой в туловище и защита от него подставкой правой ладони. Спарринги.	2		2
67-68	Спарринги.	2		2
69-70	Ложные прямые удары левой рукой. Прямой удар правой рукой в голову, защита от него подставкой левого плеча и правой ладони.	2		2
71-72	Удержание со стороны ног (как контрприем против рычага локтя через предплечье,	2		2

	проводимого нижним).			
73-74	Уход от удержания со стороны ног – захватом рук.	2		2
75-76	Боковой удар левой рукой в голову и защита от него «нырком» с контратакой боковым левым в туловище.	2		2
77-78	Общая физическая подготовка.	2		2
79-80	Удержание со стороны ног (как контрприем против рычага локтя через предплечье, проводимого нижним). Уход от удержания со стороны ног – захватом рук.	2		2
81-82	Спарринги. Промежуточная аттестация.	2		2
83-84	Участие во внутренних и районных соревнованиях.	2		2
85-86	Боковой удар левой в туловище и защита от него подставкой правого локтя с контратакой боковым левым в туловище. Боковой удар левой рукой в голову и защита от него «нырком» с контратакой боковым левым в туловище.	2		2
87-88	Специальная физическая подготовка..	2		2
89-90	Удар снизу правой рукой в туловище и защита подставкой левого локтя. Удар снизу правой рукой в туловище, защита подставкой левого локтя и контратака снизу правой в туловище.	2		2
91-92	Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака снизу правой в туловище. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака снизу правой в туловище.	2		2
93-94	Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака снизу правой в туловище.	2		2
95-96	Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака снизу правой в туловище.	2		2
97-98	Спарринги.	2		2
99-100	Атака двойными прямыми ударами: левой – правой рукой в голову и защита от них подставкой правой ладони и левого плеча.			2
101-102	Специальная физическая подготовка.	2		2
103-104	Общая физическая подготовка.	2		2
105-106	Прямой удар левой рукой в голову в связке с боковым ударом правой ногой в туловище.	2		2
107-108	Прямой удар правой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в туловище.	2		2
109-110	Специальная физическая подготовка.	2		2

111-112	Атака двойными прямыми ударами: левой – правой рукой в голову и защита от них подставкой правой ладони и левого плеча.	2		2
113-114	Атака трехударными сериями руками: левой – правой – левой в голову, правой – левой – правой в голову.	2		2
115-116	Рычаг локтя захвата руки между ногами, разрывая захват захватом руки в локтевые сгибы.	2		2
117-118	Специальная физическая подготовка.	2		2
119-120	Уход от удержания поперек, перетаскивая через себя, захватом шеи под плечо и упором предплечьем в живот.	2		2
121-122	Республиканские соревнования	2		2
123-124	Удержание со стороны головы после броска выведением из равновесия.	2		2
125-126	Боковой удар правой ногой в туловище в связке с боковым ударом левой ногой наружу с разворотом в голову.	2		2
127-128	Специальная физическая подготовка.	2		2
129-130	Прямой удар правой рукой в туловище, защита от него подставкой левого локтя, ответный прямой удар прямой рукой в туловище.	2		2
131-132	Уход от удержания поперек, перетаскивая через себя, захватом шеи под плечо и упором предплечьем в живот.	2		2
133-134	Двойные прямые удары левой-левой в голову и защита от них подставкой правой ладони.	2		2
135-136	Прямой удар правой рукой в голову, защита подставкой левого плеча и контратака прямым правой, боковым левой в голову.	2		2
137-138	Специальная физическая подготовка.	2		2
139-140	Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака руками: боковыми правой, левой в голову и снизу правой в туловище.	2		2
141-142	Атака повторным прямым левой рукой в туловище, защита подставкой левого локтя и контратака прямым левой в голову.	2		2
143-144	Общая физическая подготовка.	2		2
145-146	Спарринги.	2		2
147-148	Участие в Республиканских соревнованиях.	2		2
149-150	Спарринги	2		2
151-152	Защита от рычага локтя захватом руки между ногами – соединить руки.	2		2
153-154	Общая физическая подготовка.	2		2
155-156	Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака снизу правой рукой в туловище – захват – бросок,	2		2

	передняя подножка.			
2 157-158	Атака трехударной серией руками Правой – левой – правой в голову – бросок, задняя подножка.	2		2
159-160	Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака ударами руками: снизу правой в туловище, боковыми левой, правой в голову и снизу левой в туловище.	2		2
161-162	Специальная физическая подготовка.	2		2
163-164	Выполнение контрольных нормативов.	2		2
165-166	Атака боковым правой рукой в голову, защита подставкой левого предплечья и контратака ударами руками: боковой правой, левой, правой в голову, снизу левой в туловище.	2		2
167-168	Спарринги.	2		2
169-170	Общая физическая подготовка.	2		2
171-172	Атака трехударной серией руками левой – правой – левой в голову – бросок прямой переворот.	2		2
173-174	Атака трехударной серией руками левой – правой – левой в голову – бросок рывком за пятку с упором в колено изнутри.	2		2
175-176	Спарринги.	2		2
177-178	Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака руками: боковыми правой, левой в голову и снизу правой в туловище.	2		2
179-180	Защита от рычага локтя захватом руки между ногами – соединить руки.	2		2
181-182	Атака повторным боковым правой рукой в туловище и голову. <b>Промежуточная аттестация.</b>	2		2
183-184	Атака трехударной серией руками левой – правой – левой в голову – бросок рывком за пятку с упором в колено изнутри.	2		2
185-186	Специальная физическая подготовка.	2		2
187-188	Инструкторско-судейская практика. Овладение навыками проведения основной части занятия по заданию преподавателя; приобретение судейских навыков.	2		2
189-190	Атака боковым правой ногой в голову, защита подставкой левого плеча и правой ладони, контратака прямым правой рукой в голову, бросок, хват с захватом ноги.	2		2
191-192	Общая физическая подготовка.	2		2
193-194	Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака руками: боковыми правой, левой в голову и снизу правой в туловище.	2		2



195-196	Боковой удар правой ногой в туловище в связке с боковым ударом левой ногой наружу с разворотом в голову.	2		2
197-198	Защита от рычага локтя захватом руки между ногами – соединить руки.	2		2
199-200	Специальная физическая подготовка.	2		2
201-202	Участие в Республиканских соревнованиях.	2		2
203-204	Спарринги.	2		2
205-206	Общая физическая подготовка.	2		2
207-208	Комбинация: бросок через спину после угрозы выведением из равновесия рывком. Комбинация: бросок через спину после угрозы выведением из равновесия толчком.	2		2
209-210	Спарринги.	2		2
211-212	Спарринги.	2		2
213-214	Общая физическая подготовка.	2		2
215-216	Выполнение контрольных нормативов.	2		2
<b>3 год обучения</b>				
1-2	Инструктаж по технике безопасности. Строевые упражнения. Глубокое понятия о командах. <b>Входной контроль.</b>	2	2	
3-4	Прямой удар левой рукой в голову, защита от него подставкой правой ладони и шагом назад.	2		2
5-6	Общая физическая подготовка.	2		2
7-8	Специальная физическая подготовка.	2		2
9-10	Прямой удар левой ногой в туловище, защита от него подставкой правого локтя и шагом назад.	2		2
11-12	Специальная физическая подготовка.	2		2
13-14	Прямой удар правой рукой в голову	2		2
15-16	Защита подставкой левого плеча и контратака прямым правой, боковым левой в голову.	2		2
17-18	Спарринги.	2		2
19-20	Боковой удар левой ногой наружу с разворотом.	2		2
21-22	Боковой удар правой ногой наружу с разворотом.	2		2
23-24	Атака двухударной комбинацией прямых ударов в голову	2		2
25-26	Защита от первого удара подставкой правой ладони, второй удар встречается прямым левой, боковым правой в голову.	2		2
27-28	Зачет.	2		2
29-30	Атака двумя ударами правой – левой снизу в туловище	2		2

31-32	Защита подставками локтей и контратака двумя ударами левой – правой снизу в туловище.	2		2
33-34	Бросок через голову с упором голенью в живот захватом шеи под плечо.	2		2
35-36	Бросок через спину захватом руки под плечо.	2		2
37-38	Спарринги.	2		2
39-40	Из положения на коленях – бросок стоящего захватом голени изнутри	2		2
41-42	Прямой удар левой рукой в голову, встречный контрудар левой ногой в туловище. Прямой удар левой рукой в туловище, защита от него подставкой правого локтя.	2		2
43-44	Атака прямым правой рукой в голову	2		2
45-46	Защита уклоном влево и контратака снизу левой рукой в туловище – захват – бросок, передняя подножка.	2		2
47-48	Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака боковым правой рукой в голову – захват – бросок, через бедро.	2		2
49-50	Спарринги.	2		2
51-52	Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака боковым левой рукой – захват – бросок через бедро.	2		2
53-54	Специальная физическая подготовка.	2		2
55-56	Выполнение контрольных нормативов.	2		2
57-58	Атака боковым правой ногой в голову, защита подставкой левого плеча и правой ладони, контратака прямым правой рукой в голову, бросок, задняя подножка с захватом ноги.	2		2
59-60	Ложные прямые удары левой рукой. Прямой удар правой рукой в голову, защита от него подставкой левого плеча и правой ладони.	2		2
61-62	Участие во внутренних и районных соревнованиях.	2		2
63-64	Ложные прямые удары левой рукой. Прямой удар правой рукой в голову, защита от него подставкой левого плеча и правой ладони.	2		2
65-66	Спарринги.	2		2
67-68	Атака боковым правой ногой в голову, защита подставкой левого плеча и правой ладони, контратака прямым правой рукой в голову, бросок, хват с захватом ноги.	2		2
69-70	Атака трехударной серией руками левой - правой - левой в голову – бросок захватом	2		2

	ног.			
71-72	Атака трехударной серией руками правой – левой – правой в голову – бросок захватом ног.	2		2
73-73	Атака трехударной серией руками левой – правой – левой в голову – бросок рывком за пятку с упором в колено изнутри.	2		2
75-76	Атака трехударной серией руками правой – левой – правой в голову – бросок рывком за пятку с упором колена изнутри.	2		2
77-78	Участие во внутренних и районных соревнованиях.	2		2
79-80	Атака трехударной серией руками левой – правой – левой в голову – бросок прямой переворот.	2		2
81-82	Спарринги. Промежуточная аттестация.	2		2
83-84	Удержание со стороны ног (как контрприем против рычага локтя через предплечье, проводимого нижним). Уход от удержания со стороны ног – захватом рук.	2		2
85-86	Боковой удар левой в туловище и защита от него подставкой правого локтя с контратакой боковым левым в туловище.	2		2
87-88	Удар снизу правой рукой в туловище, защита подставкой левого локтя и контратака снизу правой в туловище.	2		2
89-90	Специальная физическая подготовка.	2		2
91-92	Атака трехударной серией руками левой – правой – левой в голову – бросок прямой переворот.	2		2
93-94	Общая физическая подготовка.	2		2
95-96	Атака трехударной серией руками Правой – левой – правой в голову – бросок, задняя подножка.	2		2
97-98	Атака трехударной серией руками левой – правой – левой в голову – бросок задняя подножка.	2		2
99-100	Специальная физическая подготовка.	2		2
101-102	Атака трехударной серией руками правой – левой – правой в голову – бросок, охват.	2		2
103-104	Атака трехударной серией руками левой – правой – левой в голову – бросок, охват.	2		2
105-106	В защите в ближнем бою занятие руками внутреннего положения – захват туловища – бросок через грудь (прогибом) через разноименное плечо.	2		2
107-108	Участие в Республиканских соревнованиях.	2		2
109-110	Боковой удар правой ногой в туловище в	2		2

	связке с боковым ударом левой ногой наружу с разворотом в голову.			
111-112	Спарринги.	2		2
113-114	Комбинация: бросок через спину после угрозы выведением из равновесия рывком. Комбинация: бросок через спину после угрозы выведением из равновесия толчком.	2		2
115-116	Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака снизу правой в туловище.	2		2
117-118	Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака снизу правой в туловище	2		2
119-120	Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака снизу правой в туловище.	2		2
121-122	Атака двумя ударами правой – левой снизу в туловище, защита подставками локтей и контратака двумя ударами левой – правой снизу в туловище.	2		2
123-124	Боковой удар правой ногой наружу с разворотом. Боковой удар левой ногой наружу с разворотом.	2		2
125-126	Спарринги.	2		2
127-128	Удержание поперек после бокового переворота.	2		2
129-130	Уход от удержания сбоку, захватывая выставленную руку атакующего. Узел ногой.	2		2
131-132	Прямой удар правой рукой в туловища, защита от него подставкой левого локтя, ответный прямой удар прямой рукой в туловище.	2		2
133-134	Специальная физическая подготовка.	2		2
135-136	В защите в ближнем бою занятие руками внутреннего положения – захват туловища – бросок через грудь (прогибом) через разноименное плечо	2		2
137-138	Атака трехударной серией руками левой – правой – левой в голову – бросок, охват.	2		2
139-140	Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака снизу правой в туловище.	2		2
141-142	Спарринги.	2		2
143-144	Общая физическая подготовка.	2		2
145-146	Прямой удар правой ногой в туловище, защита отбивом правой ладонью влево, в	2		2

	связке с ответным ударом правой ногой в туловище.			
147-148	Атака двойными прямыми ударами: левой – правой рукой в голову и защита от них подставкой правой ладони и левого плеча.	2		2
149-150	Атака двумя прямыми ударами: левой – правой рукой в голову в связке с прямым ударом правой ногой в туловище.	2		2
151-152	Специальная физическая подготовка.	2		2
153-154	Выполнение контрольных нормативов.	2		2
155-156	Боковой удар левой рукой в голову и защита от него «нырком» с контратакой боковым левым в туловище.	2		2
157-158	Спарринги.	2		2
159-160	Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака снизу правой в туловище.	2		2
161-162	Общая физическая подготовка.	2		2
163-164	Удержание поперек после бокового переворота. Уход от удержания сбоку, захватывая выставленную руку атакующего. Узел ногой.	2		2
165-166	Прямой удар правой рукой в туловища, защита от него подставкой левого локтя, ответный прямой удар прямой рукой в туловище.	2		2
167-168	Атака двойными прямыми ударами: левой – правой рукой в голову и защита от них подставкой правой ладони и левого плеча.	2		2
169-170	Удар снизу левой рукой в туловище и защита подставкой правого локтя.	2		2
171-172	Удар снизу правой рукой в голову, защита подставкой правой ладони и контратака снизу левой в голову.	2		2
173-174	Прямой удар правой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в голову	2		2
175-176	Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака боковым правой в туловище.	2		2
177-178	Инструкторско-судейская практика. Овладение навыками проведения основной части занятия по заданию преподавателя; приобретение судейских навыков.	2		2
179-180	Боковой удар правой ногой в туловище в связке с боковым ударом левой ногой	2		2

	наружу с разворотом в голову.			
181-182	Специальная физическая подготовка.	2		2
183-184	Атака двухударной комбинацией прямых ударов в голову, защита от первого удара подставкой правой ладони, второй удар встречается прямым левой в голову, снизу правой в туловище.	2		2
185-186	Боковой удар левой рукой в голову и защита от него «нырком» с контратакой боковым левым в туловище.	2		2
187-188	Спарринги.	2		2
189-190	Общая физическая подготовка.	2		2
191-192	Прямой удар правой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в голову. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака боковым правой в туловище.	2		2
193-194	Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака ударами руками: снизу правой в туловище, боковыми левой, правой в голову и снизу левой в туловище.	2		2
195-196	Специальная физическая подготовка.	2		2
197-198	Участие в Республиканских соревнованиях.	2		2
199-200	Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака повторным снизу правой рукой в туловище.	2		2
201-202	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. <b>Итоговый контроль.</b>	2		2
203-204	Атака повторными снизу левой рукой в голову, защита наложением предплечья на бьющую руку и контратака боковым левой рукой в голову.	2		2
205-206	Спарринги.	2		2
207-208	Спарринги.	2		2
209-210	Прямой удар правой ногой в туловище, защита отбивом правой ладонью влево, в связке с ответным ударом правой ногой в туловище.	2		2
211-212	Удержание поперек после бокового переворота. Уход от удержания сбоку, захватывая выставленную руку атакующего. Узел ногой.	2		2
213-214	Общая физическая подготовка.	2		2
215-216	Выполнение контрольных нормативов.	2		2

**Оценочные материалы**

Приложение 2

**Содержание контроля  
1 год обучения  
Входной контроль****Выполнение контрольных нормативов**

<b>Контрольные упражнения</b>	<b>Низкий</b>	<b>Средний</b>	<b>Высокий</b>
Бег 30 м с низкого старта, с	5,6	5,5-5,3	5,2
Прыжок в длину с места, см	160	170-190	200
Челночный бег 4x20 м, с	25,4 и выше	25,5	25,6 и ниже
Подтягивание на перекладине, раз	5	7-11	13
Бег на 1000 м, сек	3,8 и выше	3,7	3,6 и ниже
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	17 и ниже	18	19 и выше
Поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты, кол-во раз	15 и ниже	16	17 и выше

**2 год обучения****Выполнение контрольных нормативов**

<b>Контрольные упражнения</b>	<b>Низкий</b>	<b>Средний</b>	<b>Высокий</b>
Бег 60 м с низкого старта, с	9,9 и выше	9,0	8,9 и ниже
Прыжок в длину с места, см	189 и ниже	190	191 и выше
Челночный бег 4x20 м, с	17,4 и выше	17,3	17,2 и ниже
Подтягивание на перекладине, раз	9 и ниже	10	10 и выше
Бег на 1000 м, сек	3,2 и выше	3,1	3,05 и ниже
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	24 и ниже	25	26 и выше
Поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты, кол-во раз	24 и ниже	25	26 и выше
Суммарное время 6-и прямых ударов руками, с	5,4 и выше	5,3	5,2 и ниже
Суммарное время 6-и боковых ударов ногами, с	8,3 и выше	8,2	8,1 и ниже
Суммарное время 6-ти «входов», сек.	7,2 и выше	7,1	7,0 и ниже
Суммарное количество бросков, раз	15 и ниже	16	17 и выше
Техническая подготовка	Выполнение основных атакующих и защитных действий в стойке и борьбе лежа		
Спортивная деятельность	Массовые разряды		

**3 год обучения****Выполнение контрольных нормативов**

<b>Контрольные упражнения</b>	<b>Низкий</b>	<b>Средний</b>	<b>Высокий</b>
Бег 60 м с низкого старта, с	8,8 и выше	8,7	8,6 и ниже
Прыжок в длину с места, см	197 и ниже	198	199 и выше
Челночный бег 4x20 м, с	17,0 и выше	16,9	16,8 и ниже
Подтягивание на перекладине, раз	10 и ниже	11	12 и выше
Бег на 1000 м, сек	3,05 и выше	3,0	2,95 и ниже
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	29 и ниже	30	31 и выше
Поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты, кол-во раз	37 и ниже	38	39 и выше
Суммарное время 6-и прямых ударов руками, с	4,9 и выше	4,8	4,7 и ниже
Суммарное время 6-и боковых ударов ногами, с	7,4 и выше	7,3	7,2 и ниже
Суммарное время 6-ти «входов», сек.	6,8 и выше	6,7	6,6 и ниже
Суммарное количество бросков, раз	19 и ниже	20	21 и выше
Техническая подготовка	Выполнение основных атакующих и защитных действий в стойке и борьбе лежа		
Спортивная деятельность	Массовые разряды		

В каждой возрастной группе предусматривается приём контрольных нормативов по общей физической подготовке, определяется уровень освоения детьми образовательных знаний, умений и навыков.

Критерии контроля:

судьи при участниках, хронометриста. 1. По технике владения двигательными действиями.

2. По уровню физической подготовленности (динамика в показателях физической подготовленности).

Теоретическая подготовка:

Выявление глубины и прочности полученных знаний раздела теоретическая подготовка осуществляется по средствам использования таких методов как опрос, собеседование, творческое задание.

Общефизическая подготовка:

Контроль эффективности применяемых средств по общефизической подготовке проводятся контрольными упражнениями. Учащиеся выполняют следующие контрольные задания:

По технической подготовке:

Выполнение 14 различных приемов и соревновательных связок по воздуху:

- 27 секунд – отлично,
- до 29 секунд – хорошо,



- до 32 секунд – удовлетворительно.

Выполнение 14 различных приемов и соревновательных связок на снарядах (мешок, лапы)

Выполнение коронных приёмов в соревновательной практике.

По тактической подготовке:

Проведение семи, девяти 2-х минутных схваток с партнером легче на 5 кг, одинакового веса и тяжелее на 9 и более кг. Все соперники разного роста, темперамента и стиля ведения поединка.

- Проведение всех поединков – отлично.
- Выигрыш пяти поединков – хорошо.
- Выигрыш трёх поединков – удовлетворительно.

По психологической подготовке:

Проверка овладения методом "отключения" и формул внушения. Уравновешенное состояние спортсмена перед соревновательными мероприятиями. Правильное поведение на неадекватные действия соперников, судейского аппарата, зрителей и журналистов. Перенос положительных навыков из спортивной жизни школы в социальные бытовые условия.

По общему результату участия в соревнованиях:

- В 6 соревнованиях занимать первые места – хорошо.
- В 5 соревнованиях стать призёром – удовлетворительно.

По инструкторско-судейской практике:

Проведение на оценку основной части урока. Проведение разминки. Организация зарядки в условиях спортивно-тренировочного сбора.

Судейство соревнований в качестве арбитра, рефери, бокового судьи

## КОМПЛЕКС КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПО ТЕСТИРОВАНИЮ

Комплекс контрольных упражнений по ОФП включает в себя следующие тесты:

- **бег 30м с низкого старта (сек).** Проводится на стадионе в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих зависит от количества дорожек. После 10-15 мин. разминки дается старт. Разрешается только одна попытка.
- **челночный бег 4 по 20 м (сек).** Тест проводят в спортивном зале. Отмеряют 20-метровый отрезок, начало, и конец которого отмечают линией. За каждой чертой – 2 полукруга радиусом 50 см. спортсмен становится за ближней чертой линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты: обегает полукруг и возвращается к линии старта. Затем также обегает другой полукруг и возвращается обратно.

- **прыжок в длину с места (см).** Выполняют толчком двух ног от линии и края доски на покрытии.
- **подтягивание в висе на перекладине (количество раз).** Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища.
- **сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз).** И.П. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимания производится на кулаках. Засчитывается отжимание, когда обучающийся коснувшись грудью пола, вернулся в исходное положение. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах
- **поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты (количество раз).** И.П. сед на матах. Руки сцеплены в «замке» за головой. Колени согнуты. Выполнять упражнение следует, опуская спину до касания поверхности мата и вернуться в И.П., Обязательное условие - коснуться грудью колен. При выполнении упражнения запрещено разрывать руки за головой и отрывать ноги от пола.
- **Бег на 1000 м.** Проводиться на дорожке стадиона. Время фиксируется с точностью до 0,1 сек.
- **Бег на 3000 м, мин.** Проводиться на дорожке стадиона. Время фиксируется с точностью до 0,1 сек.

### **КОМПЛЕКС КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПО ТЕСТИРОВАНИЮ УРОВНЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**

- **суммарное время 6-и прямых ударов руками, сек.** Спортсмен, из фронтальной стойки, наносит поочередно (левой и правой рукой) 6 прямых ударов в мешок. Фиксируется время от команды «Марш», до 6-го удара по мешку.
- **суммарное время 6-и боковых ударов ногами, сек.** Спортсмен, из фронтальной стойки, наносит поочередно (левой и правой ногой) 6 боковых ударов в мешок. Фиксируется время от команды «Марш», до 6-го удара по мешку.
- **суммарное время 6-ти «входов», сек.** Спортсмен, из своей боевой стойки, делает выпад вперед впередистоящей ногой с ударом задней рукой в область туловища и возвращается в ИП. Фиксируется время от команды «Марш», до 6-го удара по мешку.
- **выполнение бросковой техники в течение 30 сек.** Бросковая техника выполняется в парах. Как правило, спортсмены выполняют 3 разновидности бросков (результат по лучшему). Все броски выполняются как из правосторонней стойки, так и из левосторонней.

### **МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ**

В начале и в конце учебного года все учащиеся проходят медицинское обследование. Основными задачами медицинского обследования обучающихся являются:

- контроль за состоянием здоровья занимающихся;
- формирование навыков личной и общественной гигиены;
- формирование привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача.

В общем случае медицинское обследование занимающихся позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленное медицинское обследование должно выявить динамику состояния основных систем организма

спортсменов, определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами тренировочных нагрузок. Таким образом, цель медицинского обследования – всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния обучающихся, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

**Программа медицинского обследования включает:**

- комплексную клиническую диагностику;
- оценку уровня здоровья и функционального состояния;
- оценку сердечнососудистой системы;
- оценку систем внешнего дыхания и газообмена;
- контроль состояния центральной нервной системы;
- оценку уровня функционирования периферической нервной системы;
- оценку состояния органов чувств;
- оценку состояния вегетативной нервной системы;
- контроль над состоянием нервно-мышечного аппарата спортсменов.

Два раза в год должно проводиться углубленное обследование, а каждые 3 месяца – этапные. Этапные обследования проводятся до начала и в конце УТС и перед соревнованиями. Особого внимания требуют спортсмены, перенесшие травмы и заболевания. Они должны пройти обследование и получить допуск к занятиям.

Большая роль принадлежит медицинским профилактическим мероприятиям. Рекомендуется проводить курсы ультрафиолетового облучения, давать родителям рекомендации по рациональному питанию и режиму детей, занимающихся РБ. В периоды (сезоны) роста ОРЗ необходимо проводить ультрафиолетовое облучение, давать витаминные смеси, рекомендовать местный и точечный массаж.

**Примерные величины ЧСС и АД указаны в таблицах.**

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

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

**АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ (АД)**

ВОЗРАСТ	ММ.РТ.СТ.
4-6 лет	75\50-85\60

7-10 лет	90\50-100\55
11-12 лет	95\60- 110\60
13-14 лет	150\60-115\60
15-16 лет	105\60-120\70

## ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

С целью устранения возможных срывов адаптационных процессов и своевременного назначения, необходимых лечебно-профилактических мероприятий, а также для эффективной организации анализа данных углубленного медицинского обследования необходимо отслеживать динамику средств и методов тренировочного процесса и контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок.

Текущее обследование, на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях.

Рекомендуется проводить и регистрировать следующие параметры тренировочного процесса:

- средства подготовки (ОФП, СФП, специальная подготовка и соревновательная подготовка)
- объем тренировочного задания или применяемых средств подготовки
- интенсивность тренировочного занятия в ЧСС.

При анализе тренировочных нагрузок и определении их преимущественной направленности после каждого задания регистрируется ЧСС. В таблице представлены значения ЧСС и преимущественной направленности физиологической мощности выполненной работы.

## НАПРАВЛЕННОСТЬ ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЙ МОЩНОСТИ

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

Для оценки адаптации спортсменов к нагрузкам рекомендуется процедура исследования физической работоспособности сердечно-сосудистой системы (ССС) при проведении пробы 110Руфье. Процедура тестирования начинается с измерения ЧСС в покое, сидя, после 5 мин. Отдыха (P1). Затем выполняется 30 глубоких приседаний за 45 сек., с выпрямленными руками перед собой. Во время подъема руки опускают вдоль туловища. Сразу же после окончания приседания измеряется ЧСС (P2) в положении стоя, а после минутного отдыха – в положении сидя (P3).

Оценка скорости восстановления ЧСС производится по формуле:

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

Качественная оценка работоспособности представлена в таблице.

## ОЦЕНКА АДАПТАЦИИ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНА К РАБОТЕ (РУФЬЕ)

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

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

Приложение 3.

**Программа воспитания  
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе  
«Рукопашный бой»**

**I. Пояснительная записка**

Настоящая программа разработана для обучающихся от 7 до 17 лет, занимающихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Рукопашный бой», с целью организации с ними воспитательной работы. Реализация программы воспитательной работы осуществляется параллельно с выбранной ребенком или его родителями (законными представителями) основной дополнительной общеобразовательной программой.

Воспитательная работа направлена на создание благоприятных психолого-педагогических условий для развития личности обучающегося, максимальное раскрытие личностного потенциала ребёнка, формирование мотивации к самореализации и личностным достижениям, подготовку к творческому труду в различных сферах научной и практической деятельности, успешной социализации ребёнка в современном обществе.

**Цель программы** – воспитание социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также к духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме.

**Задачи:**

- формировать ответственный подход к решению задач различной сложности;
- формировать навыки коммуникации среди участников программы;
- воспитывать у учащихся активную жизненную позицию;
- развивать познавательные способности, интеллект, творчество, мотивацию к самообразованию;
- поддерживать различные формы детской активности и самоуправления через развитие деятельности объединения
- организовать содержательное партнерство с семьями обучающихся, их родителями (законными представителями) для более эффективного достижения целей воспитания

**II. Планируемые результаты.**

Реализация программы воспитания предполагает достижение следующих результатов:

- создание мотивации на достижение результатов, на успешность и способны к дальнейшему саморазвитию;
- сформированность гражданской позиции личности ребёнка;
- сформированность способности к объективной самооценке и самореализации;

- привитие уважительного отношения между членами коллектива в совместной творческой деятельности;
- приобретение коммуникативных навыков, которые обеспечивают способность обучающихся к дальнейшему усвоению новых знаний и умений, личностному самоопределению;
- развитие творческого мышления и творческой инициативы;
- приобретение навыков коллективного труда.

### III. Организация воспитательного процесса.

№	Содержание деятельности	Виды и формы деятельности	Мероприятия
1	Развитие спортивных способностей обучающихся, повышение их кругозора	Участие в спортивной деятельности	Участие в соревнованиях
2	Формирование представлений о здоровом образе жизни и личной ответственности за собственное здоровье.	Соблюдение техники безопасности и требований к организации труда во время учебных занятий	«Знакомство», инструктаж по технике безопасности
3	Духовно-нравственное развитие и воспитание детей, формирование ответственной гражданской позиции, интереса к общественной жизни, патриотизма	Анализ литературных произведений, беседы о текущих праздничных датах	информационные и игровые программы к праздникам (викторины, конкурсы, игры, квесты, соревнования)
4	Формирование отношения к семье как основе российского общества и нравственным ценностям семейной жизни.	Организация совместных мероприятий с обучающимися и родителями. Применение различных форм работы с родителями: беседы, родительские собрания, дни открытых дверей и т.д.	открытые занятия перед родителями, род. собрания, анкетирования родителей
5	Формирование детского коллектива, развитие самоуправления, лидерских качеств, творческой инициативы	Совместное обсуждение вопросов проведения занятий, выполнение самостоятельных учебных задач	«Знакомство» Поздравление мальчиков. Поздравление девочек игровые праздничные программы, участие в творческих конкурсах