

Департамент образования Администрации г. Екатеринбурга
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 86

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
Протокол № 1 от 30.08.2022



УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ СОШ № 86
С.Ю. Валькова
Приказ № 300 от 31.08.2022г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
«РУКОПАШНЫЙ БОЙ»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст: 7-11 лет

Срок реализации: 3 года (196 часа)

Автор-составитель:
Огородников Александр Анатольевич,
учитель физической культуры высшей КК,
педагог дополнительного образования

Екатеринбург, 2022

СОДЕРЖАНИЕ

| РАЗДЕЛ | страница |
|--|----------|
| 1. Пояснительная записка | 3 |
| 2. Комплекс основных характеристик образования (объем, содержание, планируемые результаты) | 5 |
| 3. Организационно-педагогические условия | 7 |
| 3.1 Учебный план | 8 |
| 3.2 Календарный учебный график, сроки и формы аттестации | 9 |
| 3.3 Рабочая программа | 10 |
| 3.4 Оценочные материалы | 18 |
| 3.5 Методические материалы | 19 |

1. Пояснительная записка

Рукопашный бой - это универсальная система обучения приемам защиты и нападения, впитавшая в себя все лучшее из арсенала мировых видов единоборств, апробированная в реальной боевой деятельности, отработанная на многонациональной российской почве. То есть задача наших тренировок сначала привить ученику навыки рукопашного боя, которые позволят остаться целым в конфликте на улице, а затем дать ученику такие знания, как в физическом, так и психологическом плане которые бы повысили его суммарную эффективность деятельности в обычной жизни. Рукопашный бой - включает в себя не только обучение самозащиты, но и позволяет ученику лучше понять себя. По праву считается одним из самых лучших способов тренировки тела и духа.

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

Цель программы - социальное становление, патриотическое воспитание и формирование активной гражданской позиции подростков в процессе интеллектуального, духовно-нравственного и физического развития, подготовки их к защите Отечества.

Основные задачи программы:

1. помочь ребенку стать полноценной личностью, умеющей правильно вести себя в среде сверстников, а также в среде старшего поколения;
2. формировать у детей потребности в регулярных занятиях спортом, навыки дисциплины и самореализации;
3. укреплять здоровье и организм обучающихся;
4. развитие физических качеств занимающихся;
5. воспитывать трудолюбие;
6. создать условия для гармоничного развития волевых и морально-этических качеств личности;
7. познакомить с техникой рукопашного боя.

Таким образом, задача программы состоит в том, чтобы помочь ребенку стать полноценной личностью, умеющей правильно вести себя в среде сверстников, а также в среде старшего поколения.

Принципы реализации программы:

1. создание особой микросоциальной развивающей среды дисциплины, порядка, комфортности;
2. обучение и воспитание подростков в соответствии с определенными программой направлениями и содержанием деятельности;
3. использование отечественного и зарубежного педагогического опыта;
4. приобщение подростков к жизни в гражданском обществе, к культуре мира и ненасилия.

Программа рассчитана на обучение и воспитание подростков от 7 до 11.

Набор обучающихся в группы - свободный: могут заниматься все, кто проявляет желание и интерес, независимо от физических данных, но, главное, без медицинских противопоказаний на основании письменного заявления родителей.

Этапы реализации программы:

Первый этап («предварительная подготовка», 1-2 год обучения) предусматривает:

- воспитание интереса детей к спорту и приобщение их к культуре рукопашного боя;
- начальное обучение технике и тактическим действиям. Подвижные игры..

Второй этап («начальная спортивная подготовка», 3 год обучения) предусматривает:

- развитие физических качеств в общем плане и с учётом специфики рукопашного боя;
 - воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка);
- освоение знаний, умений, навыков с помощью активизации эмоциональной сферы - интереса, вызванного желанием освоить технику рукопашного боя;

- нацеленность на конечный результат;
- построение обучения от простого к сложному, что способствует созданию для каждого учащегося ситуации успеха.

Ожидаемые эффекты реализации программы

- создание в ОУ условий для дополнительного образования, которые будут способствовать свободному развитию личности каждого ученика;
- расширение спектра видов деятельности для наиболее полного удовлетворения интересов и потребностей учащихся;
- увеличение числа учащихся, достигающих высоких результатов в определенных видах деятельности;
- организация свободного времени большего количества учащихся ОУ;
- создание условий для привлечения родителей к организации и проведению занятий;
- внедрение в образовательный процесс современных методик обучения и воспитания.

Публичное представление результатов реализации программы

- участие в соревнованиях, спортивных праздниках;
- презентации итогов работы объединения;
- создание агитационных газет, листовок, размещение информации на сайте ОУ, в школьной газете.

Перечень пособий, технических и иных средств обучения.

| № п/п | Наименование оборудования, спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
|--|--|-------------------|--------------------|
| Основное оборудование и инвентарь | | | |
| 1. | Напольное покрытие татами (маты) | комплект | 1 |
| 2. | Мешок боксерский | штук | 2 |
| 3. | Лапы боксерские | пара | 2 |
| Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь | | | |
| 4. | Зеркало 3 x 1,5 м | штук | 1 |
| 5. | Канат для лазанья | штук | 1 |
| 6. | Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 3 кг | штук | 10 |
| 7. | Перекладина гимнастическая переменной высоты (универсальная) | штук | 4 |
| 8. | Скакалка гимнастическая | штук | 20 |
| 9. | Скамейка гимнастическая | штук | 4 |
| 10. | Стенка гимнастическая | штук | 6 |
| 11. | Секундомер электронный | штук | 4 |

2. Комплекс основных характеристик образования (объем, содержание, планируемые результаты)

| № | Тема (модуль) | Содержание | Трудоемкость (количество часов, необходимых для изучения темы) | Планируемые результаты | |
|-----------------------|---------------|---------------|--|------------------------|-------------------------------|
| | | | | Научится | Получит возможность научиться |
| 1 год освоения | | | | | |
| 1 | Теория | Основы знаний | 2 | Ознакомится с | Систематическ |

| | | | | | |
|-----------------------|------------------|--|----|--|--|
| | | рукопашного боя. | | требованиями спортивного режима, гигиены и технике безопасности. | и укреплять своё здоровье и расширять функциональные возможности организма |
| 2 | ОФП | Упражнения на развитие физических качеств силы, выносливости скорости. | 20 | Развивать и совершенствовать общие физические качества | Совершенствовать показатели своей физической подготовленности |
| 3 | СФП | Удары руками, ногами. Элементы борьбы и самостраховки. | 28 | Овладеть основами техники выполнения комплекса физических упражнений | Совершенствовать уровень освоения базовой техники рукопашного боя |
| 4 | ТТП | Упражнения в парах с элементами боя и борьбы. | 8 | Научиться основам ведения боя | Применять на практике навыки ведения боя |
| 5 | Зачетные занятия | Контрольные упражнения на физические качества. | 2 | Вести дневник самоконтроля. | Вести контроль над своими физическими показателями |
| Итого: | | | 60 | | |
| 2 год освоения | | | | | |
| 1 | Теория | Основы знаний рукопашного боя. | 4 | Укрепление здоровья и функциональных возможностей организма | Применять на практике полученные теоретические знания. |
| 2 | ОФП | Упражнения на развитие физических качеств силы, выносливости скорости. | 20 | Совершенствовать показатели своей физической подготовленности. | Улучшить показатели физической подготовленности. |
| 3 | СФП | Удары руками, ногами. Элементы борьбы и самостраховки. | 26 | Совершенствовать уровень освоения базовой техники рукопашного боя | Освоить базовую технику. |
| 4 | ТТП | Упражнения в парах с элементами боя и борьбы. | 16 | Совершенствовать технику ведения боя. | Применять на практике навыки ведения боя |
| 5 | Зачетные занятия | Контрольные упражнения на физические качества. | 2 | Вести дневник самоконтроля. | Вести контроль над своими физическими показателями |
| Итого: | | | 68 | | |
| 3 год освоения | | | | | |
| 1 | Теория | Основы знаний рукопашного боя. | 4 | Укрепление здоровья и | Применять на практике |

| | | | | | |
|---|--|--|-----|---|---|
| | | | | функциональн ых возможностей организма | полученные теоретические знания. |
| 2 | ОФП | Упражнения на развитие физических качеств силы, выносливости скорости. | 20 | Совершенствов ать показатели своей физической подготовленно сти. | Улучшить показатели физической подготовленно сти. |
| 3 | СФП | Удары руками, ногами. Элементы борьбы и самостраховки. | 20 | Совершенствов ать уровень освоения базовой техники рукопашного боя | Совершенствов ать базовую технику. |
| 4 | ТТП | Упражнения в парах с элементами боя и борьбы. | 22 | В совершенство овладеть тактическими действиями в спортивных поединках. | Управлять своим эмоциональны м состоянием |
| 5 | Зачетные занятия | Контрольные упражнения на физические качества. | 2 | Вести дневник самоконтроля. | Вести контроль над своими физическими показателями |
| | | Итого: | 68 | | |
| | Объем (количество часов для освоения всей программы) | | 196 | | |

3. Организационно-педагогические условия

Организационные условия

ДОП реализуется в течение трех лет, ежегодно с сентября по май.

Деятельность детей осуществляется в разновозрастных и разновозрастных объединениях, а также индивидуально.

Занятия проводятся после завершения образовательного процесса в учебные дни в спортивном зале в форме тренировок, лекций, экскурсий, просмотра видеоматериалов, соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных нормативов, контрольного тестирования, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий.

Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся:

| Форма занятия | Виды деятельности |
|--------------------------|---|
| Однонаправленные занятия | Посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: техническому, тактическому или физическому |
| Комбинированные занятия | Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка |
| Целостно-игровые занятия | Построены на основе подвижных игр с соблюдением основных правил. |
| Контрольные занятия | Приём нормативов у занимающихся, выполнение контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся |

При реализации ДОП используется системно-деятельностный подход, различные образовательные технологии, методы:

| | |
|---|--|
| методы | – примеры |
| исследовательские | – лабораторные занятия: работа с приборами, техническими устройствами; – эксперименты |
| проблемное обучение | – проблемное изложение материала: анализ истории научного изучения проблемы, выделение противоречий данной проблемы; указания на ошибки, заблуждения, находки, открытия; – эвристическая беседа: постановка проблемных вопросов; – объяснение основных понятий, определений, терминов; – создание проблемных ситуаций: постановка проблемного вопроса (задания, демонстрация опыта, использование наглядности); – самостоятельная постановка, формулировка и решение проблемы учащимися: поиск и отбор аргументов, фактов, доказательств; – самостоятельный поиск ответа учащимися на поставленную проблему |
| обучение с использованием дистанционных технологий, электронного обучения | – объяснение ключевых вопросов программы обучения; – самостоятельное изучение определенной части учебного материала (в т.ч. с использованием сети Интернет) |
| проектные и проектно-конструкторские методы | – разработка проектов; – построение гипотез; – моделирование ситуации; – создание новых способов решения задачи; – конструирование игр; – создание творческих работ: кроссвордов, сообщений, докладов, проектов; – разработка сценариев спортивных общешкольных праздников; – проектирование (планирование) деятельности, конкретных дел/действий |
| метод игры | – подвижные игры – игры на развитие внимания, памяти, скорости, воображения |
| наглядный метод | – видеоматериалы, учебные и другие фильмы |

Важнейшим требованием при проведении занятий является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Педагогические условия

ДОП реализует работник ОУ, имеющий высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование по физкультурно-спортивному направлению, без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению "Образование и педагогика" без предъявления требований к стажу работы.

Информационно-образовательная среда, учебно-методические и информационные условия

Помещения

1. Спортивный зал

Технические средства обучения

1. Мультимедийный проектор

2. Ноутбук

3. Экран

Учебно-практическое оборудование

1. Мешок боксерский

2. Лапы боксерские

3. Маты гимнастические

4. Скакалки

Психолого-педагогические условия

Общая психологическая подготовка состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению к конкретным соревнованиям. В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная психическая боевая готовность спортсмена, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы. В процессе управления нервно-психическим восстановлением снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревнований, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

3.1 Учебный план

| Тема (модуль) | Количество часов в неделю | Количество часов в месяц | Количество часов в год | Формы аттестации |
|---------------------------------|--------------------------------------|--------------------------|------------------------|------------------|
| 1 год освоения программы | | | | |
| Теория | 0,05 | 0,1 | 2 | Тестовая |
| ОФП и СФП | 0,8 | 1,6 | 48 | Демонстрационная |
| ТТП | 0,15 | 0,3 | 8 | Демонстрационная |
| Зачетные занятия | 2 раза в год, начале и в конце года. | | | Зачет. |
| 2 год освоения программы | | | | |
| Теория | 0,05 | 0,1 | 4 | Тестовая |
| ОФП и СФП | 0,7 | 1,4 | 46 | Демонстрационная |
| ТТП | 0,25 | 0,5 | 16 | Демонстрационная |
| Зачетные занятия | 2 раза в год, начале и в конце года. | | | Зачет. |
| 3 год освоения программы | | | | |
| Теория | 0,05 | 0,1 | 4 | Тестовая |
| ОФП и СФП | 0,6 | 1,2 | 40 | Демонстрационная |
| ТТП | 0,35 | 0,7 | 22 | Демонстрационная |
| Зачетные занятия | 2 раза в год, начале и в конце года. | | | Зачет. |

3.2 Календарный учебный график, формы и сроки аттестации

2023-2024 учебный год 1 год освоения программы

| Месяц | Числа | Дни недели | | | | | | | Всего в неделю |
|----------------------|-------|-------------|---------|-------|---------|---------|---------|-------------|----------------|
| | | Понедельник | Вторник | Среда | Четверг | Пятница | Суббота | Воскресенье | |
| Октябрь | 1-4 | 1 | | | | | | | |
| | 5-11 | 1 | | 1 | | | | | 2 |
| | 12-18 | 1 | | 1 | | | | | 2 |
| | 19-25 | 1 | | 1 | | | | | 2 |
| | 26-31 | | | 1 | | | | | 2 |
| Всего в месяц | | | | | | | | | |
| Ноябрь | 1 | 1 | | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|----------------------|-------|---|--|-----------|--|-----------|--|-----------|
| | 2-8 | 1 | | 1 | | | | 2 |
| | 9-15 | 1 | | 1 | | | | 2 |
| | 16-22 | 1 | | 1 | | | | 2 |
| | 23-29 | | | 1 | | | | 2 |
| | 30 | | | | | | | |
| Всего в месяц | | | | | | | | |
| Декабрь | 1-6 | 1 | | 1 | | | | 2 |
| | 7-13 | 1 | | 1 | | | | 2 |
| | 14-20 | 1 | | 1 | | | | 2 |
| | 21-27 | | | 1 | | | | 2 |
| | 28-31 | | | | | | | |
| Всего в месяц | | | | | | | | |
| Январь | 1-3 | | | | | | | |
| | 4-10 | 1 | | | | | | |
| | 11-17 | 1 | | 1 | | | | 2 |
| | 18-24 | 1 | | 1 | | | | 2 |
| | 25-31 | | | 1 | | | | 2 |
| Всего в месяц | | | | | | | | |
| Февраль | 1-7 | 1 | | 1 | | | | 2 |
| | 8-14 | 1 | | 1 | | | | 2 |
| | 15-21 | | | 1 | | | | 2 |
| | 22-28 | | | 1 | | | | 2 |
| Всего в месяц | | | | | | | | |
| Март | 1-7 | 1 | | 1 | | | | 2 |
| | 8-14 | 1 | | 1 | | | | 2 |
| | 15-21 | 1 | | 1 | | | | 2 |
| | 22-28 | | | 1 | | | | 2 |
| | 29-31 | | | | | | | |
| Всего в месяц | | | | | | | | |
| Апрель | 1-4 | 1 | | 1 | | | | 2 |
| | 5-11 | 1 | | 1 | | | | 2 |
| | 12-18 | 1 | | 1 | | | | 2 |
| | 19-25 | | | 1 | | | | 2 |
| | 26-30 | | | | | | | |
| Всего в месяц | | | | | | | | |
| Май | 1-2 | | | | | | | |
| | 3-9 | 1 | | | | | | |
| | 10-16 | 1 | | 1 | | | | 2 |
| | 17-23 | 1 | | 1 | | | | 2 |
| | 24-30 | 1 | | 1 | | | | 2 |
| | 31 | 1 | | | | | | |
| Всего за год | | | | 30 | | 30 | | 60 |

Формы и сроки аттестации

| Формы аттестации | Сроки аттестации |
|--|-----------------------------------|
| Начальная педагогическая диагностика | Октябрь первого года обучения. |
| Промежуточная педагогическая диагностика | Февраль каждого года обучения. |
| Итоговая педагогическая диагностика | Апрель последнего года обучения.. |

Информационная карта достижений

| Ф.И. | | | 1 год | | 2 год | | 3 год | |
|-----------------------------|--|--|------------------|------------------------|------------------------|------------------------|------------------------|-------------------|
| | | | Входной контроль | Промежуточный контроль | Промежуточный контроль | Промежуточный контроль | Промежуточный контроль | Итоговый контроль |
| Общая физическая подготовка | Челночный бег 3 по 10 м (сек). | | + | + | + | + | + | + |
| | Прыжок в длину с места (см). | | + | + | + | + | + | + |
| | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз). | | + | + | + | + | + | + |
| | Непрерывный бег 10 мин. | | + | + | + | + | + | + |
| Техническая подготовка | Подтягивание в висе на перекладине (количество раз). | | + | + | + | + | + | + |
| | Серия ударов руками за мин. (кол-во раз) | | | | + | + | + | + |
| | Серия ударов ногами за мин. (кол-во раз) | | | | + | + | + | + |
| Тактическая подготовка | Тест «Купера». | | + | + | + | + | + | + |
| | | | | | | | | |

3.3 Рабочая программа

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Итоговая аттестация проводится в конце каждого учебного года обучения и предполагает зачет в форме тестирования уровня ОФП, СФП

Итоговый контроль проводится с целью: определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

После окончания 1 года занятий воспитанник должен:

- стремиться к систематическим занятиям спортом
- овладеть основами техники выполнения комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр
- развитие и совершенствование общих физических качеств
- ознакомиться с требованиями спортивного режима, гигиены и технике безопасности

После окончания 2 года занятий воспитанник должен:

- систематически укреплять своё здоровье и расширять функциональные возможности организма
- совершенствовать показатели своей физической подготовленности
- совершенствовать уровень освоения базовой техники рукопашного боя
- соблюдать нормы личной гигиены и самоконтроля

По окончании всей программы воспитанник сможет:

- применять на практике полученные теоретические знания
- управлять своим эмоциональным состоянием
- самостоятельно проводить утреннюю зарядку
- организовывать учебно-тренировочный процесс в разделе «разминка»
- иметь массовые разряды

Результатом реализации программы должно стать: **Формирование знаний, умений и навыков в избранном виде спорта, вовлечение в систему регулярных занятий.**

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

При построении многолетнего учебно-тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений. Как правило, способные спортсмены достигают первых успехов через 4-6 лет.

Если воспитанник при сдаче контрольно-переводных испытаний, выполняет необходимые требования, он может быть зачислен на этап начальной подготовки или учебно-тренировочный этап, со следующего года обучения.

В настоящей программе мы исходим из общепринятых методических положений спортивной педагогики, строгой преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов. Возрастная нагрузка общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объёма СФП (по отношению к общему объёму тренировочной нагрузки) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП. Непрерывное совершенствование качества технических действий (техники). Соблюдения принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе тренировки. Правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок с учётом физиологических особенностей возраста занимающихся (половое созревание юных спортсменов). Развитие основных физических качеств на всех этапах многолетней подготовки в сочетании с преимущественным развитием отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды. В технической подготовке могут быть использованы различные методы целостный (обучение движению в целом в облегчённых условиях с последующим овладением отдельными фазами и элементами) расчленимым (раздельное обучение фазам и элементам движения и их сочетание в единое целое).

В данной программе используются оба принципа обучения. Значительное омоложение, происшедшее в спорте в последние годы, создало предпосылки для обязательного осуществления начальных занятий на спортивно-оздоровительном этапе.

Основная цель этого этапа – обеспечение отбора, физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (общеразвивающих и специальных упражнений своего вида). На протяжении спортивно-оздоровительного этапа подготовки начинающие юные спортсмены должны познакомиться с техникой нескольких видов; лёгкой атлетики, акробатики, спортивных игр и единоборств.

Основные задачи данного этапа:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей
- формирование стойкого интереса к занятиям спортом
- овладение основами техники выполнения обширных комплексов физических упражнений и освоение техники подвижных игр
- воспитание трудолюбия
- воспитание и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, силы, ловкости, гибкости)
- отбор перспективных детей для дальнейших занятий рукопашным боем

Школы в настоящее время ограничиваются двумя обязательными уроками физкультуры в неделю. При таком объёме физическая работоспособность практически не растёт. Только насыщенный двигательный режим в спортивно-оздоровительных группах даст благоприятные

изменения в состоянии здоровья и адаптации организма детей к физическим нагрузкам, усилит их интерес к занятиям спортом.

Основные тренировочные средства:

- общеразвивающие упражнения (с целью формирования общих двигательных навыков и умений);
- подвижные игры и игровые упражнения;
- элементы акробатики (кувырки, обороты, кульбиты и др.);
- прыжки и прыжковые упражнения;
- метание лёгких снарядов (теннисных и набивных мячей);
- силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных занятий).

Основные методы выполнения упражнений:

- игровой;
- повторный;
- равномерный;
- круговой;
- соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях).

Основные направления тренировки:

спортивно-оздоровительный этап подготовки необходим для создания предпосылок к успешной специализации в рукопашном бою. На этом этапе происходит отбор детей для дальнейших занятий спортом;

на данном этапе подготовке существует опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма, поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно. Особенно это относится к упражнениям с отягощениями. Так, детям 7-11 лет доступны упражнения с весом, равным около 20% собственного веса;

Обучение технике рукопашного боя на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам:

- стойкам;
- передвижениям;
- ударам руками и ногами;
- приемам самостраховки при падениях;
- способам защиты;
- формам и способам захвата соперника;
- способам выведения из равновесия;
- ведущим элементам технических действий.

Тематическое планирование с указанием количества часов, отведенных на изучение

1 год обучения.

| № | Тема занятия | Количество часов | | | |
|---|---|------------------|---------------------------|-------------|-------------|
| | | общеразвивающих | практических/лабораторных | проективных | контрольных |
| 1 | Техника безопасности. История развития единоборств | 0,5 | 0,5 | | |
| 2 | Стойка: боевая, фронтальная. Удар рукой: прямой, боковой. | 0,5 | 0,5 | | |
| 3 | Повторить стойки, удары руками | 0,5 | 0,5 | | |
| 4 | Повторить стойки. Разучить удары руками локтем. | 0,5 | 0,5 | | |
| 5 | Перемещение в стойке. Удар рукой: нижний, круговой. | 0,5 | 0,5 | | |
| 6 | Повторить перемещение в стойке, удары руками нижний круговой. | 0,5 | 0,5 | | |
| 7 | Повторить перемещение в стойках и удары руками. | 0,5 | 0,5 | | |

| | | | | | |
|----|---|-----|-----|--|--|
| 8 | Разучить удары ногами - прямой, боковой, круговой. | 0,5 | 0,5 | | |
| 9 | Повторить удары ногами - прямой, боковой, круговой. | 0,5 | 0,5 | | |
| 10 | Основы гигиены и закаливания. Разучить удары руками в движении. | 0,5 | 0,5 | | |
| 11 | Разучить удары ногами в движении. | 0,5 | 0,5 | | |
| 12 | Повторить удары руками и ногами в движении. | 0,5 | 0,5 | | |
| 13 | Разучить удар локтем, удар коленом. | 0,5 | 0,5 | | |
| 14 | Разучить захваты, освобождения от захватов. | 0,5 | 0,5 | | |
| 15 | Повторить освобождения от захватов. | 0,5 | 0,5 | | |
| 16 | Повторить удары руками в движении, освобождение от захватов. | 0,5 | 0,5 | | |
| 17 | Повторить удары руками в движении, освобождение от захватов. | 0,5 | 0,5 | | |
| 18 | Повторить удары руками в движении, освобождение от захватов. | 0,5 | 0,5 | | |
| 19 | Разучить комбинации из ударов руками. | 0,5 | 0,5 | | |
| 20 | Методика самоподготовки. Повторить комбинации из ударов руками. | 0,5 | 0,5 | | |
| 21 | Разучить комбинации из ударов руками и ногами. | 0,5 | 0,5 | | |
| 22 | Повторить комбинации из ударов руками и ногами. | 0,5 | 0,5 | | |
| 23 | Повторить комбинации из разученной техники. | 0,5 | 0,5 | | |
| 24 | Разучить защиту от ударов рукой: блок средний, нижний. | 0,5 | 0,5 | | |
| 25 | Повторить защиту от ударов рукой: блок средний, нижний. | 0,5 | 0,5 | | |
| 26 | Повторить ранее разученные элементы техники. | 0,5 | 0,5 | | |
| 27 | Повторить ранее разученные элементы техники. | 0,5 | 0,5 | | |
| 28 | Разучить защиту от ударов рукой: блок нижний. | 0,5 | 0,5 | | |
| 29 | Повторить защиту от ударов рукой: блок нижний. | 0,5 | 0,5 | | |
| 30 | Страховка при падении вперед, назад, вбок. | 0,5 | 0,5 | | |
| 31 | Повторить страховку при падении вперед, назад, вбок. | 0,5 | 0,5 | | |
| 32 | Кувырки, падения. Кувырок через плечо. | 0,5 | 0,5 | | |
| 33 | Повторить кувырки, падения. Кувырок через плечо. | 0,5 | 0,5 | | |
| 34 | Повторить элементы акробатики и самостраховки. | 0,5 | 0,5 | | |
| 35 | Повторить ранее разученные элементы техники. | 0,5 | 0,5 | | |
| 36 | Повторить ранее разученные элементы техники. | 0,5 | 0,5 | | |
| 37 | Повторить технику ударов руками, ногами, захватов. | 0,5 | 0,5 | | |
| 38 | Повторить защиту от ударов рукой: блок средний, нижний. | 0,5 | 0,5 | | |
| 39 | Удары руками и ногами в парах. | 0,5 | 0,5 | | |
| 40 | Повторить комбинации из ударов руками и ногами. | 0,5 | 0,5 | | |
| 41 | Серия ударов руками: прямой-нижний, прямой-боковой. | 0,5 | 0,5 | | |
| 42 | Повторить технику ударов руками, ногами, захватов. | 0,5 | 0,5 | | |
| 43 | Повторить комбинации из ударов руками и ногами. | 0,5 | 0,5 | | |
| 44 | Повторить защиту от ударов рукой: блок средний, нижний. | 0,5 | 0,5 | | |
| 45 | Повторить технику ударов руками, ногами, захватов. | 0,5 | 0,5 | | |
| 46 | Повторить комбинации из ударов руками и ногами. | 0,5 | 0,5 | | |
| 47 | Повторить защиту от ударов рукой: блок средний, нижний. | 0,5 | 0,5 | | |
| 48 | Удары руками и ногами в парах. | 0,5 | 0,5 | | |
| 49 | Повторить ранее разученные элементы техники. | 0,5 | 0,5 | | |
| 50 | Повторить ранее разученные элементы техники. | 0,5 | 0,5 | | |
| 51 | Повторить комбинации из ударов руками и ногами. | 0,5 | 0,5 | | |
| 52 | Серия ударов руками: прямой-нижний, прямой-боковой. | 0,5 | 0,5 | | |
| 53 | Серия ударов ногами: прямой-задний, прямой-боковой. | 0,5 | 0,5 | | |
| 54 | Повторить технику ударов руками, ногами, захватов. | 0,5 | 0,5 | | |
| 55 | Повторить комбинации из ударов руками и ногами. | 0,5 | 0,5 | | |
| 56 | Повторить защиту от ударов рукой: блок средний, нижний. | 0,5 | 0,5 | | |
| 57 | Удары руками и ногами в парах. | 0,5 | 0,5 | | |
| 58 | Серия ударов ногами: прямой-задний, прямой-боковой. | 0,5 | 0,5 | | |
| 59 | Тестовое занятие. Сдача контрольных нормативов. | 0,5 | 0,5 | | |
| 60 | Повторить ранее разученные элементы техники. | 0,5 | 0,5 | | |
| | Всего часов: | 30 | 30 | | |

2 год обучения.

| № | Тема занятия | Количество часов | | | |
|----|--|------------------|---------------------------|-----------|-------------|
| | | общеразвивающих | практических/лабораторных | проектных | контрольных |
| 1 | Техника безопасности. | 0,5 | 0,5 | | |
| 2 | Повторить стойка: боевая, фронтальная. Удар рукой: прямой, боковой. | 0,5 | 0,5 | | |
| 3 | Удары руками и ногами в парах. | 0,5 | 0,5 | | |
| 4 | Повторить удары руками и ногами в парах. | 0,5 | 0,5 | | |
| 5 | Тестовое занятие. Сдача контрольных нормативов. | 0,5 | 0,5 | | |
| 6 | Повторить технику ударов руками, ногами, захватов. | 0,5 | 0,5 | | |
| 7 | Повторить комбинации из ударов руками и ногами. | 0,5 | 0,5 | | |
| 8 | Повторить защиту от ударов рукой: блок средний, нижний. | 0,5 | 0,5 | | |
| 9 | История развития единоборств | 0,5 | 0,5 | | |
| 10 | Повторить броска через бедро. | 0,5 | 0,5 | | |
| 11 | Удар снизу левой рукой в туловище и защита подставкой правого локтя. | 0,5 | 0,5 | | |
| 12 | Изучение броска через голову. | 0,5 | 0,5 | | |
| 13 | Удар снизу правой рукой в голову, защита подставкой правой ладони. | 0,5 | 0,5 | | |
| 14 | Повторить технику ударов руками, ногами, захватов. | 0,5 | 0,5 | | |
| 15 | Повторить комбинации из ударов руками и ногами. | 0,5 | 0,5 | | |
| 16 | Повторить защиту от ударов рукой: блок средний, нижний. | 0,5 | 0,5 | | |
| 17 | Повторить броска через бедро. | 0,5 | 0,5 | | |
| 18 | Падение вперед на руки: три варианта; падение на бок с закручиванием (амортизация руками и ногами два варианта). | 0,5 | 0,5 | | |
| 19 | Кувырки: вперед, назад; перекаты на плечах, спине. | 0,5 | 0,5 | | |
| 20 | Специальная физическая подготовка. | 0,5 | 0,5 | | |
| 21 | Удар снизу правой рукой в голову, защита подставкой правой ладони. | 0,5 | 0,5 | | |
| 22 | Повторить удары левой правой снизу и уход от удара. | 0,5 | 0,5 | | |
| 23 | Кувырки: вперед, назад; перекаты на плечах, спине. | 0,5 | 0,5 | | |
| 24 | Удар снизу левой рукой в туловище и защита подставкой правого локтя. | 0,5 | 0,5 | | |
| 25 | Основы спортивной тренировки | 0,5 | 0,5 | | |
| 26 | Повторить технику ударов руками, ногами, захватов. | 0,5 | 0,5 | | |
| 27 | Повторить комбинации из ударов руками и ногами. | 0,5 | 0,5 | | |
| 28 | Повторить защиту от ударов рукой: блок средний, нижний. | 0,5 | 0,5 | | |
| 29 | Повторить броска через бедро. | 0,5 | 0,5 | | |
| 30 | Специальная физическая подготовка. | 0,5 | 0,5 | | |
| 31 | Удар снизу правой рукой в голову, защита подставкой правой ладони. | 0,5 | 0,5 | | |
| 32 | Защита в контакте скручиванием корпуса вокруг позвоночника. | 0,5 | 0,5 | | |
| 33 | Удар снизу левой рукой в туловище и защита подставкой правого локтя. | 0,5 | 0,5 | | |
| 34 | Удар снизу правой рукой в голову, защита подставкой правой ладони. | 0,5 | 0,5 | | |
| 35 | Повторить удары левой правой снизу и уход от удара. | 0,5 | 0,5 | | |
| 36 | Падение со стойки; падение с колена. | 0,5 | 0,5 | | |
| 37 | Кувырки, перекаты лежа на земле. | 0,5 | 0,5 | | |
| 38 | Специальная физическая подготовка. | 0,5 | 0,5 | | |
| 39 | Удар снизу левой рукой в туловище и защита подставкой правого локтя. | 0,5 | 0,5 | | |
| 40 | Удар снизу правой рукой в голову, защита подставкой | 0,5 | 0,5 | | |

| | | | | | |
|----|--|-----|-----|--|--|
| | правой ладони. | | | | |
| 41 | Повторить удары левой правой снизу и уход от удара. | 0,5 | 0,5 | | |
| 42 | Падение вперед на руки: три варианта; падение на бок с закручиванием (амортизация руками и ногами два варианта). | 0,5 | 0,5 | | |
| 43 | Кувырки: вперед, назад; перекаты на плечах, спине. | 0,5 | 0,5 | | |
| 44 | Защита в контакте скручиванием корпуса вокруг позвоночника. | 0,5 | 0,5 | | |
| 45 | Защита от бокового удара скручиванием рук в плечах | 0,5 | 0,5 | | |
| 46 | Специальная физическая подготовка. | 0,5 | 0,5 | | |
| 47 | Падение со стойки; падение с колена. | 0,5 | 0,5 | | |
| 48 | Кувырки, перекаты лежа на земле. | 0,5 | 0,5 | | |
| 49 | Защита от бокового удара ногой и рукой. | 0,5 | 0,5 | | |
| 50 | Защита от прямых ударов ногой. | 0,5 | 0,5 | | |
| 51 | Повторить технику ударов руками, ногами, захватов. | 0,5 | 0,5 | | |
| 52 | Повторить комбинации из ударов руками и ногами. | 0,5 | 0,5 | | |
| 53 | Повторить защиту от ударов рукой: блок средний, нижний. | 0,5 | 0,5 | | |
| 54 | Специальная физическая подготовка. | 0,5 | 0,5 | | |
| 55 | Удар снизу правой рукой в голову, защита подставкой правой ладони. | 0,5 | 0,5 | | |
| 56 | Повторить удары левой правой снизу и уход от удара. | 0,5 | 0,5 | | |
| 57 | Падение вперед на руки: три варианта; падение на бок с закручиванием (амортизация руками и ногами два варианта). | 0,5 | 0,5 | | |
| 58 | Кувырки: вперед, назад; перекаты на плечах, спине. | 0,5 | 0,5 | | |
| 59 | Защита в контакте скручиванием корпуса вокруг позвоночника. | 0,5 | 0,5 | | |
| 60 | Защита от бокового удара скручиванием рук в плечах | 0,5 | 0,5 | | |
| 61 | Защита от бокового удара ногой и рукой. | 0,5 | 0,5 | | |
| 62 | Тестовое занятие. Сдача контрольных нормативов. | 0,5 | 0,5 | | |
| 63 | Специальная физическая подготовка. | 0,5 | 0,5 | | |
| 64 | Удар снизу левой рукой в туловище и защита подставкой правого локтя. | 0,5 | 0,5 | | |
| 65 | Удар снизу правой рукой в голову, защита подставкой правой ладони. | 0,5 | 0,5 | | |
| 66 | Повторить удары левой правой снизу и уход от удара. | 0,5 | 0,5 | | |
| 67 | Защита от прямых ударов рукой. | 0,5 | 0,5 | | |
| 68 | Освобождение от захвата двумя руками за руку. | 0,5 | 0,5 | | |
| | Всего часов: | 34 | 34 | | |

3 год обучения.

| № | Тема занятия | Количество часов | | | |
|----|--|------------------|---------------------------|-----------|-------------|
| | | общеразвивающих | практических/лабораторных | проектных | контрольных |
| 1 | Техника безопасности. | 0,5 | 0,5 | | |
| 2 | Совершенствовать стойка: боевая, фронтальная. Удар рукой: прямой, боковой. | 0,5 | 0,5 | | |
| 3 | Повторить броска через бедро. | 0,5 | 0,5 | | |
| 4 | Специальная физическая подготовка. | 0,5 | 0,5 | | |
| 5 | Тестовое занятие. Сдача контрольных нормативов. | 0,5 | 0,5 | | |
| 6 | Оказание первой медицинской помощи. | 0,5 | 0,5 | | |
| 7 | Повторить технику ударов руками, ногами, захватов. | 0,5 | 0,5 | | |
| 8 | Повторить комбинации из ударов руками и ногами. | 0,5 | 0,5 | | |
| 9 | Повторить защиту от ударов рукой: блок средний, нижний. | 0,5 | 0,5 | | |
| 10 | Повторить броска через бедро. | 0,5 | 0,5 | | |
| 11 | Специальная физическая подготовка. | 0,5 | 0,5 | | |

| | | | | | |
|----|--|-----|-----|--|--|
| 12 | Удар снизу левой рукой в туловище и защита подставкой правого локтя. | 0,5 | 0,5 | | |
| 13 | Удар снизу правой рукой в голову, защита подставкой правой ладони. | 0,5 | 0,5 | | |
| 14 | Повторить удары левой правой снизу и уход от удара. | 0,5 | 0,5 | | |
| 15 | Падение со стойки; падение с колена. | 0,5 | 0,5 | | |
| 16 | Кувырки, перекаты лежа на земле. | 0,5 | 0,5 | | |
| 17 | Защита в контакте скручиванием корпуса вокруг позвоночника. | 0,5 | 0,5 | | |
| 18 | Защита от бокового удара скручиванием рук в плечах | 0,5 | 0,5 | | |
| 19 | Защита от бокового удара ногой и рукой. | 0,5 | 0,5 | | |
| 20 | Защита от прямых ударов ногой. | 0,5 | 0,5 | | |
| 21 | Освобождение от захвата двумя руками за руку. | 0,5 | 0,5 | | |
| 22 | Влияние дыхания на физическое и психологическое состояние бойца | 0,5 | 0,5 | | |
| 23 | Повторить технику ударов руками, ногами, захватов. | 0,5 | 0,5 | | |
| 24 | Повторить комбинации из ударов руками и ногами. | 0,5 | 0,5 | | |
| 25 | Повторить защиту от ударов рукой: блок средний, нижний. | 0,5 | 0,5 | | |
| 26 | Атака двумя прямыми ударами: левой – правой рукой | 0,5 | 0,5 | | |
| 27 | Специальная физическая подготовка. | 0,5 | 0,5 | | |
| 28 | Удар снизу левой рукой в туловище и защита подставкой правого локтя. | 0,5 | 0,5 | | |
| 29 | Удар снизу правой рукой в голову, защита подставкой правой ладони. | 0,5 | 0,5 | | |
| 30 | Повторить удары левой правой снизу и уход от удара. | 0,5 | 0,5 | | |
| 31 | Защита в контакте скручиванием корпуса вокруг позвоночника. | 0,5 | 0,5 | | |
| 32 | Защита от бокового удара скручиванием рук в плечах | 0,5 | 0,5 | | |
| 33 | Специальная физическая подготовка. | 0,5 | 0,5 | | |
| 34 | Падение со стойки; падение с колена. | 0,5 | 0,5 | | |
| 35 | Кувырки, перекаты лежа на земле. | 0,5 | 0,5 | | |
| 36 | Защита от бокового удара скручиванием рук в плечах | 0,5 | 0,5 | | |
| 37 | Защита от бокового удара ногой и рукой. | 0,5 | 0,5 | | |
| 38 | Защита от прямых ударов ногой. | 0,5 | 0,5 | | |
| 39 | Защита от прямых ударов рукой. | 0,5 | 0,5 | | |
| 40 | Тактика спортивного единоборства. | 0,5 | 0,5 | | |
| 41 | Повторить технику ударов руками, ногами, захватов. | 0,5 | 0,5 | | |
| 42 | Повторить комбинации из ударов руками и ногами. | 0,5 | 0,5 | | |
| 43 | Повторить защиту от ударов рукой: блок средний, нижний. | 0,5 | 0,5 | | |
| 44 | Атака двумя прямыми ударами: левой – правой рукой | 0,5 | 0,5 | | |
| 45 | Специальная физическая подготовка. | 0,5 | 0,5 | | |
| 46 | Удар снизу левой рукой в туловище и защита подставкой правого локтя. | 0,5 | 0,5 | | |
| 47 | Удар снизу правой рукой в голову, защита подставкой правой ладони. | 0,5 | 0,5 | | |
| 48 | Повторить удары левой правой снизу и уход от удара. | 0,5 | 0,5 | | |
| 49 | Защита от бокового удара ногой и рукой. | 0,5 | 0,5 | | |
| 50 | Специальная физическая подготовка. | 0,5 | 0,5 | | |
| 51 | Падение со стойки; падение с колена. | 0,5 | 0,5 | | |
| 52 | Кувырки, перекаты лежа на земле. | 0,5 | 0,5 | | |
| 53 | Защита от прямых ударов ногой. | 0,5 | 0,5 | | |
| 54 | Защита от прямых ударов рукой. | 0,5 | 0,5 | | |
| 55 | Освобождение от захвата обеих рук двумя руками за руку. | 0,5 | 0,5 | | |
| 56 | Атака двумя прямыми ударами: левой – правой рукой. | 0,5 | 0,5 | | |
| 57 | Специальная физическая подготовка. | 0,5 | 0,5 | | |
| 58 | Повторить удары левой правой снизу и уход от удара. | 0,5 | 0,5 | | |
| 59 | Защита от прямых ударов рукой. | 0,5 | 0,5 | | |
| 60 | Освобождение от захвата за шею сзади одной рукой. | 0,5 | 0,5 | | |
| 61 | Освобождение от захвата за ноги двумя руками. | 0,5 | 0,5 | | |

| | | | | | |
|----|---|-----|-----|--|--|
| 62 | Тестовое занятие. Сдача контрольных нормативов. | 0,5 | 0,5 | | |
| 63 | Специальная физическая подготовка. | 0,5 | 0,5 | | |
| 64 | Удар снизу левой рукой в туловище и защита подставкой правого локтя. | 0,5 | 0,5 | | |
| 65 | Удар снизу правой рукой в голову, защита подставкой правой ладони. | 0,5 | 0,5 | | |
| 66 | Защита: уклоны головы и корпуса, отрывом ноги, подседом | 0,5 | 0,5 | | |
| 67 | Защита в контакте скручиванием корпуса вокруг позвоночника; скручиванием рук в плечах. | 0,5 | 0,5 | | |
| 68 | Освобождение от захвата одной рукой за руку первым способом (рычаги, обкатка, продолжение вектора силы, скрутка). | 0,5 | 0,5 | | |
| | Всего часов: | 34 | 34 | | |

Основные виды деятельности 1 год освоения программы

Обучение технике рукопашного боя на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам:

- стойкам;
- передвижениям;
- ударам руками и ногами;
- приемам самостраховки при падениях;
- способам защиты;
- формам и способам захвата соперника;
- способам выведения из равновесия;
- ведущим элементам технических действий.

2 год освоения программы

Обучение технике рукопашного боя на этом этапе подготовки носит общеразвивающий характер и осуществляется повторение и совершенствование базовым элементам:

- стойкам;
- передвижениям;
- ударам руками и ногами;
- приемам самостраховки при падениях;
- способам защиты;
- формам и способам захвата соперника;
- способам выведения из равновесия;
- ведущим элементам технических действий.

3 год освоения программы

Обучение технике рукопашного боя на идет совершенствование базовым элементам:

- стойкам;
- передвижениям;
- ударам руками и ногами;
- акробатическим элементам;
- способам защиты;
- формам и способам захвата соперника;
- способам выведения из равновесия;
- ведущим элементам технических действий.

3.4 Оценочные материалы

- **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.

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 И.П. 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.

3.5 Методические материалы

| № | <i>Тема программы</i> | <i>Форма организации и проведения занятия</i> | <i>Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса</i> | <i>Дидактический материал, техническое оснащение занятий</i> | <i>Вид и форма контроля, форма предъявления результата</i> |
|---|---|---|---|---|--|
| 1 | Общие основы АРБ ПП и ТБ Правила и методика судейства | Групповая, - с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, | Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала. | Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства. | Вводный, положение о соревнованиях по рукопашному бою. |

| | | | | | |
|---|-----------------------------------|---|---|---|--|
| | в РБ | фронтальная | | | |
| 2 | Общефизическая подготовка | Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная | Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, работа на снарядах, УТЗ | Таблицы, схемы, карточки, малый спортивный инвентарь (резина, гантели, медицинбол, тен.мячи и т.д. обучающегося, силовые тренажеры) | Тестирование, зачеты, протоколы |
| 3 | Специальная физическая подготовка | Групповая, - с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах | Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, УТЗ, наглядный показ тренером. | Литература, схемы, справочные материалы, плакаты, мелкий и средний спортивный инвентарь (малые гантели, пунктбол, лапы, бокс. мешки и груши, манекен) | Зачет, тестирование, учебные бои, промежуточный тест. |
| 4 | Технико-тактическая подготовка | Групповая, - с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах | Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, УТЗ, наглядный показ тренером. Учебные бои. | Плакаты, мелкий инвентарь обучающего. Терминология, жестикуляция. | Зачет, тестирование, учебные бои, промежуточный тест, соревнование |
| 5 | Соревновательная подготовка | Групповая, подгрупповая, коллективно-групповая | практические занятия, упражнения в парах, УТЗ, Учебно-тренировочные бои. | Плакаты, соревновательный инвентарь (капа, перчатки, футы, бандаж) | Тренировочные бои, промежуточный отбор, соревнования |