



ДЕПАРТАМЕНТ ПО СПОРТУ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКЕ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТЮМЕНИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР «ГРАД» ГОРОДА ТЮМЕНИ

ул. Ставропольская, д. 11а/1, г. Тюмень, 625062

тел/факс: 8 (3452) 32-88-09

Принята на заседании
Педагогического совета
МАУ ДО ДЮЦ «Град»
города Тюмени
Протокол №1 от 26.08.2020 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ДО ДЮЦ «Град»
города Тюмени
Гиносян Э. Н.
« 26 » 08 2020 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА С ЭЛЕМЕНТАМИ
АРМЕЙСКОГО РУКОПАШНОГО БОЯ»**

Срок реализации программы: 3 года
Возраст занимающихся: 6 – 17 лет
Направленность: физкультурно-спортивная

Программу составил:
педагог дополнительного образования,
Магомедов Шамиль Магомедшапиевич

г. Тюмень – 2020 г.

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка с элементами армейского рукопашного боя» относится к физкультурно-спортивной направленности, базовый уровень усвоения.

Программа разработана в соответствии с требованиями с основными нормативными документами, регулирующими развитие физической культуры и спорта в условиях системы дополнительного образования:

- Концепцией патриотического воспитания граждан Российской Федерации, государственной программой «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016 – 2020 г»;

- Концепцией развития дополнительного образования детей (распоряжение правительства Российской Федерации от 04.09. 2014 года №1726-р);

- Письмом Минпросвещения РФ от 19.03.2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» (Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий);

- Приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказом Минобрнауки РФ от 23 августа 2017 года № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- СанПиН 2.4.4. 3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» Утверждены постановлением Главного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. № 41;

- Уставом МАУ ДО ДЮОЦ «Град» города Тюмени;

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации».

Армейский рукопашный бой является одним из самых сложных видов спортивных единоборств, так как включает в себя технический арсенал практически всех видов единоборств, в которых разрешается применять контролируемые удары, броски, удержания, болевые приемы в зависимости от конкретной динамической ситуации поединка.

При систематических занятиях армейским рукопашным боем создаются благоприятные условия, для развития, учащегося, обеспечивается его эмоциональное благополучие, происходит приобщение учащихся к общечеловеческим ценностям. Занятия рукопашным боем способствуют не только физическому развитию, но и духовному и интеллектуальному развитию. И что особенно важно, - происходит создание условий для социального,

культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности учащегося. Ведется профилактика асоциального поведения детей и подростков.

Новизной данной программы является ее направленность на укрепление здоровья обучающихся и формирование личности с набором ключевых компетентностей в гражданско-правовой, коммуникативной, информационной, спортивно-оздоровительной сферах. Таким образом, рукопашный бой можно рассматривать как средство социализации подрастающего поколения, формирования физического и нравственного аспектов личности, а также удовлетворения запросов, как отдельных людей, так и общества в целом.

Педагогическая целесообразность программы «Общая физическая подготовка с элементами армейского рукопашного боя» требует постепенного перехода от простого к сложному, позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным, возрасту, весовой категории и уровню подготовленности.

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 учащихся.

Имея высокое прикладное значение, армейский рукопашный бой позволяет быстро овладевать сложными профессиями, добиваться высокой производительности труда. Навыки армейского рукопашного боя и высокий уровень физической подготовки помогает молодым людям подготовиться к службе в армии.

Практическая значимость изучаемой дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Общая физическая подготовка с элементами армейского рукопашного боя» обуславливается обучением рациональным приемам применения знаний на практике, переносу своих знаний и умений на практику и отработку полученных умений.

Адресат программы:

Набор обучающихся в группы по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Общая физическая подготовка с элементами армейского рукопашного боя», осуществляется согласно заявлению поступающего, имеющего желание заниматься данным видом спорта и согласия его родителей (законных представителей) и при наличии медицинской справки о состоянии здоровья ребенка

Программа рассчитана на 3 года обучения, возраст от 6 до 18 лет. Для успешного усвоения образовательной программы обучающиеся делятся согласно возраста на группы.

Количество обучающихся в группе до 30 человек.

Форма обучения: очная/очная с использованием дистанционных образовательных технологий.

Формы организации обучения: групповая/индивидуальная.

Образовательная деятельность ведется по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Общая физическая подготовка с элементами армейского рукопашного боя» в очной форме

обучения, при невозможности проводить занятия лично (карантин или активированные дни) происходит замещение очной формой с использованием дистанционных образовательных технологий.

В очной форме обучения занятия проводят при личном присутствии педагога дополнительного образования и обучающихся.

Режим занятий в очной форме обучения:

- Обучающиеся в возрасте от 6 до 7 лет - 4 раза в неделю по 1 академическому часу (168 академических часов в год);
- Обучающиеся в возрасте от 8 до 18 лет - 3 раза в неделю по 2 академических часа (252 академических часа в год).

Продолжительность одного академического часа – 45 минут, между часами предусмотрен перерыв на отдых 5-10 минут.

При применении очной формы с использованием дистанционных образовательных технологий возможно изменение срока реализации при сохранении объема реализуемых часов. Занятия будут организованы индивидуально в свободном режиме. Образовательный процесс организуется в форме заданий, видеоуроков, видеозаписей, аудиозаписей, подготовленные педагогом дополнительного образования по темам занятий в электронном виде удобных для рассылки в сети интернет с получение обратной связи.

Для организации домашнего обучения расписаны основные рекомендации родителям по организации дистанционного обучения в приложении 2, а также инструкция по регистрации и установки ZOOM в приложении 3.

Во время дистанционного обучения обучающиеся столкнутся с усталостью глаз для них указано два комплекса в приложении 4.

Для получения удовлетворенности детей и их родителей по окончанию дистанционного обучения будет предложено пройти анкетирование в приложении 5.

1.2. Цель и задачи программы

Цель: развитие физических, волевых, дисциплинированных качеств обучающихся посредством занятий армейским рукопашным боем.

Задачи:

Обучающие:

- овладеть теоретическими и практическими основами армейского рукопашного боя;
- освоить элементарные и многоходовые специфические для армейского рукопашного боя навыки ведения поединков (нанесение ударов руками и ногами, бросков, переходов в партер, захватов, болевых приемов, способов защит, технико-тактических приемов);
- обучить здоровьесберегающим технологиям, приемам первой медицинской помощи при ушибах и травмах;
- обучить продуктивному использованию интернет-технологий;
- способствовать формированию личности спортсмена и межличностных отношений в группе.

Развивающие:

- развить самодисциплину и самоконтроль;

- развить интеллектуальный потенциал личности;
- развить наблюдательность, высокую концентрацию внимания, зрительную память.

Воспитательные:

- сформировать представление о здоровом образе жизни, мотивацию к здоровому образу жизни;
- сформировать устойчивый интерес, воспитать потребность и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности;
- сформировать навыки организации самостоятельной работы;
- способствовать формированию системы взглядов, принципов, убеждений, нравственных ценностей, определяющих возложенные на гражданина обязанности по вооруженной защите государства.

1.3. Содержание программы

Учебно-тематический план

1 год обучения (6 академических часов в неделю)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Раздел 1. Теоретические сведения	11	11	-	Опрос, беседа
2.	Раздел 2. Общая физическая подготовка	104	4	100	Сдача нормативов
3.	Раздел 3. Специальная физическая подготовка	89	7	82	Сдача нормативов
4.	Раздел 4. Тактико-техническая подготовка	42	11	31	Спарринги
5.	Раздел 5. Участие в соревнованиях	2	-	2	Спарринги
6.	Раздел 6. Контрольно-измерительные нормативы	4	-	4	Сдача нормативов
7.	Всего часов	252	33	219	

Содержание учебно-тематического плана

1 год обучения

Раздел 1. Теоретические сведения.

Теория: Правила гигиены и техники безопасности на занятиях армейским рукопашным боем, организация обучения. Самоконтроль в процессе занятий спортом, оказание первой медицинской помощи. Дневник самоконтроля, его содержание и порядок ведения. Понятие о спортивной форме, утомлении и перетренировке. Первая помощь при вывихах, переломах, ушибах, растяжениях, кровотечениях. Профилактика детского травматизма в летний и зимний периоды.

Раздел 2. Общая физическая подготовка.

Теория: Значение и цель общей физической подготовки. Гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения и их назначение.

Практика:

Разучивание и закрепление упражнений на повышение общей быстроты движений; улучшение координации движений; повышение ловкости; повышение общей выносливости.

Формирование умений и навыков выполнения общеразвивающих упражнений

без предметов (развитие гибкости, силы, ловкости):

– Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание, вращение, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

– Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

– Упражнения для туловища.

– Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лёжа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

– Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

– Упражнения с сопротивлением.

– Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Общеразвивающие упражнения с предметами (развитие силы, гибкости, ловкости, быстроты):

– Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.

– Работа с гимнастической палкой – прогибы, повороты, отведения, перепрыгивания, вращения, имитация движений колющим и ударным оружием.

– Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении.

– Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча, нападения и защиты.

– Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

– Упражнения с отягощениями на ноги и на пояс. Отработка специальных движений, бег.

– Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

– Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

Акробатические упражнения (развитие ловкости):

– Кувырки вперёд в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперёд. Кувырки назад. Мост, стойка и т.д. Соединение нескольких элементов. Преодоление препятствий в движении.

– Перекаты и перевороты, падения и страховки, уходы перекатом и кувырком.

Легкоатлетические упражнения (развитие быстроты, ловкости,

выносливости):

- Бег на 30, 60, 100, 300, 400, 500, 800м.
- Бег с отягощениями.
- Кроссы до 1000 м (в зависимости от возраста), 6-минутный бег.
- Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега.
- Многоскоки. Пятикратный прыжок с места.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка.

Теория: Значение и цель специальной физической подготовки. Определение физических качеств, необходимых для овладения боя (ловкость, быстрота, выносливость, сила, скорость).

Практика: Формирование умений и навыков выполнения упражнений:

1. на развитие ловкости:

- применение необычных исходных положений;
- «зеркальное» выполнение упражнений;
- изменение скорости или темпа движений;
- изменение пространственных границ, в которых выполняется упражнение;
- смена способов выполнения упражнений;
- усложнение упражнения дополнительными движениями.

2. на развитие быстроты:

- для повышения скорости старта в простой и сложной ситуации;
- для совершенствования стартового разгона;
- для повышения абсолютной скорости;
- для повышения скорости рывково-тормозных действий;
- для повышения скорости переключения от одного действия к другому.

3. на развитие силы и скоростно-силовых качеств:

- силы мышц туловища и плечевого пояса;
- силы мышц стопы, голени и бедра.

4. на развитие выносливости:

- упражнения низкой, средней и высокой интенсивности.

Раздел 4. Тактико-техническая подготовка.

Теория: Изучение основ техники и тактики рукопашного боя, классификация, судейская терминология. Эпизоды и паузы в поединке. Длительность эпизодов и пауз от начала до окончания. Модель поединка с учетом содержания технико-тактических действий в эпизодах поединка. Пауза как время «отведенное» для анализа ситуации корректировки тактического замысла.

Практика: Обучение организовано с помощью специальных упражнений, чтобы обучающиеся овладели множеством простых технических приемов и освоили широкий арсенал двигательных навыков. Упражнения должны быть простыми и доступными, выполняя их нужно в неподвижной позиции или в ограниченном перемещении, без сопротивления. Соединение и скоростная отработка должна происходить только после отработки навыков движений.

Обучение выполнения бросков в ситуациях с использованием усилий противника, с преодолением и нейтрализацией усилий. Расположение бойцов

для атаки: симметричное, защитное, асимметричное. Способы преследования противника, перехода в борьбу лежа. Используются техники бросков:

- броски с опрокидыванием (действиями ног);
- броски с подсадом бедра сзади;
- подсечка в темп шагов;
- бросок с захватом за ногу с наружи, бросок с захватом пятки изнутри;
- бросок с захватом ног раздельным хватом.

Формирование навыков ведения поединка на краю татами.

Обучение тактике участия в соревнованиях путем организации учебных соревнований.

Эпизоды и паузы в поединке. Длительность эпизодов и пауз от начала до окончания.

Раздел 5. Участие в соревнованиях.

Практика: Проведение внутригрупповых соревнований. Проводятся по общей физической подготовке, по борцовской технике, по ударной технике, по смешанной технике, по формальной технике, по прикладной технике.

Раздел 6. Контрольно-измерительные нормативы.

Практика: сдача контрольно-переводных нормативов. Нормативы по общей физической подготовке сдаются согласно возрастным категориям по нормативам ВФСК ГТО (Приложение 1), по тактико-технической подготовке согласно оценочных материалов.

Учебно-тематический план

2 год обучения (6 академических часов в неделю)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Раздел 1. Теоретические сведения	11	11	-	Опрос, беседа
2.	Раздел 2. Общая физическая подготовка	104	4	100	Сдача нормативов
3.	Раздел 3. Специальная физическая подготовка	89	7	82	Сдача нормативов
4.	Раздел 4. Тактико-техническая подготовка	42	11	31	Спарринги
5.	Раздел 5. Участие в соревнованиях	2	-	2	Спарринги
6.	Раздел 6. Контрольно-измерительные нормативы	4	-	4	Сдача нормативов
7.	Всего часов	252	33	219	

Содержание учебно-тематического плана

2 год обучения

Раздел 1. Теоретические сведения.

Теория: Правила гигиены и техники безопасности на занятиях армейским рукопашным боем, организация обучения.

Раздел 2. Общая физическая подготовка.

Теория: Значение и цель общей физической подготовки. Гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения и их назначение.

Практика:

Разучивание и закрепление упражнений на повышение общей быстроты движений; улучшение координации движений; повышение ловкости; повышение

общей выносливости.

Формирование умений и навыков выполнения общеразвивающих упражнений

без предметов (развитие гибкости, силы, ловкости):

– Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание, вращение, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

– Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

– Упражнения для туловища.

– Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лёжа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

– Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

– Упражнения с сопротивлением.

– Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Общеразвивающие упражнения с предметами (развитие силы, гибкости, ловкости, быстроты):

– Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.

– Работа с гимнастической палкой – прогибы, повороты, отведения, перепрыгивания, вращения, имитация движений колющим и ударным оружием.

– Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении.

– Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча, нападения и защиты.

– Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

– Упражнения с отягощениями на ноги и на пояс. Отработка специальных движений, бег.

– Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

– Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

Акробатические упражнения (развитие ловкости):

– Кувырки вперёд в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперёд. Кувырки назад. Мост, стойка и т.д. Соединение нескольких элементов. Преодоление препятствий в движении.

– Перекаты и перевороты, падения и страховки, уходы перекатом и кувырком.

Легкоатлетические упражнения (развитие быстроты, ловкости, выносливости):

- Бег на 30, 60, 100, 300, 400, 500, 800м.
- Бег с отягощениями.
- Кроссы до 1000 м (в зависимости от возраста), 6-минутный бег.
- Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега.
- Многоскоки. Пятикратный прыжок с места.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка.

Теория: Значение и цель специальной физической подготовки. Определение физических качеств, необходимых для овладения боя (ловкость, быстрота, выносливость, сила, скорость).

Практика: Формирование умений и навыков выполнения упражнений:

1. на развитие ловкости:
 - применение необычных исходных положений;
 - «зеркальное» выполнение упражнений;
 - изменение скорости или темпа движений;
 - изменение пространственных границ, в которых выполняется упражнение;
 - смена способов выполнения упражнений;
 - усложнение упражнения дополнительными движениями.
2. на развитие быстроты:
 - для повышения скорости старта в простой и сложной ситуации;
 - для совершенствования стартового разгона;
 - для повышения абсолютной скорости;
 - для повышения скорости рывково-тормозных действий;
 - для повышения скорости переключения от одного действия к другому.
3. на развитие силы и скоростно-силовых качеств:
 - силы мышц туловища и плечевого пояса;
 - силы мышц стопы, голени и бедра.
4. на развитие выносливости:
 - упражнения низкой, средней и высокой интенсивности.

Раздел 4. Тактико-техническая подготовка.

Теория: Повторение основ техники и тактики рукопашного боя, классификация, судейская терминология.

Практика: Обучение организовано с помощью специальных упражнений, чтобы обучающиеся овладели множеством простых и усложненных технических приемов и освоили широкий арсенал двигательных навыков. Упражнения должны быть усложненными и доступными, выполняя их нужно в неподвижной позиции или в ограниченном перемещении, без сопротивления. Соединение и скоростная отработка должна происходить только после отработки навыков движений.

Обучение выполнения бросков в ситуациях с использованием усилий

противника, с преодолением и нейтрализацией усилий. Расположение бойцов для атаки: симметричное, защитное, асимметричное. Способы преследования противника, перехода в борьбу лежа. Используются техники бросков:

- броски с опрокидыванием (действиями ног);
- броски с подсадом бедра сзади;
- подсечка в темп шагов;
- бросок с захватом за ногу с наружи, бросок с захватом пятки изнутри;
- бросок с захватом ног отдельным хватом.

Формирование навыков ведения поединка на краю татами.

Обучение тактике участия в соревнованиях путем организации учебных соревнований.

Эпизоды и паузы в поединке. Длительность эпизодов и пауз от начала до окончания.

Раздел 5. Участие в соревнованиях.

Теория: Правила соревнований по армейскому рукопашному бою.

Практика:

Проведение соревнований:

1. *Внутригрупповые* – проводятся по общей физической подготовке, по борцовской технике, по ударной технике, по смешанной технике, по формальной технике, по прикладной технике.

2. *Межгрупповые* – проводятся в виде соревнований между группами.

Раздел 6. Медицинская подготовка.

Теория: Самоконтроль в процессе занятий спортом, оказание первой медицинской помощи. Дневник самоконтроля, его содержание и порядок ведения. Понятие о спортивной форме, утомлении и перетренировке. Первая помощь при вывихах, переломах, ушибах, растяжениях, кровотечениях.

Практика: Оказание первой медицинской помощи условно пострадавшим.

Раздел 7. Контрольно-измерительные нормативы.

Практика: сдача контрольно-переводных нормативов. Нормативы по общей физической подготовке сдаются согласно возрастным категориям по нормативам ВФСК ГТО (Приложение 1), по тактико-технической подготовке согласно оценочных материалов.

Учебно-тематический план 3 год обучения (6 академических часов в неделю)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Раздел 1. Теоретические сведения	6	6	-	Опрос, беседа
2.	Раздел 2. Общая физическая подготовка	82	-	82	Сдача нормативов
3.	Раздел 3. Специальная физическая подготовка	79	-	79	Сдача нормативов
4.	Раздел 4. Тактико-техническая подготовка	74	1	73	Спарринги
5.	Раздел 5. Участие в соревнованиях	2	-	2	Спарринги

6.	Раздел 6. Медицинская подготовка	5	5	-	Опрос, беседа
7.	Раздел 7. Контрольно-измерительные нормативы	4	-	4	Сдача нормативов
8.	Всего часов	252	12	240	

Содержание учебно-тематического плана 3 год обучения

Раздел 1. Теоретические сведения.

Теория: Правила гигиены и техники безопасности на занятиях армейским рукопашным боем, организация обучения.

Раздел 2. Общая физическая подготовка.

Теория: Значение и цель общей физической подготовки. Гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения и их назначение.

Практика:

Разучивание и закрепление упражнений на повышение общей быстроты движений; улучшение координации движений; повышение ловкости; повышение общей выносливости.

Формирование умений и навыков выполнения общеразвивающих упражнений без предметов (развитие гибкости, силы, ловкости).

Акробатические упражнения (развитие ловкости). Легкоатлетические упражнения (развитие быстроты, ловкости, выносливости).

Раздел 3. Специальная физическая подготовка.

Теория: Значение и цель специальной физической подготовки. Определение физических качеств, необходимых для овладения боя (ловкость, быстрота, выносливость, сила, скорость).

Практика: Формирование умений и навыков выполнения упражнений:

1. на развитие ловкости:

- применение необычных исходных положений;
- «зеркальное» выполнение упражнений;
- изменение скорости или темпа движений;
- изменение пространственных границ, в которых выполняется упражнение;

- смена способов выполнения упражнений;

- усложнение упражнения дополнительными движениями.

2. на развитие быстроты:

- для повышения скорости старта в простой и сложной ситуации;
- для совершенствования стартового разгона;
- для повышения абсолютной скорости;
- для повышения скорости рывково-тормозных действий;
- для повышения скорости переключения от одного действия к другому.

3. на развитие силы и скоростно-силовых качеств:

- силы мышц туловища и плечевого пояса;

- силы мышц стопы, голени и бедра.

4. на развитие выносливости:

- упражнения низкой, средней и высокой интенсивности.

Раздел 4. Тактико-техническая подготовка.

Теория: Совершенствование знания по основам техники и тактики армейского рукопашного боя, классификации, судейской терминологии.

Практика: Обучение организовано с помощью специальных упражнений, чтобы обучающиеся овладели множеством сложных технических приемов и освоили широкий арсенал двигательных навыков. Упражнения должны быть усложненными, выполняя их нужно в неподвижной позиции или в ограниченном перемещении, без сопротивления. Соединение и скоростная отработка должна происходить только после отработки навыков движений.

Выполнения бросков в ситуациях с использованием усилий противника, с преодолением и нейтрализацией усилий. Расположение бойцов для атаки: симметричное, защитное, асимметричное. Способы преследования противника, перехода в борьбу лежа. Используются техники бросков:

- броски с опрокидыванием (действиями ног);
- броски с подсадом бедра сзади;
- подсечка в темп шагов;
- бросок с захватом за ногу с наружи, бросок с захватом пятки изнутри;
- бросок с захватом ног отдельным хватом.

Совершенствование навыков ведения поединка на краю татами.

Совершенствование тактики участия в соревнованиях разных категорий.

Эпизоды и паузы в поединке. Длительность эпизодов и пауз от начала до окончания.

Раздел 5. Участие в соревнованиях.

Теория: Правила соревнований по армейскому рукопашному бою.

Практика:

Проведение соревнований:

1. *Внутригрупповые* – проводятся по общей физической подготовке, по борцовской технике, по ударной технике, по смешанной технике, по формальной технике, по прикладной технике.
2. *Межгрупповые* – проводятся в виде соревнований между группами.
3. *Всероссийские, УРФ, районные и городские* – проводятся в виде товарищеских и квалификационных соревнований и турниров уровня района, города.

Раздел 6. Медицинская подготовка.

Теория: Самоконтроль в процессе занятий спортом, оказание первой медицинской помощи. Дневник самоконтроля, его содержание и порядок ведения. Понятие о спортивной форме, утомлении и перетренировке. Первая помощь при вывихах, переломах, ушибах, растяжениях, кровотечениях.

Практика: Оказание первой медицинской помощи условно пострадавшим.

Раздел 7. Контрольно-измерительные нормативы.

Практика: сдача контрольно-переводных нормативов. Нормативы по общей физической подготовке сдаются согласно возрастным категориям по нормативам ВФСК ГТО (Приложение 1), по тактико-технической подготовке согласно оценочных материалов.

1.4. Планируемые результаты

Результатом образовательной деятельности детей по программе «Общая

физическая подготовка с элементами армейского рукопашного боя», являются показатели, характеризующие оздоровление и специальное развитие обучающихся:

Личностные:

- Развить коммуникативные способности воспитанников;
- Сформировать у воспитанников устойчивую потребность к здоровому образу жизни;
- Сформировать необходимые физические и психические качества личности;
- Сформировать гражданско-патриотической позицию, выражающуюся в уважении к культуре и истории своей страны.

Метапредметные:

- Развить самоорганизацию, умение планировать и адекватно оценивать свою деятельность, осуществлять осознанный выбор;
- Способствовать развитию высокого уровня ответственности к выполняемым делам, поручениям;
- Развить умение конструктивно сотрудничать и работать в команде.

Предметные:

- Обучить знаниям, умениям, навыкам по основам армейского рукопашного боя и самообороны;
- Приобщить к традициям воинской культуры, истории воинской славы Отечества.

Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график*

3 год обучения

Количество академических часов в год – 252

Количество академических часов в неделю – 6

№	Месяц	Дата	Форма занятия	Количество часов			Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
				Всего	Теория	Практика			
Теоретические сведения									
1.	Сентябрь	16	Лекция	1	1		Введение. Знакомство с детьми. Инструктаж по технике безопасности.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Беседа, опрос
Общефизическая подготовка									
2.	Сентябрь	16	УТР	1		1	Подвижные игры.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
3.	Сентябрь	18	УТР	2		2	Упражнения на развитие физических качеств.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
4.	Сентябрь	21	УТР	2		2	Упражнения для развития гибкости и ловкости.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
5.	Сентябрь	23	УТР	2		2	Упражнения для развития скорости.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
Специальная физическая подготовка									
6.	Сентябрь	25	УТР	2		2	Упражнения на развитие специальных качеств.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
7.	Сентябрь	28	УТР	2		2	Упражнения, направленные на укрепление мышц туловища.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
8.	Сентябрь	30	УТР	2		2	Упражнения, направленные на развитие силы рук.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
9.	Октябрь	2	УТР	2		2	Упражнения, направленные на развитие силы ног.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
Тактико-техническая подготовка.									
10.	Октябрь	5	УТР	2		2	Выполнение приемов самостраховки при падении.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
11.	Октябрь	7	УТР	2		2	Совершенствование приемов самостраховки.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
12.	Октябрь	9	УТР	2		2	Тренировочные спарринги	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
Контрольно-измерительные нормативы									
13.	Октябрь	12	УТР	2		2	Сдача контрольных нормативов	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Сдача нормативов
Общефизическая подготовка									

14.	Октябрь	14	УТР	1		1	Подвижные игры.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
Медицинская подготовка									
15.	Октябрь	14	Лекция	1	1		Самоконтроль в процессе занятий спортом, оказание первой медицинской помощи. Дневник самоконтроля, его содержание и порядок ведения.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Беседа, опрос
Общефизическая подготовка									
16.	Октябрь	16	УТР	2		2	Упражнения на развитие физических качеств.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
17.	Октябрь	19	УТР	2		2	Упражнения для развития гибкости, ловкости и скорости	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
Специальная физическая подготовка									
18.	Октябрь	21	УТР	2		2	Упражнения на развитие специальных качеств.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
19.	Октябрь	23	УТР	2		2	Упражнения, направленные на укрепление мышц туловища.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
20.	Октябрь	26	УТР	2		2	Упражнения, направленные на развитие силы рук.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
21.	Октябрь	28	УТР	2		2	Упражнения, направленные на развитие силы ног.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
Общефизическая подготовка									
22.	Октябрь	30	УТР	2		2	Подвижные игры.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
Тактико-техническая подготовка									
23.	Ноябрь	2	УТР	2		2	Отработка приема «удержание сбоку»	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
24.	Ноябрь	6	УТР	2		2	Совершенствование приема «удержание сбоку»	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
25.	Ноябрь	9	УТР	2		2	Работа в партере. Отработка приемов.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
26.	Ноябрь	11	УТР	2		2	Отработка на мешке: прямого, бокового, в сторону, назад, бокового изнутри.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
Общефизическая подготовка									
27.	Ноябрь	13	УТР	2		2	Упражнения на развитие физических качеств.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
28.	Ноябрь	16	УТР	2		2	Упражнения для развития гибкости.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
29.	Ноябрь	18	УТР	2		2	Упражнения для развития ловкости.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
30.	Ноябрь	20	УТР	2		2	Упражнения для развития скорости.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений

31.	Ноябрь	23	УТР	1		1	Игры на внимание, на координацию	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
Теоретические сведения									
32.	Ноябрь	23	Лекция	1		1	Профилактика вредного влияния курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Опрос
Специальная физическая подготовка									
33.	Ноябрь	25	УТР	2		2	Упражнения на развитие специальных качеств.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
34.	Ноябрь	27	УТР	2		2	Упражнения, направленные на укрепление мышц туловища.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
35.	Ноябрь	30	УТР	2		2	Упражнения, направленные на развитие силы рук и ног.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
36.	Декабрь	2	УТР	2		2	Отработка приемов самостраховки при падении.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
37.	Декабрь	4	УТР	2		2	Совершенствование приемов самостраховки.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
Тактико-техническая подготовка.									
38.	Декабрь	7	УТР	2		2	Совершенствование приема «задняя подножка».	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
39.	Декабрь	9	УТР	2		2	Серия ударов рук и ног, сваливание.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
40.	Декабрь	11	УТР	2		2	Серия ударов рук и ног, бросок с захватом ног.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
Общefизическая подготовка									
41.	Декабрь	14	УТР	2		2	Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
42.	Декабрь	16	УТР	2		2	Упражнения на развитие физических качеств.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
43.	Декабрь	18	УТР	2		2	Упражнения для развития гибкости, ловкости и скорости	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
44.	Декабрь	21	УТР	2		2	Спортивные игры.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
Теоретические сведения									
45.	Декабрь	23	Лекция	1		1	Инструктаж по технике безопасности. Безопасность детей в зимний период.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Беседа, опрос
Специальная физическая подготовка									
46.	Декабрь	23	УТР	1		1	Упражнения с маленькими мячами.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
47.	Декабрь	25	УТР	2		2	Упражнения на развитие специальных качеств.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений

48.	Декабрь	28	УТР	2		2	Упражнения, направленные на укрепление мышц туловища.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
49.	Декабрь	30	УТР	2		2	Отработка приемов самостраховки при падении.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
Тактико-техническая подготовка.									
50.	Январь	11	УТР	2		2	Бросок через бедро, подшагиванием и зашагиванием.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
51.	Январь	13	УТР	2		2	Совершенствование приема «удержание сверху».	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
52.	Январь	15	УТР	2		2	Виды подсечек. Отработка подсечек.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
Общefизическая подготовка									
53.	Январь	18	УТР	2		2	Спортивные игры	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
54.	Январь	20	УТР	2		2	Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание, вращение, махи, отведения и приведения, рывки.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
55.	Январь	22	УТР	2		2	Легкоатлетические упражнения: бег с отягощениями.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
56.	Январь	25	УТР	2		2	Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
57.	Январь	27	УТР	2		2	Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
Специальная физическая подготовка									
58.	Январь	29	УТР	2		2	Упражнения, направленные на укрепление мышц туловища.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
59.	Февраль	1	УТР	2		2	Отработка приемов самостраховки при падении.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
60.	Февраль	3	УТР	2		2	Совершенствование приемов самостраховки	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
61.	Февраль	5	УТР	2		2	Совершенствование борьбы на захватах.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
Тактико-техническая подготовка.									
62.	Февраль	8	УТР	2		2	Работа с партером, борьба на коленях	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
63.	Февраль	10	УТР	2		2	Совершенствование приема «зацеп изнутри».	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
64.	Февраль	12	УТР	2		2	Отработка приемов, тренировочные спарринги	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
65.	Февраль	15,17	УТР	4	1	3	Обсуждение результатов спарринга. Работа над	МАУ ДО ДЮОЦ «Град»	Выполнение

							ошибками в тренировочных спаррингах	г. Тюмени, зал №3	упражнений
Участие в соревнованиях									
66.	Февраль	19	Соревнование	2		2	Участие в соревнованиях по боевому самбо	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Спарринги
Общefизическая подготовка									
67.	Февраль	24	УТР	2		2	Упражнения с короткой и длинной скакалкой.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
68.	Февраль	26	УТР	2		2	Игры, развивающие равновесие, сообразительность, координацию движения.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
Специальная физическая подготовка									
69.	Март	1	УТР	2		2	Упражнения на развитие специальных качеств.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
70.	Март	3	УТР	2		2	Упражнения, направленные на укрепление мышц туловища.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
71.	Март	5	УТР	2		2	Отработка приемов самостраховки при падении.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
72.	Март	10	УТР	2		2	Совершенствование приемов самостраховки	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
Тактико-техническая подготовка.									
73.	Март	12	УТР	2		2	Совершенствование борьбы на захватах	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
74.	Март	15	УТР	2		2	Отработка приемов, тренировочные спарринги	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
Медицинская подготовка									
75.	Март	17	Лекция	2	2		Первая помощь при вывихах, переломах, ушибах, растяжениях, кровотечениях.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Опрос
Общefизическая подготовка									
76.	Март	19	УТР	2		2	Упражнения для мышц шеи.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
77.	Март	22	УТР	2		2	Упражнения для туловища.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
78.	Март	24	УТР	2		2	Упражнения для ног.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
Специальная физическая подготовка									
79.	Март	26	УТР	2		2	Упражнения на развитие специальных качеств.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
80.	Март	29	УТР	2		2	Отработка приемов самостраховки при падении.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
81.	Март	31	УТР	2		2	Совершенствование приемов самостраховки	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
Тактико-техническая подготовка.									

82.	Апрель	2	УТР	2		2	Отработка приема «удержание поперек».	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
83.	Апрель	5	УТР	2		2	Совершенствование приема «удержание поперек».	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
84.	Апрель	7	УТР	2		2	Выполнение захватов.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
85.	Апрель	9	УТР	2		2	Совершенствование борьбы на захватах.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
Общefизическая подготовка									
86.	Апрель	12	УТР	2		2	Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
Медицинская подготовка									
87.	Апрель	14	Лекция	2	2		Оказание первой медицинской помощи условно пострадавшим.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Беседа, опрос
Общefизическая подготовка									
88.	Апрель	16	УТР	2		2	Упражнения на повышение общей быстроты движений	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
89.	Апрель	19	УТР	2		2	Упражнения на повышение ловкости	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
90.	Апрель	21	УТР	2		2	Упражнения на улучшение координации движений	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
Специальная физическая подготовка									
91.	Апрель	23	УТР	2		2	Упражнения на развитие специальных качеств.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
92.	Апрель	26	УТР	2		2	Отработка приемов самостраховки при падении.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
93.	Апрель	28	УТР	2		2	Совершенствование приемов самостраховки	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
Тактико-техническая подготовка.									
94.	Апрель	30	УТР	2		2	Совершенствование приема «зацеп снаружи».	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
95.	Май	5	УТР	2		2	Совершенствование болевых на руки.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
96.	Май	7	УТР	1		1	Серия ударов рук и ног, бросок с захватом ног.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
Теоретические сведения									
97.	Май	7	Лекция	1	1		Профилактика травматизма. Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и дисквалификация участников. Роль судьи как воспитателя.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Беседа, опрос
Общefизическая подготовка									

98.	Май	12	УТР	2		2	Акробатические упражнения.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
99.	Май	14	УТР	2		2	Упражнения с отягощениями на ноги и на пояс. Отработка специальных движений, бег.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
100.	Май	17	УТР	2		2	Упражнения с сопротивлением.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
Специальная физическая подготовка									
101.	Май	19	УТР	2		2	Упражнения на развитие специальных качеств.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
102.	Май	21	УТР	2		2	Отработка приемов самостраховки при падении.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
103.	Май	24	УТР	2		2	Совершенствование приемов самостраховки	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
Контрольно-измерительные нормативы									
104.	Май	26	УТР	2		2	Сдача контрольных нормативов.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Сдача нормативов
Тактико-техническая подготовка.									
105.	Май	28	УТР	2		2	Отработка броска «через бедро»	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
106.	Май	31	УТР	2		2	Совершенствование броска «через бедро».	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
107.	Июнь	2	УТР	2		2	Контрольные схватки.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
Общefизическая подготовка									
108.	Июнь	4	УТР	2		2	Упражнения на развитие физических качеств.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
109.	Июнь	7	УТР	2		2	Упражнения для развития гибкости.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
110.	Июнь	9	УТР	2		2	Упражнения для развития выносливости.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
Специальная физическая подготовка									
111.	Июнь	11	УТР	2		2	Упражнения на развитие специальных качеств.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
112.	Июнь	16	УТР	2		2	Отработка приемов самостраховки при падении.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
113.	Июнь	18	УТР	2		2	Совершенствование приемов самостраховки	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
Тактико-техническая подготовка									
114.	Июнь	21	УТР	2		2	Отработка болевых приемов на ноги.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
115.	Июнь	23	УТР	2		2	Совершенствование болевых приемов на ноги.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град»	Выполнение

								г. Тюмени, зал №3	упражнений
116.	Июнь	25	УТР	2		2	Контрольные схватки.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
Теоретические сведения									
117.	Июнь	28	Лекция	1	1		Безопасность в летний период.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Опрос
Общепфизическая подготовка									
118.	Июнь	28	УТР	1		1	Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
119.	Июнь	30	УТР	2		2	Упражнения на повышение общей быстроты движений	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
120.	Июль	2	УТР	2		2	Упражнения на повышение ловкости	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
121.	Июль	5	УТР	2		2	Упражнения на улучшение координации движений	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
122.	Июль	7	УТР	2		2	Кроссы до 1000 м (в зависимости от возраста), 6-минутный бег.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
123.	Июль	9	УТР	2		2	Игры на внимание, на координацию	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
Специальная физическая подготовка									
124.	Июль	12	УТР	2		2	Упражнения на развитие специальных качеств.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
125.	Июль	14	УТР	2		2	Отработка приемов самостраховки при падении.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
126.	Июль	16	УТР	2		2	Совершенствование приемов самостраховки	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
Тактико-техническая подготовка.									
127.	Июль	19	УТР	2		2	Тренировочные спарринги. Отработка подсечек и бросков.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
128.	Июль	21	УТР	2		2	Совершенствование броска «за одну руку с колен».	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
129.	Июль	23	УТР	2		2	Серия ударов рук и ног, сваливание.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
130.	Июль	26	УТР	2		2	Контрольные схватки.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
131.	Июль	28	УТР	1		1	Обсуждение результатов спарринга. Работа над ошибками в тренировочных спаррингах	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
Теоретические сведения									
132.	Июль	28	Лекция	1	1		Профилактика детского травматизма в летний период.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Опрос
			Итого	252	12	240			

***Примечание:** В случае карантина или активированных дней, предусмотрен переход на очную форму обучения с использованием дистанционных технологий. При этом в учебно-тематический план и календарный учебный график вносятся соответствующие корректировки в части форм обучения, соотношения часов теории и практики, сроков и дат изучения, отдельных тем. Дистанционная форма обучения будет осуществляться с помощью платформы для проведения онлайн-занятий Zoom, ссылки на видеоуроки, видеозаписи, аудиозаписи, путем рассылки информации, обучающимся по электронной почте, на Viber, ВКонтакте. Форма контроля: фотоотчет, видеоотчет о выполнении. Календарный учебный график оформляется в виде приложения на период активированных дней, карантина.

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое оснащение

Для реализации в очной форме обучения будет использован следующий перечень инвентаря и оборудования необходимого для освоения образовательной программы из расчета на одну учебную группу:

№ п/п	Наименование инвентаря и оборудования	Количество
1.	Боксерская груша	6 шт.
2.	Боксерские мешки	6 шт.
3.	Гантели 8-10 кг.	10 шт.
4.	Гири 16 кг.	4 шт.
5.	Жилет для защиты корпуса	12 шт.
6.	Лапы большие	6 шт.
7.	Лапы для отработки ударов на точность	10 шт.
8.	Лапы средние	6 шт.
9.	Манекен для борьбы	2 шт.
10.	Медицинболы	6 шт.
11.	Мяч волейбольный	1 шт.
12.	Мяч футбольный	1 шт.
13.	Перчатки для армейского рукопашного боя	12 пар.
14.	Перчатки снарядные	12 пар.
15.	Перчатки-краги	6 пар.
16.	Раковина защитная	12 шт.
17.	Татами (комплект)	72 мата
18.	Шлем со стальной маской	12 шт.
19.	Щитки на голень	12 пар.

Для реализации очной формы обучения с использованием дистанционных образовательных технологий будет использовано следующие программное обеспечение:

1. Viber, WhatsApp, Telegram - приложения-мессенджера для организация общения с обучающимися и родителями.
2. Skype, Zoom - программа/платформа для онлайн конференций обеспечения текстовой, голосовой и видеосвязи через Интернет педагогом дополнительного образования.
3. Google-Класс, LearningApps, Kahoot - образовательная платформа для проведения занятий.

Рабочее место педагога дополнительного образования при освоении образовательной программы с использованием дистанционных технологий организуется на рабочем месте или домашних условиях, соответствует необходимым нормативам и требования. Рабочее место педагога дополнительного образования оборудовано компьютером или смартфоном, имеющим доступ к сети Интернет, колонками, микрофоном, рабочей поверхностью, необходимыми инструментами.

Рабочее место обучающегося при освоении программы с использованием дистанционных технологий организуется в домашних условиях и должно

соответствовать всем необходимым нормативам и требованиям, а также оборудовано компьютером или смартфоном, имеющим доступ к сети Интернет, колонками, рабочей поверхностью, необходимыми инструментами.

Кадровое обеспечение

Занятия проводит педагог дополнительного образования, соответствующий профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» утвержденным приказом Минтруда России от 05.05.2018 N 298н.

2.3. Формы аттестации

В течение учебного года педагог организует и проводит контроль знаний, умений и навыков обучающихся.

Промежуточный контроль осуществляется в форме соревнований внутри секции.

Итоговый контроль – это выполнение контрольно-переводных нормативов.

Кроме того, педагог в течение года проводит комплексный контроль за физическим развитием, состоянием здоровья обучающихся и освоением ими программного материала.

Комплексный контроль включает:

- педагогические наблюдения за поведением воспитанников в коллективе, во время занятий, соревнований;
- определение уровня теоретических знаний в ходе бесед, занятий по тактике и в процессе выполнения специальных заданий;
- метод экспертных оценок - определение уровня подготовленности ребят на данном этапе соревнований и тренировок;
- исследование психомоторных функций - определение и анализ наиболее важных показателей, характеризующих быстроту и точность движений.

Для очной формы обучения с использованием дистанционных технологий предусмотрен промежуточный контроль в виде беседы с обучающимися и родителями, анализ фото и видео с выполненным заданием, самоконтроль, онлайн консультирование.

2.4. Оценочные материалы

Каждый элемент образовательного процесса сопровождается оценкой его результатов, для дальнейшего анализа, поощрения, наказания и коррекции. Но при этом существенно учитываются моральные и физические усилия обучающихся.

Теоретические знания проверяются путем опроса; практические умения и навыки проверяются в процессе сдачи контрольно-переводных нормативов.

По итогам аттестации педагог записывает результат в журнал учебных занятий. По результатам аттестационных испытаний обучающиеся переводятся на следующую ступень обучения по данной программе, либо остаются на прежней ступени обучения.

Общefизическая подготовка

№ п/п	Упражнение
1.	Челночный бег 3x10 м (с)
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)

3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)

Обучающийся будет переведен на следующий год обучения при выполнении упражнений по ОФП на оценку «3».

Оценивается согласно возрастной категории и половому признаку по нормативам ВФСК ГТО в приложение 1, где оценка «3» приравнивается к бронзовому знаку, оценка «4» - к серебряному знаку, оценка «5» - к золотому знаку.

Тактико-техническая подготовка

1 год обучения

№ п/п	Упражнение	Оценка		
		«3»	«4»	«5»
1.	Суммарное время 6 прямых ударов руками	7,7 с	6,5 с	5,3 с
2.	Суммарное время 6 боковых ударов ногами	10,6 с	9,4 с	8,2 с
3.	Суммарное время 6 «входов»	9,6 с	8,4 с	7,2 с
4.	Выполнение основных атакующих действий армейского рукопашного боя (количество ошибок /сбоев)	2	1	0

2 и 3 год обучения

№ п/п	Упражнение	Оценка		
		«3»	«4»	«5»
5.	Суммарное время 6 прямых ударов руками	7 с	5,8 с	4,6 с
6.	Суммарное время 6 боковых ударов ногами	9,2 с	8,7 с	7,5 с
7.	Суммарное время 6 «входов»	8,4 с	7,2 с	6,5 с
8.	Выполнение основных технико-тактических действий армейского рукопашного боя в соревновательных условиях (3 поединка)	1	2	3

Обучающийся будет переведен на следующий год обучения при выполнении упражнений по тактико-технической подготовке на оценку «3».

2.5. Методические материалы

Учебный материал осваивается в форме групповых или индивидуальных практических занятий, а также возможно с использованием дистанционных образовательных технологий.

Теоретический материал доводится до обучающихся в водной части занятия, а так же в начале основной части занятия при изучении нового учебного материала.

Содержание деятельности по данной программе предполагает тренировочные занятия, учебные тренировочные сборы, отборочные соревнования, соревнования на первенство Центра, города, района, округа, области и Всероссийского уровня.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций в процессе тренировочных занятий. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических

знаний. Основным объемом теоретических знаний обучающиеся овладевают на учебно-тренировочном этапе.

Основные методы выполнения упражнений: игровой; повторный; равномерный; круговой; соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях).

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные занятия; групповые и индивидуальные теоретические занятия; восстановительные мероприятия; участие в соревнованиях; сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов.

Структура занятия состоит из следующих частей:

1. Подготовительная часть:

- настройка эмоционального и интеллектуального аппарата ребенка;
- подготовка всех систем организма к тренировочным нагрузкам посредством разминки;

- активизация внимания и создание благоприятного психологического климата.

2. Основная содержательная часть:

- формирование двигательных навыков;
- отработка технических приемов армейского рукопашного боя;
- развитие физических качеств.

3. Заключительная часть.

- снижение функционального состояния систем организма до уровня исходного положения;

- формирование умения произвольного расслабления мышц, используя дыхательные, восстановительные упражнения.

Все занятия базируются на принципах постепенности и последовательности, повторности и систематичности.

В программе используются средства и способы организации образовательного процесса, позволяющие успешно решать поставленные задачи. Одной из форм учебно-воспитательного процесса является комплексное занятие, включающее в себя элементы общефизической подготовки, спортивных игр, акробатики, самообороны. Причем на первом этапе занятия проходят в игровой форме, позволяющей вызывать у обучающихся повышенный интерес и мотивацию к физическим упражнениям, получая при этом заданную физическую нагрузку.

При подготовке к соревнованиям отработка технических приемов проводится в конце основной части занятия на фоне общей утомляемости.

Большое внимание уделяется дыхательной гимнастике, отработке правильного дыхания при выполнении сложных приемов, восстановительной гимнастики, умению восстанавливаться после интенсивных и двигательных нагрузок. Эти способности отрабатываются во время кроссовой подготовки, в однодневных походах по пересеченной местности.

Чередование предметной деятельности в процессе каждого занятия позволяет своевременно регулировать физическую нагрузку, добиваясь наибольшей моторной плотности при выполнении заданий по самообороне.

Гибкость реализации данной программы обеспечивается перспективным

планированием каждого занятия, подбором оптимального двигательного режима, учитывая при этом не только исходное состояние здоровья занимающихся, но и частоту, и систематичность применяемых нагрузок с целью получения кумулятивного тренировочного эффекта.

При организации обучения с использованием информационных технологий используются следующие формы организации занятий:

- Видеоуроки;
- Мастер-классы;
- Видеоконференции;
- Вебинары.

Формы организации самостоятельной работы обучающихся: тесты, викторины, домашние задания, самостоятельные работы; получение обратной связи в виде письменных ответов, фотографий, видеозаписей, презентаций; онлайн-консультации, текстовые и аудио рецензии.

2.6. Список литературы

Для педагогов:

1. Акопян А.О., Новиков А.А Анализ-синтез спортивной деятельности как основной фактор совершенствования методики тренировки // Научные труды ВНИИФК за 1995. Т.1. - М.,1996. С. 21-31.
2. Астахов С.А. Технология планирования тренированных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев (на примере рукопашного боя): Автореф. дис. канд. пед. наук. - М., 2003. - 25 с.
3. Вайцеховский С. М. Книга тренера. -М.: ФиС, 1971 - 312 с.
4. Верхошакский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 331 с.
5. Иванов С.А. Методика обучения технике рукопашного боя: Автореф. дис.канд. пед. наук. - М., 1995. - 23 с.
6. Найденов М.И. Рукопашный бой. Организация и методика подготовки // Учебное пособие для ПВ ФСБ России. – Г., ГВИ ПВ ФСБ РФ, 2003.- 543 с.
7. Общероссийская федерация армейского рукопашного боя. Правила соревнований. - М.: Советский спорт. 2003.
8. Остьяпов В.Н., Гайдамак И.И. Бокс (обучение и тренировка). Киев: Олимпийская литература, 2001.
9. Супрунов Е.П. Специальная физическая подготовка в системе тренировки квалифицированных рукопашных бойцов: Автореф. Дис.. канд. Пед. наук. - М., 2007.- 27 с.

Для обучающихся:

1. Булкин В.А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие. - СПб.: СПбГАФК, 1996. - 47 с.
2. Бурцев Г.А. Рукопашный бой. - М., 1994. - 206 с.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры //Учебник для институтов физ. культуры. - М.: Физкультура и спорт – 543 с.
4. Севастьянов В.М. и др. Рукопашный бой (истории развития, техника и тактика). -М.: Дата Стром, 1990. -190 с.

Контрольные нормативы по ОФП
возрастная группа от 6 до 8 лет

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Челночный бег 3x10 м (с)	10,3	10,0	9,2	10,6	10,4	9,5
	или бег на 30 м (с)	6,9	6,7	6,0	7,1	6,8	6,2
2.	Смешанное передвижение на 1 км (мин, с)	7.10	6.40	5.20	7.35	7.05	6.00
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	6	9	15	4	6	11
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	10	17	4	6	11
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110	120	140	105	115	135
6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	2	3	4	1	2	3
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	21	24	35	18	21	30
8.	Плавание 25 м (мин, с)	3.00	2.40	2.30	3.00	2.40	2.30
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее-Комплекс) <***>		6	6	7	6	6	7

Возрастная группа от 9 до 10 лет

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	6,2	6,0	5,4	6,4	6,2	5,6
	или бег на 60 м (с)	11,9	11,5	10,4	12,4	12,0	10,8
2.	Бег на 1 км (мин, с)	6.10	5.50	4.50	6.30	6.20	5.10
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	5	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	9	12	20	7	9	15
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	13	22	5	7	13
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+2	+4	+8	+3	+5	+11
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3 x 10 м (с)	9,6	9,3	8,5	9,9	9,5	8,7
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	210	225	285	190	200	250
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	120	130	150
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	19	22	27	13	15	18
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	27	32	42	24	27	36
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса <***>		7	7	8	7	7	8

Возрастная группа от 11 до 12 лет

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой Знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	5,7	5,5	5,1	6,0	5,8	5,3
	или бег на 60 м (с)	10,9	10,4	9,5	11,3	10,9	10,1
2.	Бег на 1,5 км (мин, с)	8.20	8.05	6.50	8.55	8.29	7.14
	или бег на 2 км (мин, с)	11.10	10.20	9.20	13.00	12.10	10.40
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	7	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см (количество раз)	11	15	23	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	13	18	28	7	9	14
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+3	+5	+9	+4	+6	+13
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	9,0	8,7	7,9	9,4	9,1	8,2
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	280	335	230	240	300
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	180	135	145	165
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	24	26	33	16	18	22
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	32	36	46	28	30	40
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса<*****>		7	7	8	7	7	8

Возрастная группа от 13 до 15 лет

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	5,3	5,1	4,7	5,6	5,4	5,0
	или бег на 60 м (с)	9,6	9,2	8,2	10,6	10,4	9,6
2.	Бег на 2 км (мин, с)	10.00	9.40	8.10	12.10	11.40	10.00
	или бег на 3 км (мин, с)	15.20	14.50	13.00		-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	6	8	12	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	13	17	24	10	12	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	20	24	36	8	10	15
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+4	+6	+11	+5	+8	+15
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	8,1	7,8	7,2	9,0	8,8	8,0
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	340	355	415	275	290	340
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	190	215	150	160	180
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	35	39	49	31	34	43
8.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	34	40	19	21	27
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса<*****>		7	8	9	7	8	9

Возрастная группа от 16 до 17 лет

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	4,9	4,7	4,4	5,7	5,5	5,0
	или бег на 60м (с)	8,8	8,5	8,0	10,5	10,1	9,3
	или бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,4	17,6	17,2	16,0
2.	Бег на 2 км (мин, с)	-	-	-	12.00	11.20	9.50
	Бег на 3 км (мин, с)	15.00	14.30	12.40	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	11	14	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	-	-	-	11	13	19
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	18	33	-	-	-
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	27	31	42	9	11	16
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	7,9	7,6	6,9	8,9	8,7	7,9
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	375	385	440	285	300	345
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	210	230	160	170	185
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	36	40	50	33	36	44
8.	Метание спортивного снаряда: весом 700 г (м)	27	29	35	-	-	-
	весом 500 г (м)	-	-	-	13	16	20
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса <*****>		7	8	9	7	8	9

Рекомендации для родителей по организации дистанционного обучения

1. В первую очередь, спокойствие. Как бы банально не звучала фраза *"у спокойных родителей - спокойные дети"*, но это правда, и это работает. Все мы понимаем, что дистанционное обучение невозможно, хотя бы первое время, без участия родителей. Так или иначе, вы будете вовлекаться в процесс, и это нервирует. Но успокойтесь и постарайтесь передать спокойный эмоциональный фон ребенку, это снизит его тревожность. Ведь он тоже волнуется!
2. Подготовьте для ребенка рабочее место. Отдельная комната или рабочий уголок, не столь важно. Главное, чтобы вокруг был порядок, - это настраивает на рабочий лад. Позаботьтесь о технической стороне вопроса, чтобы компьютер (планшет, телефон) был в рабочем состоянии, а интернет не подвел в ответственный момент. На случай сбоя интернета через wi-fi, выберите тариф на телефоне с безлимитным интернетом, чтобы при необходимости создать точку доступа и не выпасть из процесса.
3. Зарегистрируйтесь и ознакомьтесь с образовательной платформой, которую выбрала ваша школа, заранее вместе с ребенком. Это исключит эффект неожиданности. Кстати, на некоторых платформах сразу после регистрации можно смотреть лекции и выполнять тестовые задания.
4. Спланируйте день, составьте для ребенка расписание занятий. Старайтесь придерживаться примерно такого же распорядка дня, как и во время посещения образовательной организации. Не забудьте о перерывах: 5-10 минут между занятиями.
5. Рабочая обстановка. Проконтролируйте, чтобы во время занятий ребенка ничего не отвлекало. Отключите уведомления в мессенджерах и удалите животных из комнаты. Редко кто из детей удержится от соблазна потискать питомца.
6. Подберите одежду для занятий, нельзя позволять ребенку заниматься в пижаме или домашней одежде, это не создаст рабочую атмосферу.
7. Самое время вспомнить про режим дня. Полноценный сон очень важен для растущего организма! Мозг во время сна продолжает обрабатывать информацию, полученную во время бодрствования. Также сон помогает справиться со стрессом, не забывайте об этом. Разбудите ребенка как минимум за час до начала занятий. Он должен успеть умыться и позавтракать, а также подготовиться к уроку.
8. Записывайте успехи ребенка! Это помогает мотивировать. Можно каждое

небольшое достижение записывать на цветные листочки и прикалывать к пробковой доске. Наглядно видно, как ребенок поработал.

9. Физическая нагрузка и гигиена. В течение дня у ребенка обязательно должна присутствовать физическая нагрузка. Делайте зарядку, гимнастику. Не забывайте регулярно проветривать помещение. Глаза также должны отдыхать от яркого монитора компьютера. Полезно выполнять гимнастику для глаз, в интернете много вариантов.

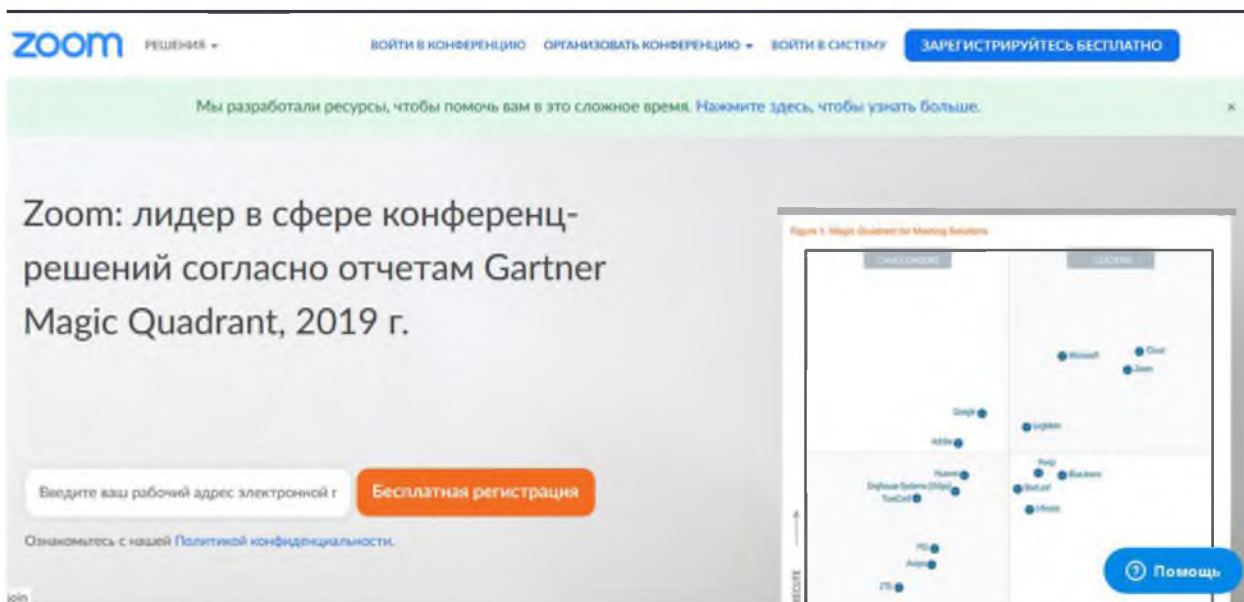
10. Обратная связь. Будьте на связи с педагогом, задавайте вопросы педагогу, если вам что-то непонятно. И не переживайте, для педагогов это тоже новый опыт. Они волнуются не меньше вас.

Как помочь гиперактивным и медлительным детям с обучением на дому?

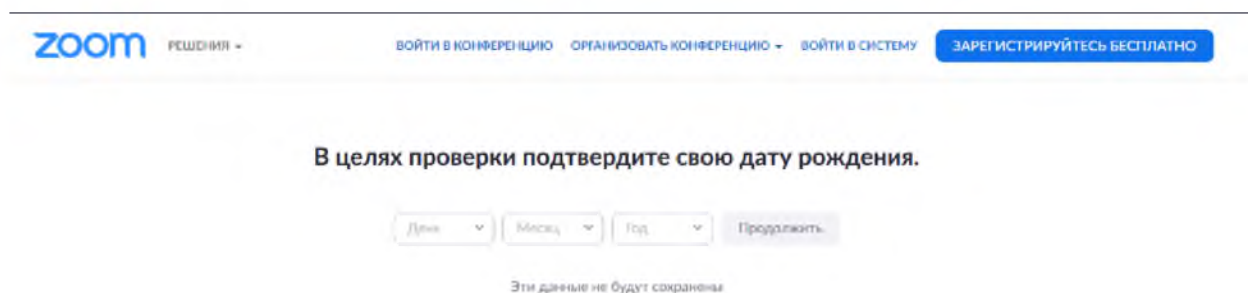
Все дети разные: не каждого ребенка легко усадить за уроки и включить в занятия. Одни гиперактивные и не могут усидеть на месте, другие, наоборот, медлительные. Но, соблюдая некоторые правила, вы вполне справитесь с обучением любого ребенка.

Инструкция по регистрации и установки ZOOM

1. Зайдите на страницу платформы: <https://zoom.us>
2. В правом верхнем углу нажмите на кнопку “Зарегистрируйтесь бесплатно”



Вводим дату рождения (вводила свою, т.к. с датой рождения ребенка не дает регистрироваться)



Заполнить адрес эл.почты и проверочный код, нажать кнопку «Регистрация»

Бесплатная регистрация

Ваш рабочий адрес электронной почты

Введите проверочный код

Регистрация

Регистрируюсь, я принимаю Политику конфиденциальности и
Условия предоставления услуг.

ИЛИ

Помощь

TLS-выполнение с oiax2.chiccola.com...

Проверяем почту.

Жмем на кнопку «Активировать учетную запись»

Поздравляем с регистрацией Zoom!

Чтобы активировать вашу учетную запись, нажмите кнопку ниже для подтверждения вашего адреса электронной почты:

Активировать учетную запись

Нажав эту кнопку, вы подтверждаете, что вам не менее 16 лет.

Если кнопка выше не работает, скопируйте в ваш браузер следующий адрес:


<https://zoom.us/activate?code=iC0RgVG28NvAnpq3BzRSG70waSfHPypVI-T4ILWV0II.BQgAAAFxU8U5ZgAnjQAUeXVsaXihLTQ0OEB5YW5kZXgucnUBAGQAABZyOWE5VnRtX1F5YThhNTI1WGNwY2t3AAAAAAAAAAAA&fr=signup>

Для получения дополнительной помощи посетите наш [Центр поддержки](#).

Успехов в использовании Zoom!

Заполняем Имя, Фамилия ребенка, пароль (должен: состоять как минимум из 8 символов, включать цифры, строчные и прописные буквы). Жмем кнопку «Продолжить»

zoom РЕШЕНИЯ - ВОЙТИ В КОНФЕРЕНЦИЮ ОРГАНИЗОВАТЬ КОНФЕРЕНЦИЮ - ВОЙТИ В СИСТЕМУ ТАРИФЫ И ЦЕНЫ



Добро пожаловать в Zoom

Здравствуйте, [Имя]. Ваша учетная запись успешно создана. Введите имя и создайте пароль для продолжения.

Имя

Фамилия

Пароль

Подтвердить пароль

Регистрируясь, я принимаю [Политику конфиденциальности](#) и [Условия предоставления услуг](#).

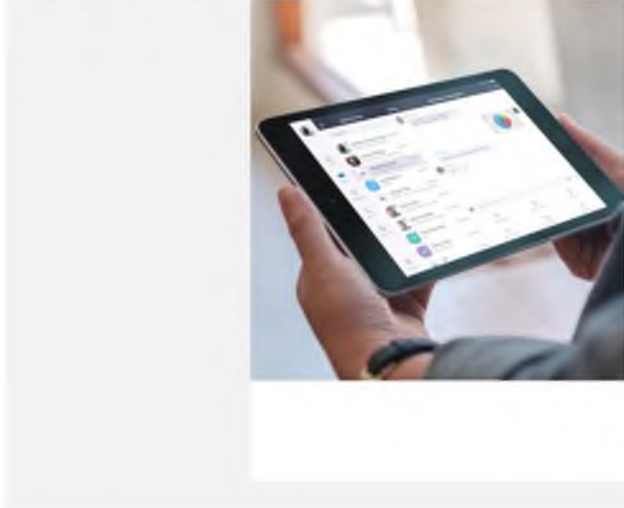
Пропустить

Помощь

Жмем кнопку «Пропустить»

zoom РЕШЕНИЯ - Организуйте конференцию

ЗАПЛАНИРОВАТЬ КОНФЕРЕНЦИЮ ВОЙТИ В КОНФЕРЕНЦИЮ ОРГАНИЗОВАТЬ КОНФЕРЕНЦИЮ



Не пользуйтесь Zoom в одиночестве.

Пригласите ваших коллег создать бесплатную учетную запись Zoom уже сегодня! Зачем кого-то приглашать?

name@domain.com

name@domain.com

name@domain.com

Добавить другую электронную почту

Код Captcha

Введите код Captcha


Пропустить

Продолжить без нее

Помощь

zoom РЕШЕНИЯ - ТАРИФНЫЕ ПЛАНЫ И ЦЕНЫ

ЗАПЛАНИРОВАТЬ КОНФЕРЕНЦИЮ ВОЙТИ В КОНФЕРЕНЦИЮ ОРГАНИЗОВАТЬ КОНФЕРЕНЦИЮ



Начните вашу тестовую конференцию.

Отлично! Теперь пора начать конференцию.

Ваш url персональной конференции:
<https://us04web.zoom.us/j/3923220775?pwd=R0dqMDNVV09Td3pKEXrb0VPRFF5Zz09>

Начать конференцию сейчас

Перейти к моей учетной записи

Экономьте время, планируя ваши конференции прямо в календаре.

Плагин Microsoft Outlook Загрузить

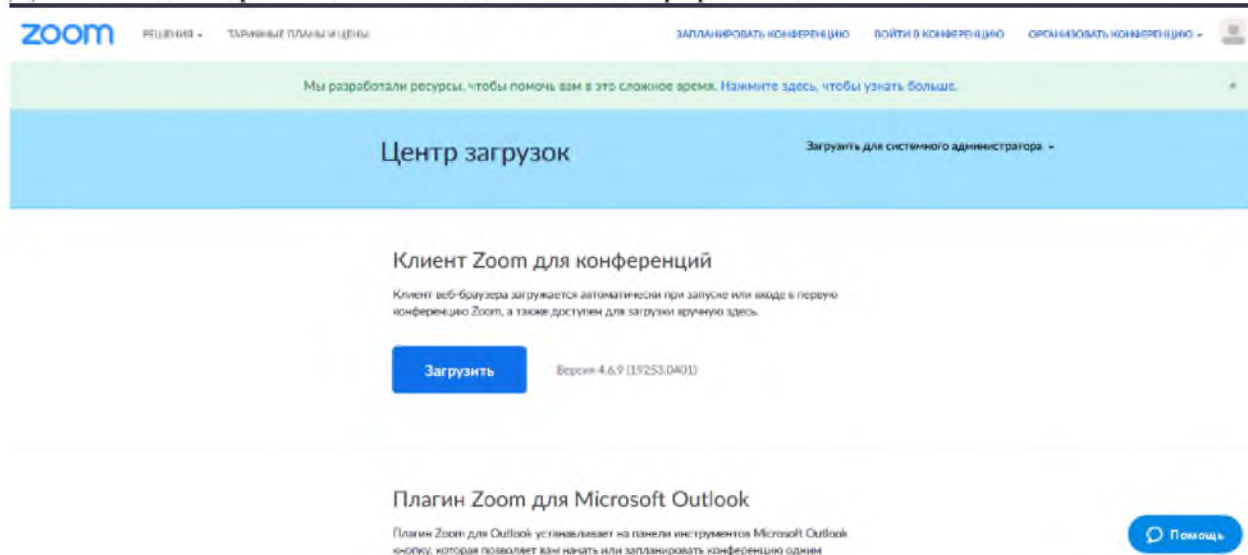
Дополнение Firefox Загрузить

Помощь

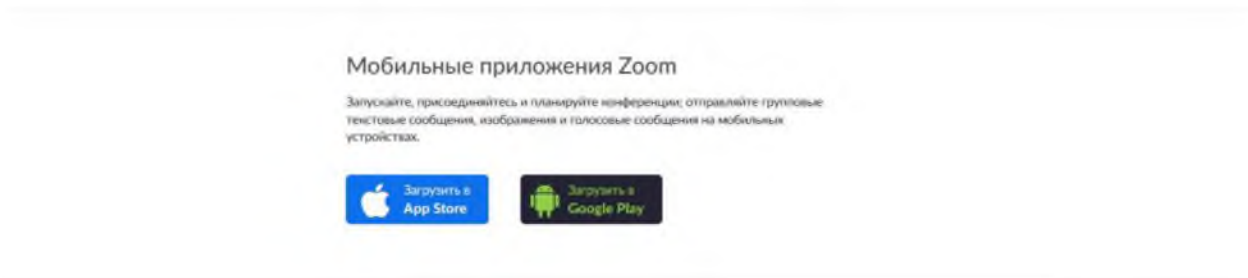
2. Установка приложения Zoom на компьютер/планшет/смартфон

1. Зайдите на страницу <https://zoom.us/download> и выберите нужную опцию:

Для компьютера: “Клиент Zoom для конференций”



Для смартфона / планшета: “Мобильные приложения Zoom”



Установка на компьютере:

1. Скачайте файл из раздела “Клиент Zoom для конференций”. После загрузки откройте файл запуска программы и выполните шаги по установке программы. На компьютерах с операционной системой Windows установка приложения выглядит как полоса загрузки.

2. В открывшемся окне выберите опцию “Войти в ”

3. Введите почту, указанную при регистрации, и пароль. Нажмите галочку «Не выполнять выход» если не хотите при каждом входе в программу вводить почту и пароль. Нажмите кнопку «Войти в систему», чтобы начать работать в приложении.

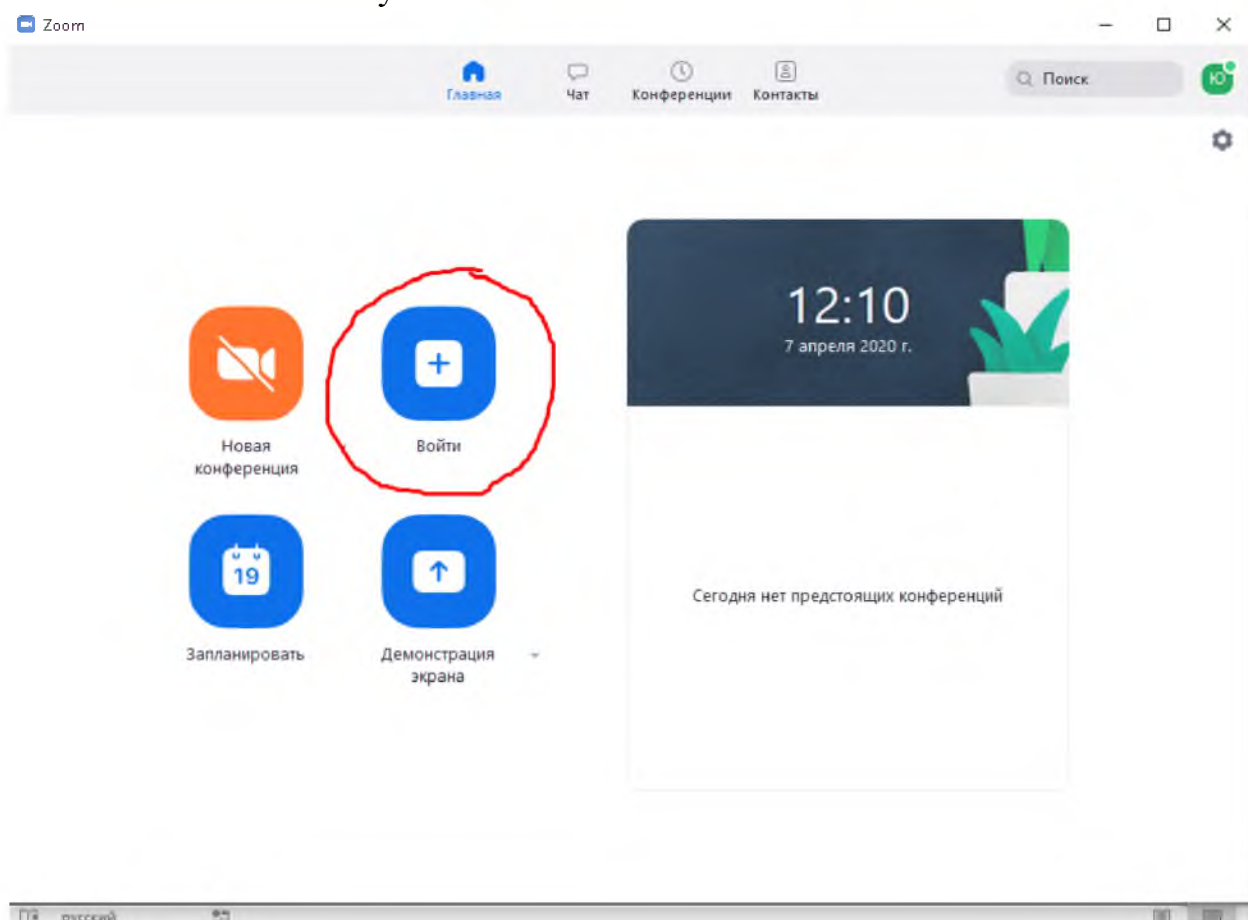
Установка на смартфоне/планшете:

1. Найдите в AppStore или Google Play приложение «Zoom Cloud Meetings» и установите его.

2. Выполните шаги по авторизации в приложении аналогично п. Установка на компьютере.

Вход на урок

1. Нажимаем кнопку «Войти»

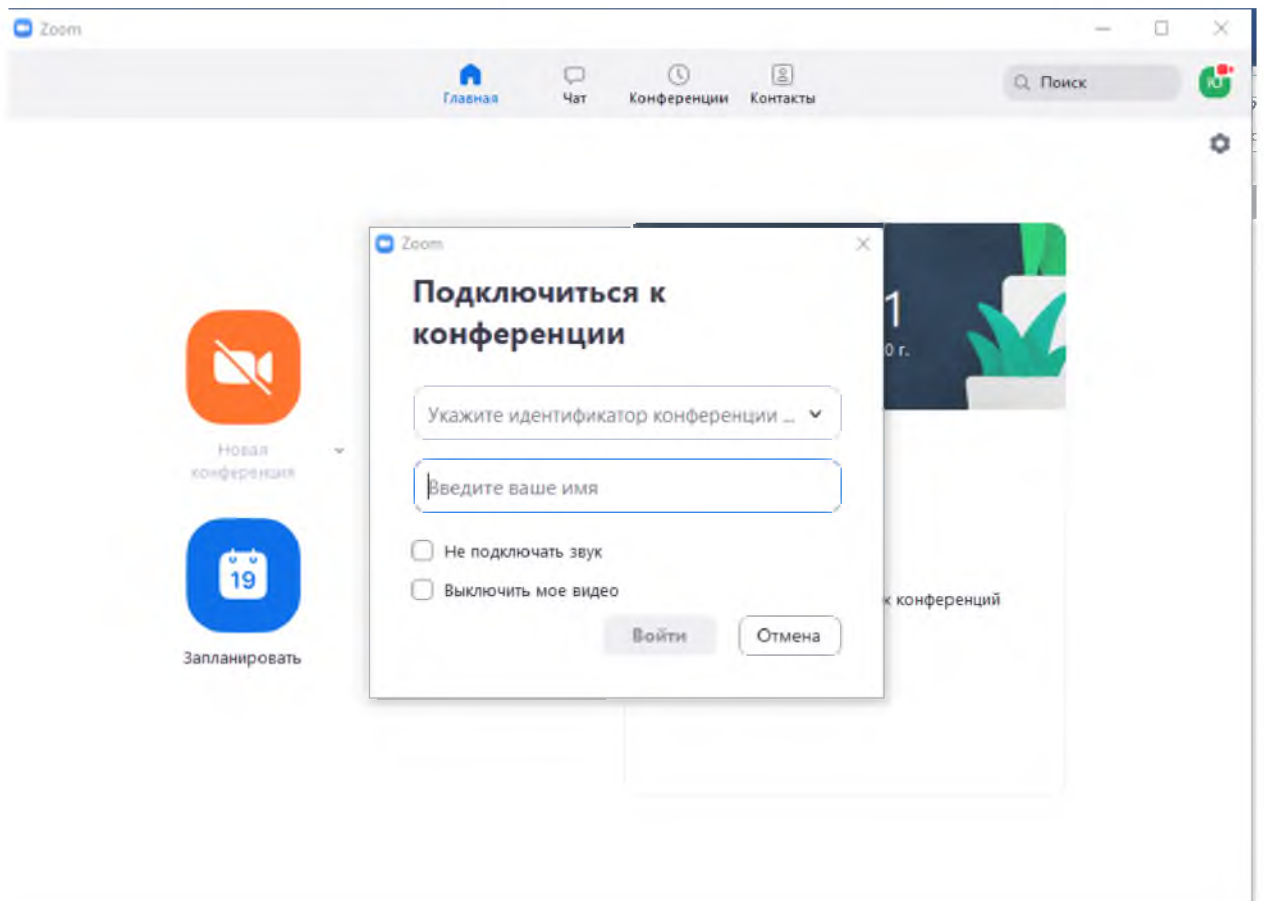


2. Организатор конференции, до ее начала отправляет классу

Идентификатор конференции: *** ** *

Пароль: *****

Указываем идентификатор и Фамилию, имя. Жмем кнопку «Войти»



Комплекс 1 - снять усталость глаз

1. Смотрите вдаль прямо перед собой 2-3 секунды. Поставьте палец на расстояние 25-30 см. от глаз, смотрите на него 3-5 секунд. Опустите руку, снова посмотрите вдаль. Повторить 10-12 раз.
2. Перемещайте карандаш от расстояния вытянутой руки к кончику носа и обратно, следя за его движением. Повторить 10-12 раз.
3. Прикрепите на оконном стекле на уровне глаз круглую метку диаметром 3-5 мм. Переводите взгляд с удаленных предметов за окном на метку и обратно. Повторить 10-12 раз.
4. Открытыми глазами медленно, в такт дыханию, плавно рисуйте глазами "восьмерку" в пространстве: по горизонтали, по вертикали, по диагонали. Повторить 5-7 раз в каждом направлении.
5. Поставьте большой палец руки на расстоянии 20-30 см. от глаз, смотрите двумя глазами на конец пальца 3-5 секунд, закройте один глаз на 3-5 секунд, затем снова смотрите двумя глазами, закройте другой глаз. Повторить 10-12 раз.
6. Смотрите 5-6 секунд на большой палец вытянутой на уровне глаз правой руки. Медленно отводите руку вправо, следите взглядом за пальцем, не поворачивая головы. То же выполните левой рукой. Повторить 5-7 раз в каждом направлении.
7. Не поворачивая головы, переведите взгляд в левый нижний угол, затем - в правый верхний. Потом в правый нижний, а затем - в левый верхний. Повторить 5-7 раз, потом - в обратном порядке.

Комплекс 2 - гимнастика для усталых глаз

1. Глубоко вдохните, зажмурив глаза как можно сильнее. Напрягите мышцы шеи, лица, головы. Задержите дыхание на 2-3 секунды, потом быстро выдохните, широко раскрыв на выдохе глаза. Повторить 5 раз.
2. Закройте глаза, помассируйте надбровные дуги и нижние части глазниц круговыми движениями - от носа к вискам.
3. Закройте глаза, расслабьте брови. Повращайте глазными яблоками слева направо и справа налево. Повторить 10 раз.
4. Поставьте большой палец руки на расстоянии 25-30 см. от глаз, смотрите двумя глазами на конец пальца 3-5 секунд, закройте один глаз на 3-5 секунд, затем снова смотрите двумя глазами, закройте другой глаз. Повторить 10 раз.
5. Положите кончики пальцев на виски, слегка сжав их. 10 раз быстро и легко моргните. Закройте глаза и отдохните, сделав 2-3 глубоких вдоха. Повторить 3 раза.

**Социологический опрос для обучающихся и родителей
"Удовлетворенность качеством обучения в дистанционной форме"**

1. Оцените Вашу удовлетворенность процессом дистанционного обучения в МАУ ДО ДЮЦ «Град» города Тюмени?

- Частично удовлетворены
- Не удовлетворены
- Полностью удовлетворены

2. Какие дистанционные инструменты применяются в процессе Вашего обучения (или Вашего ребенка)?

- Zoom, Skype
- You Tube
- Viber, WhatsApp
- Социальные сети
- Другое, _____ пожалуйста, _____ допишите

3. Оцените работу педагога во время дистанционно обучения?

- Отлично
- Хорошо
- Удовлетворительно
- Неудовлетворенно _____ (пожалуйста, _____ допишите _____ причину)

4. Какие проблемы Вас коснулись при дистанционном обучении?

- Недостаточность владение компьютерными технологиями
 - Сложность выполнения практических заданий
 - Технические перебои в интернете
 - Не было никаких проблем
 - Другое, _____ пожалуйста, _____ допишите
-