



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.: (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
РУКОПАШНОГО БОЯ»**

Направленность: физкультурно-спортивная
Форма обучения: очная, очная с использованием дистанционных
образовательных технологий
Возраст занимающихся: 11 – 17 лет
Срок реализации программы: 3 года

Программу составил:
педагог дополнительного образования,
высшей квалификационной категории
Логунов Станислав Юрьевич

г. Тюмень – 2020 г.

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка с элементами рукопашного боя» по направленности является физкультурно-спортивной; по функциональному назначению - специальной; по форме организации - групповой; по уровню освоения – базовый.

Данная программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми актами:

– Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 N 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (Зарегистрировано в Минюсте России 20.08.2014 N 33660);

– Указ Президента РФ от 14.12.1993 №2140 «Об утверждении общевоинских уставов ВС РФ» ;

– Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 N 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;

– Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 N 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

– Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 N 52831);

– Федеральный закон от 29.12.2010 N 436-ФЗ (ред. от 18.12.2018) «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию»;

– Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 25.12.2018) «Об образовании в Российской Федерации»;

– Приказ 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»;

– Письмо 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).

Рукопашный бой - популярный отечественный вид спорта. Правила и терминология составлены на русском языке, основами методик тренировок и соревнований являются отечественные научно обоснованные школы борьбы и бокса.

Привлекательными факторами является зрелищность соревнований, многообразие технических приемов и действий, в сочетании с обеспечением необходимого уровня безопасности для здоровья спортсменов.

Рукопашный бой представлен в Единой Всероссийской спортивной классификации в разделе "Виды спорта, не вошедшие в программу Олимпийских игр".

Данный вид спортивного единоборства является неотъемлемой частью физической подготовки военнослужащих и сотрудников правоохранительных органов России, поэтому знакомство с ним служит военно-патриотическому воспитанию молодежи, подъему престижа военной и государственной службы.

Развитием рукопашного боя в России занимается Общероссийская общественная организация "Федерация рукопашного боя". В настоящее время она объединяет в себе региональные отделения в 52 субъектах Российской Федерации. Ежегодно проводятся Чемпионат и Кубок России, Европы и Мира, Первенства среди юниоров и юношей, Чемпионаты и Первенства Федеральных округов, международный и Всероссийские турниры, Чемпионаты министерств и ведомств.

Рукопашный бой является одним из самых сложных видов спортивных единоборств, так как включает в себя технический арсенал практически всех видов единоборств. При этом рукопашный бой - это комплексный вид единоборства.

Особенностями рукопашного боя как вида спорта являются:

- разносторонние требования к физической, технической и тактической подготовленности спортсменов;

- высокая динамика и разнообразная вариативность ситуаций в ходе поединков;

- высокие требования к уровню психической готовности спортсменов (стремлению упорно биться за победу, уверенностью в силах, уравновешенностью и стабильностью эмоций, умению регулировать психическую напряженность и поведение).

Актуальность дополнительной общеразвивающей программы «Общая физическая подготовка с элементами рукопашного боя» состоит в том, что через школу боевого искусства рукопашного боя мальчики- подростки получают полноценное мужское воспитание. Образовательный процесс направлен на воспитание мальчиков - будущих мужественных воинов, формирование у них соответствующего образа защитника своего рода и своей родной Земли. Регулярные занятия рукопашным боем играют важную роль в формировании главных мужских качеств. Это суровый и мужественный вид спорта, осуществляемый в условиях постоянного и строгого режима.

Новизна программы . При освоении программы обучающиеся приобретают душевные качества, присущие русскому воину: самодисциплина, смирение, сила воли, решительность, не агрессивность. Занятия рукопашным боем направлены на совершенствование умственного, нравственного и физического развития подростков, укрепление здоровья, повышения уверенности в себе, самооценке, снижении агрессии.

Педагогическая целесообразность программы «Общая физическая подготовка с элементами 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.

Данная программа позволяет решать проблему занятости детей, пробуждение интереса к выбранному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней

подготовки обучающихся для формирования успешной подготовки на последующих этапах.

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

Характеристика программы:

Структурный компонент/форма обучения	Очная	Очная с использованием дистанционных технологий
Объем и сроки освоения	Программа рассчитана на 252 часа в год, со сроком реализации программы: 3 года	Возможно изменение срока реализации при сохранении объема
Комплектование групп	Программа реализуется в группах обучающихся 10-25 чел. Состав группы – постоянный.	Занятия будут организованы индивидуально в свободном режиме
Режим занятий	3 раза в неделю по 2 академических часа	3 раза в неделю по 2 академических часа.
Особенности организации образовательного процесса	Образовательный процесс организуется в виде тренировок.	Образовательный процесс организуется в форме видеозаписей, лекций которые педагог отправляет обучающимся по электронной почте, viber.
Организация физкультминуток, двигательной активности	Между тренировкой проводится 5-10 минутный перерыв.	Между занятиями родителям нужно организовать для ребенка 10 мин. перерыв, обсудить прошедшее занятие.
Характеристика контингента	Дети 11-17 лет без ОВЗ, дети с ОВЗ.	Дети 11-17 лет без ОВЗ, дети с ОВЗ.
Условия применения формы обучения	Программа реализуется только в очной форме обучения.	Реализация программы осуществляется в активированные дни, карантин и других чрезвычайных ситуациях.

1.2. Цель и задачи программы.

Цель программы: создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся посредством систематических занятий рукопашным боем.

Задачи:

Образовательные:

- изучение упражнений развивающего характера;
- ознакомление с техникой и тактикой рукопашного боя;
- развитие технико-тактического мышления;
- изучение основ гигиены;
- формирование у обучающихся навыков здорового образа жизни;
- получение первичных знаний по истории рукопашного боя.

Воспитательные:

- развитие эмоционально-волевой сферы обучающихся;

- формирование потребности в здоровом образе жизни;
- содействие развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- становление основ спортивной этики и эстетики рукопашного боя;
- формирование этических принципов и норм поведения;
- формирование активной гражданско-патриотической позиции, стремления служить своему Отечеству, позитивного отношения к службе в армии;
- формирование навыков организации самостоятельной работы.

Развивающие:

- развитие основных физических качеств: силы, ловкости, скорости, выносливости, быстроты реакции, гибкости;
- обучить продуктивному использованию интернет-технологий.

1.3. Содержание программы Учебно-тематический план 1 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Раздел 1. Теоретические сведения.	6	6		
1.1	Тема 1.1. Введение. Требования, предъявляемые к воспитанникам на данном этапе.	1	1		Беседа, опрос
1.2	Тема 1.2. Меры безопасности и правила поведения на занятиях рукопашного боя	1	1		Беседа, опрос
1.3	Тема 1.3. Сведения о режиме дня и личной гигиены	2	2		Беседа, опрос
1.4	Тема 1.4. Физическая культура - средство развития и укрепления человека	2	2		Беседа, опрос
2	Раздел 2. Общая физическая подготовка.	148		148	
2.1	Тема 2.1. Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости.	58		58	Выполнение нормативов
2.2	Тема 2.2. Акробатическая подготовка (кувырки, перевороты, прыжки, сальто).	48		48	Выполнение нормативов
2.3	Тема 2.3. Тренировочные спарринги	42		42	Спарринги
3	Раздел 3. Специальная физическая подготовка.	60		60	
3.1	Тема 3.1. Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости	20		20	Выполнение нормативов
3.2	Тема 3.2. Стойки (фронтальная, передняя, задняя, боевая) и передвижение	10		10	Выполнение нормативов
3.3	Тема 3.3. Комплекс игр-заданий по освоению противоборства в различных стойках	20		20	Выполнение нормативов
3.4	Тема 3.4. Страховка и самостраховка.	10		10	Выполнение нормативов

4	Раздел 4. Техничко-тактическая и психологическая подготовка.	30		30	
4.1.	Тема 4.1. Борьба в положении стоя	18		18	
4.2.	Тема 4.2. Задняя подножка из различных положений	2		2	Спарринги
4.3.	Тема 4.3. Выведение из равновесия рывком с захватом руки и шеи	2		2	Спарринги
4.4.	Тема 4.4. Передняя подножка	2		2	Спарринги
4.5.	Тема 4.5. Сваливание, бросок с захватом ног и выносом их в сторону	2		2	Спарринги
4.6.	Тема 4.6. Бросок через бедро	2		2	Спарринги
4.7.	Тема 4.7. Бросок с захватом руки под плечо	2		2	Спарринги
4.8.	Тема 4.8. Бросок через голову	2		2	Спарринги
4.9.	Тема 4.9. Боковая подсечка	2		2	Спарринги
4.10.	Тема 4.10. Передняя подсечка	2		2	Спарринги
4.11.	Тема 4.11. Ударная техника рук – ног	8		8	Спарринги
4.12.	Тема 4.12. Борьба в положении лежа	4		4	Спарринги
4.13.	Тема 4.13. Перегибание (рычаг) локтя через бедро. Рычаг локтя через бедро с помощью ноги	4		4	Спарринги
5	Раздел 5. Контрольно-переводные нормативы.	4		4	Выполнение нормативов
6	Раздел 6. Медицинские обследования.	4		4	Допуск к соревнованиям
	Всего часов	252	6	246	

Содержание программы 1 год обучения

Раздел 1. Теоретические сведения.

Теория: Введение. Требования, предъявляемые к воспитанникам на данном этапе. Меры безопасности и правила поведения на занятиях рукопашного боя. Сведения о режиме дня и личной гигиены. Физическая культура - средство развития и укрепления человека.

Раздел 2. Общая физическая подготовка.

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.

– Тренировочные спарринги

Раздел 3. Специальная физическая подготовка:

Практика: Развитие силы и гибкости в процессе выполнения силовых упражнений:

- акробатические упражнения;
 - прыжковые упражнения;
 - силовые упражнения на гимнастических снарядах: турник, брусья, кольца, канат;
 - упражнения в метании и толкании набивных мячей, ядра, копья, диска;
 - упражнения с отягощениями;
 - силовые упражнения с собственным весом;
 - силовые упражнения для ускорения передвижений:
 - а) старт из положения лёжа;
 - б) бег с горки;
 - в) прыжок в длину с места;
 - г) тройной прыжок с места;
 - д) метание ядра двумя руками через голову;
 - е) отжимание с хлопком перед грудью и за спиной.
- Развитие реакции с помощью различных упражнений:
- ловить теннисные мячи отскакивающие от неровных поверхностей;
 - делать подсечки по мячу катящемуся, падающему;
 - стойки (фронтальная, передняя, задняя, боевая) и передвижение;
 - комплекс игр-заданий по освоению противоборства в различных стойках;
 - страховка и самостраховка.

Раздел 4. Техничко-тактическая и психологическая подготовка.

Теория: Самоконтроль нервно-эмоционального напряжения, работоспособности и состояния нервно мышечного аппарата. Психофизиологический смысл формируемых состояний, механизмы возникновения тех или иных ощущений. Обучение спортсменов навыкам произвольной релаксации и мобилизации, анализ ошибок, варианты их устранения с помощью средств саморегуляции.

Практика: Тренировочные и соревновательные бои с установками педагога на предъявление к обучающемуся повышенных требований к проявлению психологических показателей. Просмотр соревнований, тренировок сильнейших боксеров.

Изучение и выполнение приемов:

- Борьба в положении стоя;
- Задняя подножка из различных положений;
- Выведение из равновесия рывком с захватом руки и шеи;
- Передняя подножка;
- Сваливание, бросок с захватом ног и выносом их в сторону;
- Бросок через бедро;
- Бросок с захватом руки под плечо;
- Бросок через голову;
- Боковая подсечка;
- Передняя подсечка;
- Ударная техника рук – ног;
- Борьба в положении лежа;

– Перегибание (рычаг) локтя через бедро. Рычаг локтя через бедро с помощью ноги.

Раздел 5. Контрольно-переводные нормативы

Практика: Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня ОФП согласно нормативов ГТО (Приложение 1).

Раздел 6. Медицинское обследование.

Практика: В начале и в конце учебного года все обучающиеся проходят углубленное медицинское обследование. Основными задачами медицинского обследования являются:

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

В общем случае углубленное медицинское обследование занимающихся позволяет устанавливать исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленное медицинское обследование должно выявить динамику состояния основных систем организма спортсменов, определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами тренировочных нагрузок. Таким образом, цель углубленного медицинского обследования - всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния спортсменов, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Программа углубленного медицинского обследования включает:

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

Учебно-тематический план 2 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Раздел 1. Теоретические сведения.	6	6		
1.1	Тема 1.1. Введение. Требования, предъявляемые к воспитанникам на данном этапе. Меры безопасности и правила поведения на занятиях РБ.	2	2		Беседа, опрос
1.2	Тема 1.2. Закаливание организма	2	2		Беседа, опрос
1.3	Тема 1.3. История развития рукопашного боя	2	2		Беседа, опрос
2	Раздел 2. Общая физическая	138		138	

	подготовка.				
2.1	Тема 2.1 Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости.	58		58	Выполнение нормативов
2.2	Тема 2.2. Акробатическая подготовка (кувырки, перевороты, прыжки, сальто).	42		42	Выполнение нормативов
2.3	Тема 2.3.Тренировочные спарринги	38		38	Спарринги
3	Раздел 3. Специальная физическая подготовка.	54		54	
3.1	Тема 3.1.Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости	20		20	Выполнение нормативов
3.2	Тема 3.2.Совершенствование стоек (фронтальная, передняя, задняя, боевая) и передвижение	6		6	Выполнение нормативов
3.3	Тема 3.3.Комплекс игр-заданий по совершенствованию противоборства в различных стойках	18		18	Выполнение нормативов
3.4	Тема 3.4.Совершенствование страховки и самостраховки.	10		10	Выполнение нормативов
4	Раздел 4. Техничко-тактическая подготовка.	42			
4.1.	Тема 4.1. Борьба в положении стоя	18		18	Спарринги
4.1.1.	Тема 4.1. Бросок рывком за пятку с упором в колено	2		2	Спарринги
4.1.2.	Тема 4.2. Зацеп изнутри	2		2	Спарринги
4.1.3.	Тема 4.3. Зацеп снаружи	2		2	Спарринги
4.1.4.	Тема 4.4. Бросок через бедро с падением	2		2	Спарринги
4.1.5.	Тема 4.5. Отхват, отхват с захватом ноги изнутри и снаружи	2		2	Спарринги
4.1.6.	Тема 4.6. Подхват снаружи	2		2	Спарринги
4.1.7.	Тема 4.7. Подхват изнутри	2		2	Спарринги
4.1.8.	Тема 4.8. Боковой переворот	2		2	Спарринги
4.1.9.	Тема 4.9. Передний переворот	2		2	Спарринги
4.2.	Тема 4.10. Борьба в положении лежа	8		8	Спарринги
4.2.1.	Тема 4.11. Узел поперек предплечьем вниз	2		2	Спарринги
4.2.2.	Тема 4.12. Ущемление ахиллова сухожилия с захватом разноименной, одноименной ноги и упором в подколенный изгиб другой ноги	2		2	Спарринги
4.2.3.	Тема 4.13. Рычаг на оба бедра с захватом голени под плечо и упором стойкой в подколенный изгиб	2		2	Спарринги
4.2.4.	Тема 4.14. Узел ноги с упором ладонью в колено	2		2	Спарринги
4.3.	Тема 4.15. Ударная техника рук	8		8	Спарринги
4.3.1.	Тема 4.16. Прямой удар левой в голову, защита уклоном вправо, контратака прямым правой (тоже с другой руки)	2		2	Спарринги
4.3.2.	Тема 4.17. Прямой удар левой в голову, защита уклоном вправо, контратака встречным левой (тоже с другой руки)	2		2	Спарринги
4.3.3.	Тема 4.18. Прямой (боковой) удар левой	2		2	Спарринги

	в голову, защита шагом вправо с поворотом налево и встречным ударом правой в голову (тоже с другой руки)				
4.3.4.	Тема 4.19. Боковой удар левой в голову, защита нырком с встречным правой в корпус и прямым (боковым) в голову	2		2	Спарринги
4.4.	Тема 4.20. Ударная техника ног	8		8	Спарринги
4.4.1.	Тема 4.21. Прямой удар левой ногой в туловище, защита уходом с линии атаки наружу, вовнутрь захват ноги бросок (тоже с другой ноги)	2		2	Спарринги
4.4.2.	Тема 4.22. Прямой удар правой ногой в туловище защита блоком скрещенными руками, рычаг колена (тоже с другой ноги)	2		2	Спарринги
4.4.3.	Тема 4.23. Прямой (круговой) удар ногой по бедру, в туловище, (голову), защита шагом назад, контратака той же ногой (тоже с другой ноги)	2		2	Спарринги
4.4.4.	Тема 4.24. Боковой удар правой ногой в голову, защита отклонением назад блок с разворотом двумя ладонями, контратака боковым впереди стоящей ноги в туловище и голов) (поочередно)	2		2	Спарринги
5	Раздел 5. Контрольно-переводные нормативы	4		4	Выполнение нормативов
6	Раздел 6. Участие в соревнованиях	4		4	Спарринги
7	Раздел 7. Медицинское обеспечение	4		4	Диспансеризация
	Всего часов	252	6	246	

Содержание программы 2 год обучения

Раздел 1. Теоретические сведения

Теория: Введение. Требования, предъявляемые к воспитанникам на данном этапе. Меры безопасности и правила поведения на занятиях РБ. Закаливание организма. История развития рукопашного боя.

Раздел 2. Общая физическая подготовка.

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.

– Тренировочные спарринги

Раздел 3. Специальная физическая подготовка:

Практика: Развитие силы и гибкости в процессе выполнения силовых упражнений:

- акробатические упражнения;
- прыжковые упражнения;
- силовые упражнения на гимнастических снарядах: турник, брусья, кольца, канат;
- упражнения в метании и толкании набивных мячей, ядра, копья, диска;
- упражнения с отягощениями;
- силовые упражнения с собственным весом;
- силовые упражнения для ускорения передвижений:
 - а) старт из положения лёжа;
 - б) бег с горки;
 - в) прыжок в длину с места;
 - г) тройной прыжок с места;
 - д) метание ядра двумя руками через голову;
 - е) отжимание с хлопком перед грудью и за спиной.

Развитие реакции с помощью различных упражнений:

- ловить теннисные мячи отскакивающие от неровных поверхностей;
- делать подсечки по мячу катящемуся, падающему;
- стойки (фронтальная, передняя, задняя, боевая) и передвижение;
- комплекс игр-заданий по освоению противоборства в различных стойках;
- страховка и самостраховка.

Раздел 4. Техничко-тактическая и психологическая подготовка.

Теория: Самоконтроль нервно-эмоционального напряжения, работоспособности и состояния нервно мышечного аппарата. Психофизиологический смысл формируемых состояний, механизмы возникновения тех или иных ощущений. Обучение спортсменов навыкам произвольной релаксации и мобилизации, анализ ошибок, варианты их устранения с помощью средств саморегуляции.

Практика: Тренировочные и соревновательные бои с установками педагога на предъявление к обучающемуся повышенных требований к проявлению психологических показателей. Просмотр соревнований, тренировок сильнейших боксеров.

Изучение и выполнение приемов:

- Борьба в положении стоя;
- Бросок рывком за пятку с упором в колено;
- Зацеп изнутри;
- Зацеп снаружи;
- Бросок через бедро с падением;
- Отхват, отхват с захватом ноги изнутри и снаружи;
- Подхват снаружи;
- Подхват изнутри;
- Боковой переворот;
- Передний переворот;
- Борьба в положении лежа;
- Узел поперек предплечьем вниз;
- Ущемление ахиллова сухожилия с захватом разноименной, одноименной ноги и упором в подколенный изгиб другой ноги;
- Рычаг на оба бедра с захватом голени под плечо и упором стойкой в

подколенный изгиб;

- Узел ноги с упором ладонью в колено;
- Ударная техника рук;
- Прямой удар левой в голову, защита уклоном вправо, контратака прямым правой (тоже с другой руки);
- Прямой удар левой в голову, защита уклоном вправо, контратака встречным левой (тоже с другой руки);
- Прямой (боковой) удар левой в голову, защита шагом вправо с поворотом налево и встречным ударом правой в голову (тоже с другой руки);
- Боковой удар левой в голову, защита нырком с встречным правой в корпус и прямым (боковым) в голову;
- Ударная техника ног;
- Прямой удар левой ногой в туловище, защита уходом с линии атаки наружу, вовнутрь захват ноги бросок (тоже с другой ноги);
- Прямой удар правой ногой в туловище защита блоком скрещенными руками, рычаг колена (тоже с другой ноги);
- Прямой (круговой) удар ногой по бедру, в туловище, (голову), защита шагом назад, контратака той же ногой (тоже с другой ноги);
- Боковой удар правой ногой в голову, защита отклонением назад блок с разворотом двумя ладонями, контратака боковым впереди стоящей ноги в туловище и голов) (поочередно).

Раздел 5. Контрольно-переводные нормативы

Практика: Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня ОФП согласно нормативов ГТО (Приложение 1).

Раздел 6. Участие в соревнованиях.

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 7. Медицинское обследование.

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

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

В общем случае углубленное медицинское обследование занимающихся позволяет устанавливать исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленное медицинское обследование должно выявить динамику состояния основных систем организма спортсменов, определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами

тренировочных нагрузок. Таким образом, цель углубленного медицинского обследования - всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния спортсменов, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Программа углубленного медицинского обследования включает:

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

Учебно-тематический план

3 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Раздел 1. Теоретические сведения. Меры безопасности и правила поведения на занятиях РБ	6	6		
1.1.	Тема 1.1. Субординация в отношениях с преподавателями и взаимоотношения с товарищами	1	1		Беседа, опрос
1.2.	Тема 1.2. Понятие о дисциплине	1	1		Беседа, опрос
1.3.	Тема 1.3. Спортсмены - рукопашники	1	1		Беседа, опрос
1.4.	Тема 1.4. Самоконтроль в процессе занятий спортом	1	1		Беседа, опрос
1.5.	Тема 1.5. Общая характеристика тренировки	2	2		Беседа, опрос
2.	Раздел 2. Общая физическая подготовка.	92		92	
2.1.	Тема 2.1. Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости.	66		66	Выполнение нормативов
2.2.	Тема 2.2. Акробатическая подготовка и страховка	26		26	Выполнение нормативов
3.	Раздел 3. Специальная физическая подготовка.	34		34	
3.1.	Тема 3.1. Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости	16		16	Выполнение нормативов
3.2.	Тема 3.2. Совершенствование стоек (фронтальная, передняя, задняя, боевая) и передвижение	4		4	Выполнение нормативов
3.3.	Тема 3.3. Комплекс игр-заданий по совершенствованию противоборства в различных стойках	6		6	Выполнение нормативов
3.4.	Тема 3.4. Совершенствование страховки и само страховки.	8		8	Выполнение нормативов
4.	Раздел 4. Техничко-тактическая	98		98	

	подготовка.				
4.1.	Подраздел 4.1. Борьба лежа (болевые приемы).	12		12	
4.1.1.	Тема 4.1.1. Узел ногой на ловкость после удержания сбоку, контрприем отгибом ногой и рукой	2		2	Спарринги
4.1.2.	Тема 4.1.2. Рычаг локтя через бедро, контрприем уход борцовским мостом на этот же прием	1		1	Спарринги
4.1.3.	Тема 4.1.3. Рычаг локтя через бедро на одноименную руку из положения нижнего	1		1	Спарринги
4.1.4.	Тема 4.1.4. Перегибание (рычаг) локтя через предплечье.	1		1	Спарринги
4.1.5.	Тема 4.1.5. Узел поперек и узел предплечьем вниз (обратный узел поперек)	1		1	Спарринги
4.1.6.	Тема 4.1.6. Перегибание (рычаг) локтя захватом руки между ног	1		1	Спарринги
4.1.7.	Тема 4.1.7. Из стойки, загибанием, перегибание, (рычаг) локтя при помощи плеча сверху	1		1	Спарринги
4.1.8.	Тема 4.1.8. Ущемление икроножной мышцы через голень	1		1	Спарринги
4.1.9.	Тема 4.1.9. Ущемление ахиллесова сухожилия с захватом одноименной и разноименной ноги	1		1	Спарринги
4.1.10	Тема 4.1.10. Ущемление ахиллесова сухожилия, сидя на противнике	1		1	Спарринги
4.1.11	Тема 4.1.11. Перегибание (рычаг) локтя при помощи ноги сверху	1		1	Спарринги
4.2.	Подраздел 4.2. Борьба стоя.	26		26	
4.2.1	Тема 4.2.1. Серия ударов рук и ног; сваливание	2		2	Спарринги
4.2.2	Тема 4.2.2. Бросок наклоном с захватом туловища	2		2	Спарринги
4.2.3	Тема 4.2.3. Бросок с захватом пятки	2		2	Спарринги
4.2.4	Тема 4.2.4. Серия ударов рук и ног, бросок с захватом ног	2		2	Спарринги
4.2.5	Тема 4.2.5. Задняя подножка	2		2	Спарринги
4.2.6	Тема 4.2.6. Боковая подсечка	2		2	Спарринги
4.2.7	Тема 4.2.7. Передняя подсечка	2		2	Спарринги
4.2.8	Тема 4.2.8. Подсечка с падением	2		2	Спарринги
4.2.9	Тема 4.2.9. Передний переворот	2		2	Спарринги
4.2.10	Тема 4.2.10. Боковой переворот	2		2	Спарринги
4.2.11	Тема 4.2.11. Бросок перегибом	2		2	Спарринги
4.2.12	Тема 4.2.12. Бросок через голову	2		2	Спарринги
4.2.13	Тема 4.2.13. Тактико-техническая подготовка.	2		2	Спарринги
4.3	Подраздел 4.3. Ударная техника рук (контратаки).	16		16	
4.3.1	Тема 4.3.1. Прямой - подставка, контратака	2		2	Спарринги
4.3.2	Тема 4.3.2. Прямой -уклон, контратака	2		2	Спарринги

4.3.3	Тема 4.3.3. Прямой - блок ближней, дальней рукой контратака	2		2	Спарринги
4.3.4	Тема 4.3.4. Прямой – сайд степ, контратака	2		2	Спарринги
4.3.5	Тема 4.3.5. Боковой подставка, контратака	2		2	Спарринги
4.3.6	Тема 4.3.6. Боковой нырок, контратака	2		2	Спарринги
4.3.7	Тема 4.3.7. От прямого, бокового - разрыв, контратака	2		2	Спарринги
4.3.8	Тема 4.3.8. От прямого, бокового встречные на одноименную и разноименную руку	2		2	Спарринги
4.4	Подраздел 4.4. Ударная техника ног.	18		18	
4.4.1	Тема 4.4.1. Отработка на мешке: прямую, боковую, в сторону, назад, боковую изнутри	2		2	Спарринги
4.4.2	Тема 4.4.2. Отработка на лапах: прямую, бокового, назад, в сторону, бокового изнутри	2		2	Спарринги
4.4.3	Тема 4.4.3. От прямого удара, блок скрещенными руками, болевой прием	2		2	Спарринги
4.4.4	Тема 4.4.4. От прямого удара, блок с разворотом, тычковый	2		2	Спарринги
4.4.5	Тема 4.4.5. От прямого удара уход шагом назад, контратака той же ногой	2		2	Спарринги
4.4.6	Тема 4.4.6. От прямого удара, отскок, контратака рук и ног	2		2	Спарринги
4.4.7	Тема 4.4.7. От прямого удара, сбив, вход в ближний бой	2		2	Спарринги
4.4.8	Тема 4.4.8. От бокового удара, отклонением назад, блок руками с разворотом с ближней ноги контратака боковым	2		2	Спарринги
4.4.9	Тема 4.4.9. От бокового, нырок под ногу, с разворотом подсечка	2		2	Спарринги
4.10	Тема 4.4.10. Тренировочные спарринги	26		26	Спарринги
5	Раздел 5. Контрольно-переводные нормативы.	4		4	Выполнение нормативов
6	Раздел 6. Участие в соревнованиях.	6		6	Спарринги
7	Раздел 7. Инструкторская и судейская практика.	6		6	Спарринги
8	Раздел 8. Медицинское обеспечение.	6		6	Диспансеризация
	Всего часов	252	6	246	

Содержание программы 3 год обучения

Раздел 1. Теоретические сведения.

Теория: Меры безопасности и правила поведения на занятиях РБ.

Субординация в отношениях с педагогом и взаимоотношения с товарищами.

Понятие о дисциплине. Спортсмены – рукопашники. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Общая характеристика тренировки.

Раздел 2. Общая физическая подготовка.

Практика:

- прыжки (на месте, в длину с места, с разбега, прыжки в высоту, прыжки с заданием);
- бег по кругу в колонне, правым и левым боком, спиной вперед, приставным шагом, бег с ускорением с захлестом голени и высоким подниманием бедра;
- отжимание от пола в упоре лежа, подтягивание на перекладине;
- упражнения для развития брюшного пресса и спины;
- упражнения на гибкость, растягивание мышц и сухожилий, формирование правильной осанки;
- прикладные упражнения;
- упражнения с набивным мячом;
- упражнения с отягощениями;
- упражнения на гимнастических снарядах,
- упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка.

Развитие силы и гибкости в процессе выполнения силовых упражнений:

- акробатические упражнения;
- прыжковые упражнения;
- силовые упражнения на гимнастических снарядах: турник, брус, кольца, канат;
- упражнения в метании и толкании набивных мячей, ядра, копья, диска;
- упражнения с отягощениями;
- силовые упражнения с собственным весом;
- силовые упражнения для ускорения передвижений:
 - а) старт из положения лёжа;
 - б) бег с горки;
 - в) прыжок в длину с места;
 - г) тройной прыжок с места;
 - д) метание ядра двумя руками через голову;
 - е) отжимание с хлопком перед грудью и за спиной.

Развитие реакции с помощью различных упражнений:

- ловить теннисные мячи отскакивающие от неровных поверхностей;
- делать подсечки по мячу катящемуся, падающему.

Раздел 4. Техничко-тактическая подготовка.

Практика: Обучение различным составляющим арсенала техники рукопашного боя:

- борьбе стоя;
- борьбе лежа;
- технике ударов руками;
- технике ударов ногами;
- технике перехода от ударной фазы к бросковой и наоборот.

Бросковая техника.

Борьба в партере:

а) переворачивание нахлестом при помощи захвата ворота сверху и выседа боком, переворачивание ногами, сваливание захватом пояса и поворота сверху нахлестом на шею;

б) болевые на руки:

– рычаг локтя снизу при (извороте в сторону ног и руки при выседе; -узел ногой сверху.

в) болевые на ноги:

– переразгибание коленного сустава;

– рычаг- голеностопного сустава;

– узел на оба бедра.

Борьба в стойке:

а) броски подсадом;

б) броски скручиванием;

в) бросок «ножницы»;

г) бросок переворотом.

Комбинаторная техника. Работа по заданию.

а) бросок через плечо, с колена, со стойки, различными захватами. Защита: упереться рукой в бедро, забеганием и затариванием в сторону броска; зашагиванием и захватом рукой голени. Контрприёмы: выведение из равновесия рукой опрокидыванием и удержанием верхом;

б) боковая подсечка: захватом рукава и ворота, захватом рукавов. Защита: отставить ногу назад, перенести ногу через ногу атакующего, захватить ногу атакующего. Контрприёмы: боковая подсечка против боковой подсечки, подхват изнутри;

в) бросок зацепом изнутри. Защита: держать дистанцию, захватить одежду на уровне пояса, контролировать движения атакующего. Контрприёмы: боковая подсечка против зацепа, зацеп снаружи против зацепа изнутри.

Игровые спарринги с полным соблюдением правил по рукопашному бою.

Обязательный разбор ошибок, судейство учащимися.

Ударная техника.

Отработка основных комбинаций ударов руками:

а) связка: прямой, нырок, снизу в корпус;

б) связка: снизу в голову, боковой;

в) связка: нырок под одну руку, нырок под другую, боковой;

г) связка: прямой, удар снизу в голову, прямой.

Отработка основных комбинаций ударов руками и ногами:

а) прямой удар ногой, прямой удар рукой;

б) прямой рукой, прямой рукой, круговой удар ногой в голову;

в) круговой удар ногой в бедро, прямой удар рукой в голову;

г) прямой удар рукой, прямой другой, круговой ногой, задний удар ногой с разворота.

Исправление ошибок в стойке, передвижениях, положениях рук, ног, головы. Работа по заданию: атака-защита-атака в полной форме с защитой. Во время отработки ударов применять утяжелители на руки и ноги.

Бросковая техника.

Борьба в партере:

а) переворот сваливанием захватом пояса и поворота сверху нахлестом на шею, переворот обратным захлестом предплечья, перекрывая голову ногой;

б) болевые на руки: рычаг локтя через бедро, рычаг локтя с захватом руки между ног, рычаг локтя снизу, узел ногой сверху. Борьба в партере по заданию, выполнить определённый болевой на руки или ноги, свободная борьба в партере с

применением всех видов переворотов и болевых:

- а) только на руки;
- б) только на ноги;
- в) на руки и на ноги.

б. Борьба в стойке:

- а) бросок вертушкой;
- б) бросок через плечи «мельницей» из стойки и с колен;
- в) бросок подхватом под одну ногу;
- г) бросок через грудь,

Комбинаторная техника:

а) бросок через спину. Защита: не дать подвернуться, выставить ногу в сторону поворота атакующего. Контрприёмы: задняя подножка против броска через спину, бросок через грудь против броска через спину, бросок подсадом против броска через спину;

б) бросок передней подножкой. Защита: перешагнуть через ногу атакующего, опереться рукой в бедро. Контрприёмы: задняя подножка на пятке против броска передней подножкой;

в) бросок передней подсечкой в зашагивании. Защита: держать дистанцию опереться рукой в бедро.

Контрприёмы: бросок захватом ноги атакующего против передней подсечки, подсечка против броска передней подсечкой;

г) бросок подхватом под одну и две ноги. Защита: согнуть ноги, оттолкнуть атакующего, выпрямиться, перешагнуть через ногу, захватить ногу атакующего. Контрприёмы: задняя подсечка подхватом, бросок через грудь против броска подхватом.

Игровые спарринги по правилам рукопашного боя против двоих и более соперников.

Ударная техника.

Отработка основных комбинаций ударов руками и ногами: -зацеп под переднюю ногу, прямой удар рукой;

- имитация удара рукой, круговой удар ногой;
- боковой удар рукой, сближение удар коленом в грудь;
- захват передней руки соперника, обводящий круговой удар одноимённой ногой;
- уклон от встречных ударов, задний прямой удар ногой;
- добивы руками после падения партнёра;
- добивы ногами после падения партера.

Бросковая техника.

Борьба в партере:

- а) узел предплечьем вниз от удержания выседом;
- б) рычаг локтя через бедро от удержания выседом;
- в) рычаг локтя захватом между ног при перевороте кувырком захватом пояса и рукава при положении стоя между ног. Защита: встать в положение стойки, убрать локоть на себя и лечь на живот;
- г) узел ногами сверху. Защита: освободить руку от захвата ногой, встать в стойку в захвате;
- д) рычаг локтя выседом. Защита: согнуть руку, развернуть локтем вниз, сесть,

подтягивая руки на себя локтями вниз;

е) рычаг локтя захватом руки между ног после кувырка. Защита: сцепить руки, лечь, встать в стойку, повернуться в сторону свободной руки.

Борьба в стойке. Комбинаторная техника:

а) бросок через голову. Защита: выпрямиться, присесть, послать таз вперёд, повернуться боком к атакующему, сбить ногу в сторону. Контрприёмы: бросок захватом двух ног против броска через голову, удержание сбоку против броска через голову;

б) бросок через бедро. Защита: опереться рукой в бок. Не дать атакующему подвернуться; зашагивание во время поворотов. Контрприёмы: задняя подножка на пятке против броска через бедро; бросок через грудь против броска через бедро;

в) бросок двойным подбивом («ножницы»). Защита: перешагнуть через ногу атакующего, наклониться вперёд; при прыжке развернуться в противоположную сторону броска. Контрприёмы: удержание поперёк против броска «ножницы»;

г) бросок задней подножкой. Защита: не дать перекрыть ногу, зашагивая при атаке в сторону, наклониться вперёд и оттолкнуть атакующего в момент сближения. Контрприёмы: бросок задней подножкой против задней подножки, бросок отхватом против броска задней подножкой.

Учебные спарринги по правилам рукопашного боя. Работа по заданию: один, работая ударами руками и ногами, другой - только борется; один работает, применяя все разрешенные приемы, другой - только контратакует и защищается.

По команде - смена заданий.

Раздел 5. Контрольно-переводные нормативы.

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня ОФП согласно нормативов ГТО.

Комплекс контрольных упражнений по специальной физической подготовленности включает следующие тесты:

– прямых ударов левой рукой; спортсмен из боевой правосторонней стойки наносит 6 прямых ударов левой рукой по мешку в область туловища; фиксируется время от команды «Марш!» до шестого удара по мешку (на основании тестирования особенностей нанесения прямых ударов правой и левой рукой оценивается сумма времени прямых ударов правой и левой рукой);

– прямых ударов правой ногой; спортсмен из боевой левосторонней стойки наносит 6 прямых ударов ногой по мешку в

– область туловища; фиксируется время от команды «Марш!» до шестого удара;

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

– круговых ударов правой ногой; спортсмен из левосторонней боевой стойки наносит 6 круговых ударов правой ногой по мешку в область туловища; фиксируется время от команды «Марш!» до шестого удара;

– круговых ударов левой ногой; спортсмен из правосторонней стойки наносит 6 круговых ударов левой ногой по мешку в область туловища; фиксируется время от команды «Марш!» до шестого удара (на основании

тестирования особенностей нанесения боковых ударов правой и левой ногой оценивается сумма времени шести боковых ударов правой и левой ногой);

– «входов» правой рукой: спортсмен из левосторонней боевой стойки делает выпад вперед впередистоящей (левой) ногой с ударом правой рукой вперед в область туловища и возвращается в исходное положение; фиксируется время от команды «Марш!» до шестого удара по мешку;

– «входов» левой рукой; спортсмен из правосторонней боевой стойки делает выпад вперед впередистоящей (правой) ногой с ударом левой рукой в область туловища и возвращается в исходное положение; фиксируется время от команды «Марш!» до шестого удара по мешку (на основании тестирования особенностей выполнения «входов» правой и левой рукой оценивается сумма времени шести «входов» правой и левой рукой).

Раздел 6. Участие в соревнованиях.

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 7. Инструкторская и судейская практика.

Практика: Инструкторская и судейская практика проводится в учебно-тренировочных группах и группах спортивного совершенствования.

Обучающиеся учебно-тренировочных групп должны овладеть принятой в рукопашном бое терминологией и уметь проводить строевые и порядковые упражнения, овладеть основными методами построения тренировочного занятия (разминка, основная и заключительная части). Уметь выполнять обязанности дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимою инвентаря и т.д.).

Формирование судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований в своей и других группах.

Спортсмены групп спортивного совершенствования (СС) должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать отдельные технические приемы, замечать и исправлять технические ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами. Помогать учащимся возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Учащиеся этапа СС должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных заданий для различных частей тренировочного занятия, проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки и общеобразовательных школах.

Принимать участие в судействе детско-юношеских спортивных соревнований в роли судьи, заместителя главного судьи, секретаря, заместителя

главного секретаря, а в городских соревнованиях - в роли судьи, секретаря.

На этапе СС спортсмены должны выполнить все требования на присвоение звания инструктора по рукопашному бою и судейского звания судьи по рукопашному бою.

Раздел 8. Медицинское обследование.

Практика: В начале и в конце учебного года все обучающиеся проходят углубленное медицинское обследование. Основными задачами медицинского обследования являются:

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

В общем случае углубленное медицинское обследование занимающихся позволяет устанавливать исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленное медицинское обследование должно выявить динамику состояния основных систем организма спортсменов, определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами тренировочных нагрузок. Таким образом, цель углубленного медицинского обследования - всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния спортсменов, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Программа углубленного медицинского обследования включает:

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

1.4. Планируемые результаты

Личностные результаты включают в себя:

- наличие хорошей физической подготовки и высокого уровня двигательных навыков;
- сформированность морально-нравственных качеств: следование этическим принципам и нормам поведения, наличие ответственного отношения к вопросам здоровья, личной безопасности и безопасности окружающих;
- сформированность волевых качеств: терпение, целеустремленность, организованность, самодисциплина;
- сформированность гражданско-патриотической позиции, выражающейся в уважении к культуре и истории своей страны.

К метапредметным результатам относятся:

- самоорганизация, умение планировать и адекватно оценивать свою деятельность, осуществлять осознанный выбор;
- высокий уровень ответственности к выполняемым делам, поручениям;

- умение конструктивно сотрудничать и работать в команде.
- К предметным результатам относятся:
- знания и навыки в области рукопашного боя;
 - знание традиций воинской культуры, истории воинской славы Отечества.

Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график

3 год обучения

Кол-во академических часов в год: 252

Кол-во академических часов в неделю: 6

№	Месяц	Дата	Форма занятия	Количество часов			Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
				Всего	Теория	Практика			
							Теоретические сведения		
1	Сентябрь	3	Лекция	2	2	-	Меры безопасности и правила поведения на занятиях по Рукопашному бою. Субординация в отношениях с преподавателями и взаимоотношения с товарищами	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Беседа
							Общая физическая подготовка		
2	Сентябрь	5	УТЗ	2	-	2	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
3	Сентябрь	8	УТЗ	2	-	2	Акробатическая подготовка (кувырки, перевороты, прыжки, сальто)	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
							Специальная физическая подготовка		
4	Сентябрь	10	УТЗ	2	-	2	Совершенствование стоек (фронтальная, передняя, задняя, боевая) и передвижение	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
							Технико-тактическая подготовка		
5	Сентябрь	12	УТЗ	2	-	2	Узел ногой на ловкость после удержания сбоку, контрприем отгибом ногой и рукой	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
							Общая физическая подготовка		
6	Сентябрь	15	УТЗ	2	-	2	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
7	Сентябрь	17	УТЗ	2	-	2	Акробатическая подготовка (кувырки, перевороты, прыжки, сальто)	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
							Специальная физическая подготовка		
8	Сентябрь	19	УТЗ	2	-	2	Совершенствование страховки и само страховки	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
							Технико-тактическая подготовка		
9	Сентябрь	22	УТЗ	2	-	2	Рычаг локтя через бедро, контрприем уход борцовским мостом на этот же прием. Рычаг локтя через бедро на одноименную руку из положения нижнего	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
10	Сентябрь	24	УТЗ	2	-	2	Перегибание (рычаг) локтя через предплечье. Узел поперек и узел предплечьем вниз (обратный узел поперек)	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
							Общая физическая подготовка		
11	Сентябрь	26	УТЗ	2	-	2	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств,	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени,	Выполнение

							выносливости	спортивный зал №3	упражнений
12	Сентябрь	29	УТЗ	2	-	2	Акробатическая подготовка (кувырки, перевороты, прыжки, сальто)	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
							Теоретические сведения		
13	Октябрь	1	Лекция	2	2	-	Понятие о дисциплине. Спортсмены рукопашники	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Беседа
							Технико-тактическая подготовка		
14	Октябрь	3	УТЗ	2	-	2	Перегибание (рычаг) локтя захватом руки между ног. Из стойки, загибанием, перегибание (рычаг) локтя при помощи плеча сверху	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
15	Октябрь	6	УТЗ	2	-	2	Ущемление икроножной мышцы через голень. Ущемление ахиллесова сухожилия с захватом одноименной и разноименной ноги	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
							Специальная физическая подготовка		
16	Октябрь	08	УТЗ	2	-	2	Совершенствование страховки и само страховки	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
17	Октябрь	10	УТЗ	2	-	2	Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
							Общая физическая подготовка		
18	Октябрь	13	УТЗ	2	-	2	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
							Технико-тактическая подготовка		
19	Октябрь	15	УТЗ	2	-	2	Ущемление ахиллесова сухожилия, сидя на противнике. Перегибание (рычаг) локтя при помощи ноги сверху	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
20	Октябрь	17	УТЗ	2	-	2	Серия ударов руки и ног, сваливание	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
							Общая физическая подготовка		
21	Октябрь	20	УТЗ	2	-	2	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
22	Октябрь	22	УТЗ	2	-	2	Акробатическая подготовка (кувырки, перевороты, прыжки, сальто)	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
							Специальная физическая подготовка		
23	Октябрь	24	УТЗ	2	-	2	Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
							Контрольно-переводные нормативы		
24	Октябрь	27	УТЗ	2	-	2	Сдача контрольных нормативов	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Сдача нормативов
							Технико-тактическая подготовка		
25	Октябрь	29	УТЗ	2	-	2	Бросок с наклоном захватом туловища	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
26	Октябрь	31	УТЗ	2	-	2	Бросок с захватом пятки	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени,	Выполнение

								спортивный зал №3	упражнений
							Медицинские обследования		
27	Ноябрь	3	УТЗ	2	-	2	Прохождение физкультурно-спортивного диспансера	Областной центр медицинской профилактики, лечебной физкультуры и спортивной медицины	Осмотр
							Технико-тактическая подготовка		
28	Ноябрь	5	УТЗ	2	-	2	Серия ударов рук и ног, бросок с захватом ног	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
							Инструкторская и судейская практика		
29	Ноябрь	7	УТЗ	2	-	2	Судейская практика	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Семинар
							Участие в соревнованиях. Демонстрационные выступления		
30	Ноябрь	10	УТЗ	2	-	2	Демонстрационные выступления	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Наблюдение
							Теоретические сведения		
31	Ноябрь	12	Лекция	2	2	-	Самоконтроль в процессе занятий спортом. Общая характеристика тренировки	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Беседа
							Специальная физическая подготовка		
32	Ноябрь	14	УТЗ	2	-	2	Комплекс игр-заданий по освоению противоборства в различных стойках	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
33	Ноябрь	17	УТЗ	2	-	2	Совершенствование страховки и само страховки	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
							Общая физическая подготовка		
34	Ноябрь	19	УТЗ	2	-	2	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
35	Ноябрь	21	УТЗ	2	-	2	Акробатическая подготовка (кувырки, перевороты, прыжки, сальто)	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
							Специальная физическая подготовка		
36	Ноябрь	24	УТЗ	2	-	2	Совершенствование стоек (фронтальная, передняя, задняя, боевая) и передвижение	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
37	Ноябрь	26	УТЗ	2	-	2	Совершенствование страховки и само страховки	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
							Технико-тактическая подготовка		
38	Ноябрь	28	УТЗ	2	-	2	Отработка: «Задняя подножка»	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
39	Декабрь	1	УТЗ	2	-	2	Отработка: «Боковая подсечка»	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
							Общая физическая подготовка		
40	Декабрь	3	УТЗ	2	-	2	Акробатическая подготовка (кувырки, перевороты,	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени,	Выполнение

							прыжки, сальто)	спортивный зал №3	упражнений
							Технико-тактическая подготовка		
41	Декабрь	5	УТЗ	2	-	2	Отработка: «Передняя подсечка»	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
42	Декабрь	8	УТЗ	2	-	2	Тренировочные спарринги	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
							Общая физическая подготовка		
43	Декабрь	10	УТЗ	2	-	2	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
44	Декабрь	12	УТЗ	2	-	2	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
							Специальная физическая подготовка		
45	Декабрь	15	УТЗ	2	-	2	Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
							Общая физическая подготовка		
46	Декабрь	17	УТЗ	2	-	2	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
							Технико-тактическая подготовка		
47	Декабрь	19	УТЗ	2	-	2	Отработка: «Подсечка с падением»	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
48	Декабрь	22	УТЗ	2	-	2	Тренировочные спарринги	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
							Общая физическая подготовка		
49	Декабрь	24	УТЗ	2	-	2	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
50	Декабрь	26	УТЗ	2	-	2	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
							Технико-тактическая подготовка		
51	Декабрь	29	УТЗ	2	-	2	Отработка: «Передний переворот»	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
							Специальная физическая подготовка		
52	Декабрь	31	УТЗ	2	-	2	Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
							Общая физическая подготовка		
53	Январь	12	УТЗ	2	-	2	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
54	Январь	14	УТЗ	2	-	2	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
							Специальная физическая подготовка		
55	Январь	16	УТЗ	2	-	2	Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений

							Технико-тактическая подготовка		
56	Январь	19	УТЗ	2	-	2	Отработка: «Боковой переворот»	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
57	Январь	21	УТЗ	2	-	2	Тренировочные спарринги	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
							Общая физическая подготовка		
58	Январь	23	УТЗ	2	-	2	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
59	Январь	26	УТЗ	2	-	2	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
							Технико-тактическая подготовка		
60	Январь	28	УТЗ	2	-	2	Отработка: «Бросок перегибом»	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
							Общая физическая подготовка		
61	Январь	30	УТЗ	2	-	2	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
62	Февраль	2	УТЗ	2	-	2	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
							Технико-тактическая подготовка		
63	Февраль	4	УТЗ	2	-	2	Тренировочные спарринги	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
							Общая физическая подготовка		
64	Февраль	6	УТЗ	2	-	2	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
							Технико-тактическая подготовка		
65	Февраль	9	УТЗ	2	-	2	Отработка: «Бросок через голову»	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
66	Февраль	11	УТЗ	2	-	2	Тактико-техническая подготовка	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
							Общая физическая подготовка		
67	Февраль	13	УТЗ	2	-	2	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
							Технико-тактическая подготовка		
68	Февраль	16	УТЗ	2	-	2	Отработка: «Прямой удар рукой-подставка, контратака»	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
69	Февраль	18	УТЗ	2	-	2	Тренировочные спарринги	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
							Медицинские обследования		
70	Февраль	20	УТЗ	2	-	2	Прохождение физкультурно-спортивного диспансера	Областной центр медицинской профилактики, лечебной физкультуры и спортивной	Осмотр

								медицины	
							Инструкторская и судейская практика		
71	Февраль	25	УТЗ	2	-	2	Судейская практика	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Семинар
							Участие в соревнованиях. Демонстрационные выступления		
72	Февраль	27	УТЗ	2	-	2	Участие в соревнованиях	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Наблюдение
							Специальная физическая подготовка		
73	Март	2	УТЗ	2	-	2	Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
74	Март	4	УТЗ	2	-	2	Комплекс игр-заданий по освоению противоборства в различных стойках	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
							Технико-тактическая подготовка		
75	Март	6	УТЗ	2	-	2	Отработка: «Прямой удар рукой-уклон, контратака»	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
76	Март	9	УТЗ	2	-	2	Отработка: «Прямой удар рукой-блок ближней, дальней рукой контратака»	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
77	Март	11	УТЗ	2	-	2	Отработка: «Защиты от прямого удара сайд степом, контратака»	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
78	Март	13	УТЗ	2	-	2	Тренировочные спарринги	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
							Общая физическая подготовка		
79	Март	16	УТЗ	2	-	2	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
80	Март	18	УТЗ	2	-	2	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
							Технико-тактическая подготовка		
81	Март	20	УТЗ	2	-	2	Отработка: «Боковой удар рукой подставка, контратака»	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
							Общая физическая подготовка		
82	Март	23	УТЗ	2	-	2	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
							Технико-тактическая подготовка		
83	Март	25	УТЗ	2	-	2	Отработка: «Боковой удар рукой нырок, контратака»	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
84	Март	27	УТЗ	2	-	2	Тренировочные спарринги	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
							Общая физическая подготовка		
85	Март	30	УТЗ	2	-	2	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств,	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени,	Выполнение

							выносливости	спортивный зал №3	упражнений
86	Апрель	1	УТЗ	2	-	2	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
							Технико-тактическая подготовка		
87	Апрель	3	УТЗ	2	-	2	Отработка: «Защита от прямого, бокового -разрыв контратака»	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
							Общая физическая подготовка		
88	Апрель	6	УТЗ	2	-	2	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
							Технико-тактическая подготовка		
89	Апрель	8	УТЗ	2	-	2	Отработка: «Защита от прямого, бокового встречные на одноименную и разноименную руку»	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
90	Апрель	10	УТЗ	2	-	2	Тренировочные спарринги	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
							Общая физическая подготовка		
91	Апрель	13	УТЗ	2	-	2	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
92	Апрель	15	УТЗ	2	-	2	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
							Технико-тактическая подготовка		
93	Апрель	17	УТЗ	2	-	2	Отработка на мешке: Прямой, боковой, в сторону, назад, боковой изнутри удар ногой	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
							Общая физическая подготовка		
94	Апрель	20	УТЗ	2	-	2	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
							Технико-тактическая подготовка		
95	Апрель	22	УТЗ	2	-	2	Отработка на лапах: Прямой, боковой, в сторону, назад, боковой изнутри удар ногой	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
96	Апрель	24	УТЗ	2	-	2	Тренировочные спарринги	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
							Медицинские обследования		
97	Апрель	27	УТЗ	2	-	2	Прохождение физкультурно-спортивного диспансера	Областной центр медицинской профилактики, лечебной физкультуры и спортивной медицины	Осмотр
							Инструкторская и судейская практика		
98	Апрель	29	УТЗ	2	-	2	Судейская практика	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Семинар
							Участие в соревнованиях. Демонстрационные выступления		
99	Май	4	УТЗ	2	-	2	Участие в соревнованиях	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Наблюдение

							Специальная физическая подготовка		
100	Май	6	УТЗ	2	-	2	Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
101	Май	8	УТЗ	2	-	2	Комплекс игр-заданий по освоению противоборства в различных стойках	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
							Технико-тактическая подготовка		
102	Май	11	УТЗ	2	-	2	От прямого удара, блок с разворотом, тычковый	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
103	Май	13	УТЗ	2	-	2	От прямого удара уход шагом назад, контратака той же ногой	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
							Общая физическая подготовка		
104	Май	15	УТЗ	2	-	2	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
105	Май	18	УТЗ	2	-	2	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
							Технико-тактическая подготовка		
106	Май	20	УТЗ	2	-	2	Тренировочные спарринги	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
							Общая физическая подготовка		
107	Май	22	УТЗ	2	-	2	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
108	Май	25	УТЗ	2	-	2	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
							Технико-тактическая подготовка		
109	Май	27	УТЗ	2	-	2	От прямого удара, блок скрещенными руками, болевой прием	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
							Общая физическая подготовка		
110	Май	29	УТЗ	2	-	2	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
							Технико-тактическая подготовка		
111	Июнь	1	УТЗ	2	-	2	От прямого удара, отскок, контратака рук и ног	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
							Контрольно-переводные нормативы		
112	Июнь	3	УТЗ	2	-	2	Сдача контрольных нормативов	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
							Общая физическая подготовка		
113	Июнь	5	УТЗ	2	-	2	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
							Технико-тактическая подготовка		
114	Июнь	8	УТЗ	2	-	2	От прямого удара, сбив, вход в ближний бой	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений

115	Июнь	10	УТЗ	2	-	2	Тренировочные спарринги	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
							Общая физическая подготовка		
116	Июнь	15	УТЗ	2	-	2	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
							Технико-тактическая подготовка		
117	Июнь	17	УТЗ	2	-	2	От бокового удара, отклонением назад, блок руками с разворотом с ближней ноги, контратака боковым	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
118	Июнь	19	УТЗ	2	-	2	Тренировочные спарринги	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
							Общая физическая подготовка		
119	Июнь	22	УТЗ	2	-	2	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
							Технико-тактическая подготовка		
120	Июнь	24	УТЗ	2	-	2	От бокового, нырок под ногу, с разворотом подсечка	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
121	Июнь	26	УТЗ	2	-	2	Тренировочные спарринги	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
							Общая физическая подготовка		
122	Июнь	29	УТЗ	2	-	2	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
123	Июль	1	УТЗ	2	-	2	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
							Специальная физическая подготовка		
124	Июль	3	УТЗ	2	-	2	Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
							Общая физическая подготовка		
125	Июль	6	УТЗ	2	-	2	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
126	Июль	8	УТЗ	2	-	2	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
			Итого	252	6	246			

В случае карантина, 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 отправления обучающимся по электронной почте, на Viber, Форма контроля: фотоотчет, видеоотчет о выполнении. Календарный учебный график оформляется в виде приложения на период активированных дней, карантин.

2.2. Условия реализации программы Материально-техническое оснащение

Перечень инвентаря и оборудования необходимого для освоения учебной программы из расчета на одну учебную группу.

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

Для организации дистанционного обучения будут использоваться видеоуроки, видеозаписи, аудиозаписи, подготовленные педагогом по темам занятий.

Организация общения с детьми и родителями будет осуществляться с помощью приложения-мессенджера Viber. Для обеспечения текстовой, голосовой и видеосвязи через Интернет педагог использует программу Skype, платформу для онлайн конференций Zoom.

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

Контроль используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности и технической подготовки осуществляется, как правило, тренером по оценке выполнения обязательной программы, при сдаче экзаменационных зачетов на промежуточных этапах обучения.

Контроль за эффективностью физической подготовки проводится с помощью специальных контрольных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

При планировании контрольных проверок по физической и специальной подготовке рекомендуется следующий порядок и последовательность выполнения упражнений:

- контрольные упражнения проводятся в течение одного дня.
- упражнения проводятся на скорость, на силу, на выносливость.

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.

В отдельных случаях порядок проверки может быть изменен.

Особое внимание при контроле уделяется соблюдению одинаковых условий: время дня, учет времени приема пищи, предшествующего нагрузке, погода, разминка и т.д. Контрольные проверки желательно проводить в торжественной соревновательной обстановке.

2.4. Оценочные материалы

Для оценки результативности программы и отслеживания физического развития и диагностики нравственных качеств учащихся в течение всего года и на различных ступенях обучения используются следующие формы и методы:

- метод педагогического наблюдения;
- метод анализа ситуации;
- беседы с детьми;
- беседы с родителями;
- соревнования;
- показательные выступления.

2.5. Методические материалы

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 и этапе спортивного совершенствования.

На этапе начальной подготовки учащиеся знакомятся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание необходимо уделять рассказам о традициях рукопашного боя, его истории и предназначении. Знакомство детей с особенностями спортивного единоборства проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий, обращается их внимание на то, что данный прием лучше всех выполнял такой-то известный спортсмен.

Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

Учебный теоретический материал распространяется на весь период обучения. Знакомство с требованиями спортивных занятий проводится в виде бесед перед началом тренировочных занятий. Темами таких бесед в зависимости от возраста являются история физической культуры вообще и история рукопашного боя, и методические особенности построения тренировочного процесса, и закономерности подготовки к соревнованиям и т. д.

В теоретической подготовке большое внимание уделяется системе контроля и самоконтроля за уровнем подготовленности и состоянием здоровья. Спортсменов необходимо ознакомить с правилами ведения спортивного дневника, личными картами тренировочных заданий и планами построения тренировочных циклов. Примерная программа теоретических занятий.

Практическая подготовка:

Физическая подготовка – включает совокупность методов, направленных на достижение такого уровня функциональных возможностей организма спортсмена, который позволит ему добиться наивысшего результата в ходе соревновательной деятельности.

Физическая подготовка, в свою очередь, подразделяется на общую физическую подготовку (ОФП) и специальную физическую подготовку (СФП).

Общая физическая подготовка – (развитие физических качеств, прямо не связанных со спецификой данного вида спорта). ОФП включает упражнения, направленные на увеличение выносливости при работе переменной интенсивности и упражнения на преимущественное развитие скоростно-силовых и координационных способностей:

- 1) тренировка гибкости;
- 2) циклические упражнения (бег, упражнения со скакалкой);
- 3) упражнения на развитие групп мышц (приседания, отжимания, атлетическая гимнастика).

Специальная физическая подготовка (совокупность методов, направленных на развитие специфических физических навыков – тренировка мышечного корсета, развитие специальной выносливости, быстроты, скорости и пр.).

Технико-тактическая подготовка включает совокупность методов, направленных на овладение техническими элементами, выполняемыми в ходе соревнований и доведение исполнения этих элементов до необходимой степени совершенства. Техническая подготовка включает также и изучение упражнений, используемых в качестве общей и специальной физической подготовки, так как, прежде чем принять упражнение по ОФП и СФП, необходимо технически правильно его выполнять.

Рукопашный бой включает в себя технический арсенал целого ряда спортивных единоборств. Это комплексный вид, который состоит из двух туров:

первый тур – демонстрация владения техникой, применяемой в стандартных ситуациях в бою с невооруженным и вооруженным противником;

второй тур – поединки, в которых разрешается проводить контролируемые удары, броски удержания, болевые и удушающие приемы в определенных положениях бойцов.

Обучение различным составляющим арсенала техники рукопашного боя:

- борьбе стоя;
- борьбе лежа;
- техники ударов руками, ногами;
- технике перевода от ударной фазы к бросковой и наоборот;
- технике первого тура.

Рекомендуется проводить параллельно, в среднем поровну распределяя время на изучение программного материала по каждой из составляющих в

пределах недельного микроцикла. В группах НП, УТ для лучшей отработки технико-тактических действий включаются специализированные игровые комплексы.

В течение одного урока рекомендуется отводить часть времени на обучение ударной техники и часть времени на обучение техники борьбы. Например, технике ударов руками и борьбе лежа, технике ударов ногами и борьбе стоя.

Изучение, повторение и совершенствование приемов техники первого тура рекомендуется проводить на каждом занятии в начале основной части урока.

Обучение приемам первого тура следует проводить на базе техники, применяемой в поединке второго тура по мере её изучения.

Работу со снарядами (мешками, грушами, манекенами) следует включать в урок после определенного закрепления навыков правильного нанесения ударов руками и ногами, выполнение бросков, поскольку в противном случае ошибки в технике получат прочное закрепление.

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 г. Т.1 - М., 1996. - С. 21-31
2. Астахов С.А. Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборств (на примере рукопашного боя): Ав-тореф. Дис.канд. Пед. Наук. - М., 2003. -25 с.
3. Бурцев Г.А., Малышенков С.Г., Смирнов В.В., Сялиулин З.С. «Основы рукопашного боя»: Москва, Военное издательство, 1992.
4. Верхошапский Ю.В. основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 331 с.
5. Войцеховский С.М. Книга тренера - М.: ФиС, 1971.-312с.
6. Иванов С.А. Методика обучения технике рукопашного боя: Ав-тореф. Дис. канд. Пед. Паук. - М., 1995. - 23 с.
7. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры // Учебник для институтов физ. Культуры. - М.: Физкультура и спорт. -543 с.
8. Найденов М.И. Рукопашный бой. Организация и методика подготовки // Учебное пособие для ПВ ФСБ России. - Г., Г'ВИ ПВ ФСБ РФ, 2003. - 540 с.
9. Остьяпов В.Н., Гайдамак И.И. Бокс (обучение и тренировка). Киев. Олимпийская литература, 2001. - 267 с.
10. Севастьянов В.М. и др. Рукопашный бой (история развития, техника и тактика). - М.: Дага Стром, 1990. - 190 с.
11. Супрунов Е.П. Специальная физическая подготовка в системе тренировки квалифицированных рукопашных бойцов: Авторсф. Дис. канд. Пед. Наук. - М., 2007.-27 с.

Для обучающихся:

1. Бибик С.З. «Рукопашный бой»: Красноярск, 1991.
2. Булкип В.А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие. - СПб.: СПб ГАФК, 1996. - 47 с.
3. Бурцев Г.А. Рукопашный бой. - М., 1994. - 206 с.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

III. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 11 до 12 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (с)	11,0	10,8	9,9	11,4	11,2	10,3
2.	Бег на 1,5 км (мин, с)	8.35	7.55	7.10	8.55	8.35	8.00
	или на 2 км (мин, с)	10.25	10.00	9.30	12.30	12.00	11.30
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	7	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	12	14	20	7	8	14
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	280	290	330	240	260	300
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	175	140	145	165
6.	Метание мяча весом 150 г (м)	25	28	34	14	18	22
7.	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	14.10	13.50	13.00	14.50	14.30	13.50
	или на 3 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
8.	Плавание 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.50	Без учета времени	Без учета времени	1.05
9.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 5 м (очки)	10	15	20	10	15	20

10.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход на дистанцию 5 км				
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе	10	10	10	10	10	10
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	6	7	8	6	7	8

** Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

3.Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 9 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	105
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	120
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, подвижным и спортивным играм, фитнесу, единоборствам, туризму, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	90
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	90
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

IV. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 13 до 15 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (с)	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9.55	9.30	9.00	12.10	11.40	11.00
	или на 3 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	6	10	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	9	11	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	-	-	-	7	9	15

	(количество раз)						
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	330	350	390	280	290	330
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	175	185	200	150	155	175
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	30	36	47	25	30	40
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	40	18	21	26
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	18.45	17.45	16.30	22.30	21.30	19.30
	или на 5 км (мин, с)	28.00	27.15	26.00	-	-	-
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.43	Без учета времени	Без учета времени	1.05
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8

** Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 9 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	100

4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, туризму, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	90
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	90
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

V. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 16 до 18 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или на 3 км (мин, с)	15.10	14.40	13.10	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	10	13	-	-	-
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	25	35	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	9	10	16
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	6	8	13	7	9	16
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	30	40	50	20	30	40
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38	-	-	-
	или весом 500 г (м)	-	-	-	13	17	21

8.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	19.15	18.45	17.30
	или на 5 км (мин, с)	25.40	25.00	23.40	-	-	-
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.41	Без учета времени	Без учета времени	1.10
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция –10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8

** Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

1. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 10 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	75
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, туризму, техническим и военно-прикладным видам спорта, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	135
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	120

В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов

Обучающийся переведен на следующий год обучения при выполнении 60% упражнений по ОФП.

Контрольные нормативы по СФП и базовой технике действий по годам обучения.

Контрольные упражнения	До 1-го года обучения	Свыше двух лет обучения
Специальная	Суммарное время 6 прямых	Суммарное время 6 прямых

физическая подготовка	ударов руками – 5.3с; Суммарное время 6 боковых ударов ногами – 8.2с. Суммарное время 6 «входов» -7.2 с	ударов руками – 4.6 с; Суммарное время 6 боковых ударов ногами – 7.5 с. Суммарное время 6 «входов» - 6.5 с
Базовая техника действий	Выполнение основных технических действий без оружия согласно объема начальной подготовки без оружия	Выполнение основных технико-тактических действий прикладного рукопашного боя в демонстрационных выступлениях.

Обучающийся переведен на следующий год обучения при выполнении 70% упражнений по СФП.