

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско – юношеская спортивная школа»
Чаплыгинского муниципального района Липецкой области

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол № 01
от «30» 08 1 2024 г.

Утверждаю:
и. о. директора МБУ ДО «ДЮСШ»
_____ А. В. Смирнов
« 02 » 09 2024 г.
Приказ № 84 от 02.09 2024 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
В области физической культуры и спорта

«Рукопашный бой»

Направленность: физкультурно - спортивная
Возраст обучающихся: 7-17 лет
Срок реализации программы: 1 год
Уровень программы: базовый

Составил:
Тренер – преподаватель
МБУ ДО «ДЮСШ»

Подлесных О. А.

г. Чаплыгин, 2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Титульный лист	1
2.	Пояснительная записка	3
3.	Объём и содержание	5
4.	Планируемые результаты	10
5.	Учебный план	11
6.	Учебно-тематический план	12
7.	Календарный учебный график	14
8.	Оценочные материалы	15
9.	Методическое обеспечение	17
10.	Условия реализации программы	17
11.	Приложение	18

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа разработана на основе нормативных документов:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273 - ФЗ «Об образовании в РФ»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г. (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);
- Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 N 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, включая разноуровневые программы от 18.11.2015 года № 09-3242 Министерства образования и науки Российской Федерации.
- Устав МБУ ДО «ДЮСШ» Чаплыгинского муниципального района 14.11.2017 г. за № 591.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

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

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

В основе программы лежит принцип организации учебно-тренировочного процесса на основе доступности и эффективности освоения предложенного материала. Программа связана с другими дисциплинами, в первую очередь с историей России, анатомией, физиологией и психологией человека, с кратким курсом спортивной медицины гигиены и массажа, историей возникновения и развития «Рукопашного боя».

Отличительными особенностями программы является соединение физического, морально – нравственного и патриотического воспитания.

Адресат программы: дети 7-17 лет

Форма обучения: очная

Срок реализации программы: 1 год

Режим занятий:

- 1 год обучения 3 раза в неделю по 2 часа;

Требования к уровню подготовки обучающегося

- На первом году обучения двигательные навыки должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в выбранном виде спорта. С самого начала занятий им необходимо овладевать основами техники. Процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трёх дней.

Требования к учебно-тренировочному занятию

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

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

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

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

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

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

Основной целью программы является обучение основам вида спорта - «Рукопашный бой» и воспитание ответственного гражданина своей страны.

Задачи:

Обучающие:

- подготовка к «Рукопашному бою», формирование оптимальных двигательных навыков;
- подготовка к выполнению нормативов ГТО;
- изучение базовой техники «Рукопашного боя»;

- освоение спарринговой техники;
- освоение прикладных умений, закрепление и расширение приобретенных знаний и навыков, для достижения более высоких результатов.

Развивающие:

- развитие физических качеств и общей физической подготовки, укрепление физического здоровья;
- гармоничное развитие волевых и морально - этических качеств личности;
- приобретение соревновательного и судейского опыта.

Воспитательные:

- формирование трудолюбия в творчестве, учении, жизни
- развитие коммуникативных качеств
- формирование нравственно-этической ориентации
- способствовать развитию желания ребенка к самопознанию и самоопределению.

ОБЪЕМ И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Объём программы: 1 год обучения - 276 часов в год.

Дополнительная общеразвивающая программа «Рукопашный бой» состоит из 8 разделов, содержание которых направлено на достижение планируемых результатов.

Содержание каждого раздела расширяется и углубляется в каждом последующем году обучения, в соответствии с уровнем подготовки обучающихся и поставленными задачами.

Содержание программы Теоретический курс. (4 часа)

Вводное занятие, История рукопашного боя, общие правила поведения, правила поведения в спортивном зале, гигиена спортсмена. Данный раздел является теоретической подготовкой к занятиям: освоению гигиенических, здоровьесберегающих норм, правил; развитию морально этических качеств личности. Изучение раздела обеспечивает решение развивающих и воспитательных задач программы.

На первом году обучения предусматривается освоение следующих тем: влияние физических упражнений на организм человека; гигиена; краткий обзор развития «Рукопашного боя»; техника безопасности при занятиях «Рукопашным боем»; правила поведения в спортивном зале; заповеди и правила поведения спортсмена;

«Общая физическая подготовка» (30 часов)

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

Подвижные игры (15 часов)

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

Специальная физическая подготовка (38 часов)

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

Технический курс (155 часов)

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

Прикладной раздел (16 часов)

Содержание данного раздела состоит из изучения упражнений прикладного характера, направленных на развитие необходимых физических качеств у занимающихся

«Рукопашным боем» в разделе «Самооборона». Используются специальные упражнения, необходимые для освобождения от захватов используются для воздействий на противника, обеспечивающих возможность более высоких требований к отдельным мышечным группам, органам и системам, а также эффективного развития компонентов силы, быстроты, подвижности в суставах, и волевых качеств.

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

Соревнования по «Рукопашному бою» и ОФП (16 часов)

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

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

Промежуточная аттестация (2 часа). Проводится в форме контрольного занятия по общей физической подготовке с выявлением общего уровня подготовленности занимающихся.

Технический курс

	тема	содержание
1	Страховка партнёра и самостраховка	- страховка партнёра при падении на бок, на спину - самостраховка при падении на бок, назад, на грудь, с вывертом назад на грудь
2	Акробатика	- группировка - кувырок вперёд и назад через голову - кувырок вперёд и назад через плечо - переворот боком «колесо»
3	Стойки	- строевая, ожидания, нападения, защиты, переходные
4	Перекаты	- перекаты с правого бока на левый бок - перекаты в группировке вперёд и назад - перекаты по ковру лёжа на боку в горизонтальной плоскости
5	Выведение из равновесия рывком или толчком руками:	- сбивание назад - сбивание в сторону - сбивание на пальцы стоп
6	Приёмы борьбы в стойке Броски	- бросок рывком за пятку. - зацеп изнутри - задняя подножка. (становясь на колено, с захватом ноги изнутри и снаружи) - передняя подножка. (передняя подножка, становясь на колено) - боковая подсечка. - бросок через бедро. (с захватом за пояс, с захватом за шею) - бросок захватом двух ног (ноги в разные стороны, ноги в одну сторону) - бросок захватом за подколенный сгиб изнутри.
7	Приёмы борьбы в партере Перевороты	- переворачивание опрокидыванием назад - переворачивание с захватом двух рук на бок - переворачивание с захватом руки и ноги изнутри - переворачивание косым захватом вперёд - переворачивание скручиванием в сторону с захватом шеи, с захватом туловища.
8	Удержания соперника в партере	- сбоку, поперёк, со стороны головы
9	Болевые приёмы в партере и комбинации	- перегибание локтя через бедро - перегибание локтя через бедро после переворачивания захватом за руки - ущемление ахиллова сухожилия - ущемление ахиллова сухожилия после броска захватом двух ног
10	Основные приёмы защиты в партере	- защита против заваливания – вставанием - перекат садясь (подъём углом) против удержания сбоку - перекаты (вращением) против удержания поперёк - защита от болевого приёма на руку сдерживанием воздействия на руку и вращением корпуса в сторону тяги. - защита от болевого приёма на стопу сдерживанием воздействия на стопу и вставанием на ноги
11	Защиты при борьбе в стойке	- с оставлением одной или двух ног - перешагивание через выставленную ногу - забегание назад - поднятие стопы вверх
12	Основные защиты	- уклон в сторону, уклон назад, нырок

	туловищем	
13	Основные приёмы защиты руками	- блоки и подставки руками - блок вниз предплечьем - блок вверх предплечьем - блок наружу основанием ладони - подставки кистью: спереди, сбоку, вниз - подставки предплечьем: спереди, сбоку.
14	Удары руками	- одиночные удары руками - прямо кулаком - сбоку кулаком - сверху (молот) кулаком - снизу (крюк) кулаком - повторные однотипные удары одной рукой (прямой-прямой; боковой - боковой; снизу-снизу,)
15	Удары ногами	- прямо (пяткой, подушечками стопы) - прямо (ребром стопы) - сбоку (подъёмом стопы, подушечками стопы) - назад (пяткой)
16	Удары ногами и руками в движении	- передвижение с ударами руками - передвижение с ударами ногами
17	Захваты атакующей ноги:	- захват за пятку атакующую ногу соперника с уходом с линии атаки - захват за голень или бедро атакующую ногу соперника с уходом с линии атаки
18	Обусловленный заданием бой	- атака - боковой удар рукой в голову, защита - нырок от удара в голову рукой с последующим броском «задняя подножка» - атака - боковой удар рукой в голову, защита - захват атакующей руки с последующим броском «передняя подножка» - атака - прямой удар рукой в голову, защита - уклон в сторону от удара рукой с последующим броском «захват за подколенный сгиб» - атака - прямой удар рукой в голову, защита - уклон в сторону от удара рукой с последующим броском «захват двух ног» - атака - прямой удар ногой в корпус, защита - уход с линии атаки от удара ногой в корпус с последующим сваливанием с захватом атакующей ноги за пятку рукой - атака - прямой удар ногой ребром стопы в корпус, защита - уход с линии атаки от удара ногой в корпус с захватом за голень с последующим броском «подсечка» опорной ноги - атака - удар ногой сбоку в корпус, защита - прихват атакующей ноги рукой с последующим броском «задняя подножка с захватом ноги снаружи»
19	Технические комплексы	- защита на 4 стороны с контрударом дальней рукой. - защита на 4 стороны с контрударом дальней ногой
20	Спарринговая техника:	- скок: вперёд, назад, в сторону - скок вперёд с одиночным ударом рукой - скок вперёд с одиночным ударом ногой - «бой с тенью» - учебный поединок со сменяющимися соперниками - соревновательные поединки
21	Прикладной раздел	- защита от захвата за горло, грудь спереди и горло сзади; - освобождение от захвата корпуса с руками и без рук (спереди, сзади); - метание теннисного мяча в цель

1. «Коснись мяча» (вариант «Отбери мяч») - условие игры: участники игры садятся в круг и начинают перекидывать мяч (можно использовать для игры два или три мяча) друг другу через середину круга. В круг находятся игроки, которые должны коснуться мяча. Тот, кто коснулся мяча выходит из круга, а в круг заходит тот от прилетел мяч. Время передачи мяча не должно превышать 2-х секунд. Запрещается передавать мяч по кругу рядом стоящему спортсмену. Тот, кого застал сигнал об окончании игры, выполняет физические упражнения по заданию тренера.

2. «Ладушки» - условие игры: участники встают парами друг перед другом и по команде тренера начинают выполнять различные комбинации и с касанием рук партнёра. (прямое касание ладоней, с касанием головы, с касанием ладоней за спиной, с касанием ступнями). Игра выполняется с постепенным увеличением скорости касания. Кто ошибается, тот выполняет различные общефизические упражнения (сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивание туловища лёжа на полу, приседание, выпрыгивание вверх и т.д.)

3. «Перетягивание соперников» - условия игры: участники делятся на две команды, становятся друг против друга, задача – перетянуть соперников на свою сторону. Игрок, коснувшийся любой частью тела запрещенной зоны – считается проигравшим. Варианты: сидя на коленях, в стойке через линию.

4. «Выталкивание соперников» - условия игры: участники делятся на две команды, становятся друг против друга в стойке или на коленях. Задача состоит в том, чтобы вытолкнуть противника за пределы ковра плечом или руками. Игрок, вышедший за ковер, считается проигравшим.

5. «Третий лишний» - условия игры: участники встают в круг по парам, друг за другом, свободная пара передвигается внутри и за кругом, задача одного игрока – задеть другого. Убегающий игрок, может встать впереди любой пары, а тот, кто оказался третьим в этом случае, должен убежать от голящего. Варианты: задеть поясом, увеличениедвигающихся одновременно пар.

6. «Петушинный бой» - условия игры: игроки делятся на две команды, становятся друг против друга на одной ноге, задача – вывести из равновесия соперника, проигравшим считается тот, кто встал на обе ноги. Варианты: бой один на один, коллективный бой.

7. «Пятнашки» - условия игры: участники встают друг против друга по парам, задача – запятнать соперника. Варианты: рукой достать туловище, голову, ноги; ногой достать ногу соперника впереди стоящую стопу носком, сзади стоящую ногу с подворотом бедра. Область касания: голень от стопы до колена.

8. «Казаки - разбойники» - условия игры: участники делятся по командам, а в командах по парам. Первые номера – «кони», вторые – «всадники». Вторые номера садятся на спину первым, задача – вывести из равновесия наездника и столкнуть с коня. Проигравшим считается коснувшийся любой частью тела ковра «всадник». Затем «кони» и «всадники» меняются

	номерами. 9.«Перетягивание захватом руки» или вариант «Перетягивание при помощи пояса» - условия игры: участники встают друг против друга по парам, задача – перетянуть на свою сторону партнёра, выполнив захват за кисть, пальцы или развёрнутый пояс. 10.«Выжигало» или «Вышибало» - условие игры: обозначается фишками квадрат. С двух сторон стоят по два человека. У каждой пары находится по одному мячу. Все остальные участники стоят внутри квадрата. По команде, те кто стоят с боков начинают кидать мяч вовнутрь квадрата для того чтобы попасть в перемещающихся внутри квадрата участников игры и «вышибить» их из игры. Того, кого задел мяч выбывает из игры. Побеждает тот, кто один остался в квадрате. Затем происходит смена участников, кидающих мяч. 11. «Тоннель» - условия игры: участники встают друг за другом в стойку ноги шире плеч, изображая тоннель из ног. Последний, стоящий в строю участник команды, начинает проползать между ног и встаёт впереди. Таким образом, проползание между ног стоящих происходит до тех пор, пока первый кто окажется впереди строя не коснётся ногами определённой отметки. После касания игроком метки подаётся сигнал голосом - «Есть!». После этого сигнала все остальные проползающие, после выхода из тоннеля по очереди бегут к исходному месту. Победитель определяется по той команде, чей последний участник, прибежит первым до исходного места. 12. «Футбол» - игра мячом ногами. 13.«Рэгбол» - условия игры: участники сидят на борцовском ковре на коленях или стоя на ногах и стремятся занести мяч в ворота сопернику. Необходимо пересечь с мячом линию ворот. При этом разрешено сдерживать и бороться соперника в партере. При этом мяч можно брать руками и касаться ногами. Запрещается толкать в спину, хвататься за шею. При возникновении спорного момента при захвате мяча соперниками, производится вбрасывание вверх с места спора. 14. «Хозяин мяча» - участники разбиваются на две команды и садятся на борцовский ковёр с двух сторон. Мячи кладутся в середину ковра. По команде тренера; «начали», занимающиеся стараются завладеть как можно большим количеством мячей. При этом разрешено противоборствовать с одним из соперников, отбирая у него мячи. По сигналу: «Стоп игра», участники заканчивают отбирать мячи. При подведении итогов победителем является тот занимающийся, у которого оказалось всех больше мячей.
--	---

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Планируемые результаты обучения по дополнительной общеразвивающей программе «Рукопашный бой» разработаны в соответствии с целью и задачами обучения.

Планируемые результаты имеют три составляющие:

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

2.Результаты освоения СФП: подготовка к ведению рукопашного боя, через освоение техники рукопашного боя; основных приёмов защиты, нападения, отражения нападения; ударов ногами и руками; спарринговой техники; техники метания теннисного мяча, самообороны от вооружённого и не вооружённого соперника; соревновательный опыт.

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

Результаты освоения ОФП: соответствуют возрастным нормам физического развития и зафиксированы в таблицах «Контрольные нормативы ОФП» для первого года обучения (Приложение 5)

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Название разделов программы	Количество часов			Форма промежуточной аттестации
	всего	теория	практика	
Раздел 1.Введение. Вводное занятие. История рукопашного боя, терминология, общие правила поведения, правила поведения в спортивном зале, гигиена спортсмена.	4	4		зачёт

Раздел 2. ОФП	30		30	зачёт
Раздел 3. Подвижные игры	15		15	зачёт
Раздел 4. Специальная физическая подготовка	38		38	зачёт
Раздел 5. Технический курс	155		155	зачёт
Раздел 6. Прикладной раздел	16		16	зачёт
Раздел 7. Соревнования	16		16	итоговое соревнование
Раздел 8. Промежуточная аттестация	2		2	зачёт

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	содержание	теоретических	практических
1.	Раздел 1. Введение Вводное занятие. История рукопашного боя, терминология, общие правила поведения, правила поведения в спортивном зале, гигиена спортсмена.	1	
1.1	Вводное занятие. Техника безопасности, общие правила поведения, правила поведения в спортивном зале,	1	
1.2	История развития «Рукопашного боя», терминология	1	
1.3	Гигиена спортсмена	1	
2.	Раздел 2. Общая физическая подготовка		
2.1	Упражнения по общей физической подготовке		30
3.	Раздел 3. Подвижные игры		
3.1	«Футбол», «Рэгбол», «Коснись мяча», «Ладушки», «Перетягивание соперников», «Выталкивание соперников», «Третий лишний», «Петушиный бой», «Пятнашки», «Казачьи-разбойники», «Выжигало», «Тоннель», «Хозяин мяча».		15
4	Раздел 4. Специальная физическая подготовка		
4.1	Самостраховка		10
4.2	Акробатика		10
4.3	Выведения из равновесия		6
4.4	Удары руками и ногами по лапам		6

4.5	Удары руками и ногами по мешкам		6
5	Раздел 5. Технический курс		
5.1	Приёмы борьбы в стойке		20
5.2	Приёмы борьбы в партере		15
5.3	Удары руками		25
5.4	Удары ногами		25
5.5	Передвижения в стойках		10
5.6	Обусловленный бой, «Бой с тенью»		15
5.7	Технические защитные комплексы		15
5.8	Спаринговая техника		30
6	Раздел 6. Прикладной раздел		
6.1	Освобождение от захватов		8
6.2	Метание теннисного мяча		8
7	Раздел 7. Соревнования		
7.1	Соревнование по борьбе		4
7.2	Соревнование по «Кулачному бою»		4
7.3	Соревнование по «Рукопашному бою»		4
7.4	Соревнование по ОФП		4
8	Раздел 8. Промежуточная Аттестация		
8.1	Контрольное занятие по ОФП		2
	Итого:	4	272

КАЛЕНДАРНО-УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Раздел/месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль
Теоретический курс. Вводное занятие. История рукопашного боя, общие правила поведения, правила поведения в спортивном зале, гигиена спортсмена.	2	2									
ОФП. Общая физическая подготовка	4	4	4	4	2	2	2	2	2	2	2
СФП. Специальная физическая подготовка	2	6	4	2	4	4	4	4	4	2	2
СФП. Технический курс	14	16	14	14	14	14	16	14	14	14	12
СФП. Прикладной раздел			2		2	2	2		2	2	
ОФП. Подвижные игры	2		4			3	2	3	4		
Соревнования				4		1		3		4	4
Промежуточная аттестация				2							
Всего 276	24	28	28	26	22	26	26	26	26	24	20

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Зачет в форме сдачи контрольных нормативов согласно году обучения. Контроль за эффективностью физической подготовки проводится с помощью выполнения и оценке специальных контрольных нормативов согласно первого года обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

Итоговое соревнование. В качестве контроля используется результат выступления на соревнованиях определённого уровня.

Входящая диагностика

Тестирование по Общей физической подготовке

1. Сгибание и разгибание рук в упоре - 10 раз
2. Поднятие туловища из горизонтальной плоскости (брюшной пресс) - 10 раз
3. Приседание на двух ногах – 10 р.
4. Подтягивание на перекладине – от 1 до 3 раз.

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

1. городские соревнования 1 место - «Высокий», 2 место – «Средний», 3 место- «Низкий»
2. Областные, межрегиональные, общероссийские, международные соревнования 1.2, 3 место - «Высокий»

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

1. Теоретическая подготовка

Контроль за эффективностью теоретической подготовки проводится согласно приложению № 2, устным опросом занимающихся с определением соответствующего уровня знаний. Оценка уровня подготовленности: ответ на 8-10 вопросов – «Высокий», ответ на 4-7 вопросов «Средний», ответ на 1-3 вопроса- «Низкий»

2. Общая физическая подготовка

Контроль за эффективностью общей физической подготовки проводится с помощью выполнения и оценке специальных зачётов согласно нормативов физического состояния занимающихся на первом году обучения, которые представлены контрольными нормативами по ОФП (приложение № 5), характеризующими уровень развития физических качеств. Кроме этого в качестве контроля используется результат выступления на соревнованиях определённого уровня. При планировании контрольных проверок по физической и специальной подготовке рекомендуется следующий порядок и последовательность выполнения упражнений:

3. Специальная физическая подготовка

4. Техническая подготовка

1. Техника выполнения бросков в стойке, переворотов в партере, защитных действий в стойке и в партере.

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

Критерии оценка технических действий:

- оценка «высокий» - технические действия (атака броском, ударом рукой или ногой, защита от атак, комбинации, защита на 4 стороны) выполняются четко, слитно, с максимальной амплитудой и фиксацией в финальной фазе;
- оценка «средний» - технические действия выполняются с незначительными задержками, с недостаточной концентрированностью и четкостью;
- оценка «низкий» - технические действия выполняются со значительными задержками, удары не достигают цели, срываются захваты при выполнении приема и при удержании соперника в финальной фазе.
- контрольные упражнения проводятся в течении определённого дня.
- динамические упражнения проводятся на скорость, на силу, на выносливость.

Общие критерии оценки освоения материала по программе 1 года обучения

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

Критерии уровня социализации обучающихся

№	Показатели социализации	Критерии	№ в табл.
1	Трудолюбие в творчестве, учении, жизни	Участие в массовых мероприятиях	1
		Добросовестное отношение к выполнению любого вида задания	2
		Вежлив, тактичен, доброжелателен.	3
		Умеет договариваться, находить общее решение	4

2	Коммуникативные качества	Владеет адекватными выходами из конфликта	5
		Активно принимает участие в работе группы	6
3	Нравственно-этическая ориентация	Сформированы представления о моральных нормах)	12
		Может принимать решения на основе соотнесения нескольких моральных норм	13
		Учитывает объективные последствия нарушения моральной нормы	14
		Имеет представления о правах и обязанностях человека, гражданина, семьянина, товарища	15
		Уважительное отношение к родителям, к старшим, заботливое отношение к младшим	16
4	Уровень гражданственности, уважения к правам, свободам и обязанностям человека	Развитие представлений о событиях, которые отмечают как народные, государственные праздники	17
		Развитие представлений о национальных героях и важнейших событиях истории России	18
		Проявляет собственную точку зрения в отдельных вопросах	19
5	Самопознание и самоопределение	Адекватное представление о себе как личности и своих способностях, осознание способов поддержания своей самооценки	20
		Устанавливает связи между учением и будущей профессиональной деятельностью	21
		Мотивирован на высокий результат учебных достижений	22

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Приёмы изучаются в следующей последовательности: вначале приём показывается в целом, слитно в темпе, затем даётся теоретическое обоснование приёма с повторным его показом и объяснением, когда и в каких случаях целесообразно его применять. В заключении снова даётся показ приёма в целом, но уже в медленном темпе. Все технические действия изучаются раздельно по элементам, в обе стороны. После усвоения приёма переходят к его тренировке, постепенно меняя силу и скорость выполнения. Для этого

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

1. Помещение (спортивный зал)
2. Оборудование (борцовский ковёр или гимнастические маты, боксёрские мешки, боксёрские лапы, скакалки, гимнастические скакалки, турник, набивные мячи, теннисные резиновые мячи, резиновые жгуты, гантели, штанга, гиря, защитная экипировка)

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение № 1

«Лист самооценки достижений»

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

Методические материалы
Общие правила для занимающегося по программе «Рукопашный бой»

1. Занимающийся изучением «Рукопашного боя», должен заниматься ревностно и упорно, не допуская отвлечений.
2. Знания и умения необходимо приобретать путем постоянной и непрекращающейся спортивной практики.
3. Во время тренировки никогда не надо стоять без дела и отвлекаться на посторонние разговоры и мешать остальным занимающимся.
4. Ученик, изучающий «Рукопашный бой», ни в коем случае не должен затевать драку. Применение приемов разрешается исключительно в порядке самообороны.
5. Ученик, изучающий «Рукопашный бой», должен быть скромн и почитателен в обращении к педагогу и старшим товарищам, проявлять к ним уважение.

Правила поведения в спортивном зале

1. Войдя в зал, поприветствуй всех кто там находится и с этого момента уважительно относись к каждому кого встретишь здесь. Не позволяй себе и другим оскорбительных слов и нецензурных выражений.
2. При входе в спортивный зал и выходе из него соблюдай установленный ритуал.
3. Неукоснительно выполняй все распоряжения старшего тренера и инструкторов клуба.
4. Всегда поддерживай чистоту и порядок в зале. Каждый занимающийся должен по мере необходимости участвовать в уборке зала.
5. Каждый занимающийся должен приходить вовремя к началу занятий. Входить в тренировочный зал и выходить из него можно только с разрешения тренера или инструктора, проводящего тренировку.
6. Ученики, не занимающиеся по каким – либо причинам, а так же гости не должны мешать проведению тренировки.
7. Бережно относись к имуществу, находящемуся в зале, береги спортивный инвентарь.
8. Занятия в зале проходят в специальной форме (одежда и обувь).
9. Строго запрещается посещение зала в нетрезвом состоянии и неопрятном виде.
10. Необходимо соблюдать установленную технику безопасности в ходе тренировки.

Заповеди спортсмена

- Прежде чем побеждать других, научись побеждать себя.
- Будь честен в мыслях своих и поступках.
- На добро отвечай добром, а на зло - справедливостью.
- Присутствуй в каждом своем движении.

- Будь уверен в себе, но не будь самоуверен.
- Будь гордым, но не поддавайся гордыне.
- Любое дело делай, как следует, или не делай вообще.
- Всегда думай о том, что говоришь, не допускай пустословия.
- Достигнув результата, не поддавайся «звездной болезни».
- Цени свой коллектив, всегда оказывай помощь своим товарищам.

Инструкция по технике безопасности при занятиях «Рукопашным боем»

занимающийся обязан:

- знать правила поведения в спортивном зале, ритуал приветствия и заповеди бойца.
- всегда быть опрятно одетым, следить за чистотой в зале, участвовать в уборке спортзала.
- во время выполнения строевых упражнений на месте или в движении не мешать друг другу, выбирая правильный интервал и дистанцию.
- перед началом занятий или перед началом спортивного поединка делать разминку.
- на занятиях, при выполнении различных упражнений и борцовских приёмов партнёры должны страховать друг друга.
- все приёмы (броски, болевые приёмы, удержания) следует выполнять так, чтобы они были наиболее безопасны. Поэтому необходимо следовать указаниям тренера и соблюдать правила соревнований.
- при бросках смягчать падение партнёра, поддерживая его.
- при разучивании приёмов бросать партнёра от центра к краю ковра.
- не бросать партнёра, если место, где он должен упасть занято или в ближайший момент будет занято другой парой.
- хорошо ориентироваться в ситуации и перед броском оценить действия соседних пар.
- после броска не лежать долго на ковре, когда рядом борется другая пара, потому, что возможно случайное падение других занимающихся на лежащего или сидящего.
- не проводить броски за границей площади ковра, отведённой для занятий данной пары.
- проводить броски так, чтобы партнёр не мог упереться рукой или головой в ковёр.
- если противник находится в опасном положении, грозящем травмой или болезненными ощущениями, проведение приёма немедленно прекратить и принять меры выведения партнёра из опасного положения.
- во время отдыха внимательно следить за действиями товарищей и в случае возникновения опасной ситуации вовремя прийти им на помощь.
- хорошо изучить приёмы самостраховки по программе, совершенствовать их, доводя выполнение до автоматизма.

- во время проведения учебных схваток использовать капу и другое защитное оборудование.
- если партнёр во время учебного боя начинает «злиться» и не контролировать свои действия, то следует попросить тренера сменить партнёра.
- в игровых упражнениях строго следовать установленным правилам.
- при возникновении болезненных ощущений немедленно сообщить тренеру о своём состоянии.
- при возникновении чрезвычайных обстоятельств (пожар и т.д.) немедленно покинуть помещение через основной или запасной выходы.

занимающемуся запрещено:

- пропускать и опаздывать на тренировки без веских на это причин
- нарушать форму одежды, определённую требованиями на занятиях или соревнованиях
- пользоваться неисправным оборудованием, инвентарём и экипировкой
- в отсутствии тренера, до начала тренировки и после её окончания бегать по ковру, кувыраться, толкаться
- без разрешения тренера, использовать оборудование, находящееся в зале
- выполнять броски, «втыкая» партнёра головой в ковёр
- проводить приёмы (особенно недостаточно изученные) без плотного захвата.
- при броске упираться выпрямленной рукой в ковёр
- садиться на ковёр, если на нём занимаются другие спортсмены
- проводить приёмы на фоне общей усталости и плохого самочувствия- без разрешения тренера вставать в строй и покидать спортивный зал

**Оценочная ведомость
к зачёту по теоретической подготовке**

№	Вопросы по теоретической подготовке	Оценка	
		ответ «+»	нет ответа «-»
1	Общие правила для занимающегося по программе «Рукопашный бой»		
2	Правила поведения в спортивном зале		
3	Заповеди спортсмена, занимающегося «Рукопашным боем»		
6	Техника безопасности на занятиях по «Рукопашным боем»		
8	История развитие «Рукопашного боя»		
9	Терминология в виде спорта «Рукопашный бой»		
10	Гигиена спортсмена		

Приложение № 4

Протокол промежуточной аттестации

[illegible]

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ
по общей физической подготовке (ОФП)
(1 год обучения)

№	Физические упражнения	Показатели		
		высокий	средний	низкий
1	Сгибания и разгибание рук в упоре	20 раз	15 раз	10 раз
2	Подъём туловища лёжа на полу (пресс)	10 раз	5 раз	3 раза
3.	Приседания на ноги (на правой и на левой отдельно)	3 раза	2 раза	1 раз
4	Поднятие ног углом сидя на полу	0.30 сек	0.20 сек	0.10 сек
5	Прыжки со скакалкой (количество полных оборотов)	120 раз	100 раз	80 раз
6	Подтягивание на перекладине	3 раза	2 раза	1 раз
7	Упражнения на гибкость продольный шпагат, поперечный шпагат, гимнастический мост.	0 см расстояние от горизонтальной поверхности	10 см расстояние от горизонтальной поверхности	20 см и выше расстояние от горизонтальной поверхности
8	Челночный бег 3 отрезка	0.34 сек	0.36 сек	0.38 сек
9	Кросс по пересечённой местности	преодоление необходимого расстояния	преодоление больше половины необходимого расстояния	Преодоление одной трети необходимого расстояния

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

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

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

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

Приложен № 7

Протокол промежуточной аттестации

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

Диагностическая карта индивидуального уровня социализации обучающихся

н - низкий с – средний в – высокий

Название коллектива

№ группы: _____

Дата заполнения: _____

Педагог:

[illegible]