

Министерство образования и науки Мурманской области  
Государственное автономное негосударственное образовательное учреждение  
Мурманской области «Центр образования «Лапландия»

ПРИНЯТА

методическим советом

Протокол

от 24.05.2023 № 29

Председатель  А.Ю. Решетова

УТВЕРЖДЕНА

Приказом

ГАНОУ МО «ЦО «Лапландия»

от 24.05.2023 № 2681

Директор  С.В. Кулаков



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«ОСНОВЫ РУКОПАШНОГО БОЯ»

Возраст учащихся: **8-10 лет**

Срок реализации программы: **2 года**

Составитель:

**Патрикеева Диляра Маратовна,**  
педагог дополнительного образования

Мурманск  
2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность – **физкультурно-спортивная.**

Уровень программы – **разноуровневая.**

**Нормативно-правовая база разработки и реализации программы.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «**Основы рукопашного боя**» (далее - **Программа**) составлена на основе нормативных документов, в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», постановлением Главного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

**Актуальность и педагогическая целесообразность реализации Программы** определяется запросом со стороны детей и родителей на программы физкультурно-спортивной направленности в области единоборств, развития физических и морально-волевых качеств школьников. При ее освоении каждый учащийся формирует свои личностные качества, такие как: воля, характер, воспитание патриотизма, физическое развитие.

### **Цель и задачи программы**

**Цель** – создание условий для обеспечения разностороннего физического развития и укрепления здоровья обучающихся, посредством занятий рукопашным боем.

#### **Задачи программы**

##### **Обучающие:**

- привлечение подростков к занятиям физической культурой и спортом и формирование у них устойчивого интереса к систематическим занятиям спортом, укрепление здоровья и улучшение физического развития учащихся
- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- развитие разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами физических упражнений;
- достижение учащимися такого уровня физической подготовленности, который обеспечивал бы полноценную жизнедеятельность гармонически развитой личности;
- повышение спортивного мастерства на основе совершенствования уровня общей и специальной подготовленности;
- достижение максимально возможных стабильных спортивных результатов на основе индивидуализации подготовки.

##### **Воспитательные:**

- воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности, трудолюбия;
- воспитание навыков здорового образа жизни;
- воспитание морально-волевой подготовленности;
- воспитание целенаправленности, настойчивости и упорства в достижении поставленной цели;
- воспитание решительности и смелости, выдержки и самообладания.

##### **Развивающие:**

- умение подходить творчески к процессу тренировки и работе;
- умение самостоятельно адаптироваться к социальным условиям и быть активной

личностью;

- развитие интеллектуального потенциала личности;
- формирование потребности в активном образе жизни.

**Адресат программы:** обучающиеся, желающие заниматься рукопашным боем, имеющие письменное разрешение врача (медицинская справка).

**Форма реализации программы:** очная.

**Срок освоения программы:** 2 года.

**Формы организации деятельности учащихся на занятиях:** групповая.

**Возраст детей – 8-10 лет.**

**Объем программы:** 1 год обучения – 144 часов, 2 год обучения – 216 часов.

**Виды занятий:** беседы, теоретические и практические занятия.

**Режим занятий:**

1 год - 2 раза в неделю по 2 академических часа;

2 год – 3 раза в неделю по 2 академических часа.

**Количество учащихся в группах:**

первый год обучения: минимальное количество человек – 7 человек, максимальное количество – 15 человек;

второй год обучения минимальное количество человек – 7 человек, максимальное количество – 15 человек.

### **Ожидаемые результаты обучения**

#### **Предметные**

- формирование знаний по терминологии в областях: «Рукопашный бой», «Спортивные единоборства»;
- формирование представлений о технических приемах ведения защиты и атаки;
- формирование знаний, умений и навыков ведения боя на дальней, средней и ближней дистанциях;
- формирование умения выполнять упражнения на развитие координационных способностей, гибкость, укрепление мышечного корсета, коррекцию осанки, для развития равновесия, выносливости, ловкости, быстроты, силы (для данной возрастной группы).

#### **Метапредметные:**

- адекватное оценивание своих возможностей, корректировка действий;
- умение подчинить свои действия задачам коллектива;
- проявление сплоченности в коллективе;
- умение устанавливать деловые отношения со сверстниками;
- формулирование собственной позиции и мнения, учет мнения других.

#### **Личностные:**

- умение активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности и взаимопомощи;
- формирование установки на ведение здорового образа жизни;
- умение проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.

### **2 год обучения**

#### **Предметные**

- совершенствование знаний терминологии в областях: «рукопашный бой», «спортивные единоборства», «бокс»;
- формирование представлений о технических приемах ведения защиты и атаки;

- формирование знаний о различных способах решения технико-тактических задач с использованием различных техник и умений применять их на практике;
- формирование знаний, умений и навыков ведения боя на дальней, средней и ближней дистанциях;
- формирование умения выполнять упражнения на развитие координационных способностей, гибкости, укрепление мышечного корсета, коррекцию осанки, для развития равновесия, выносливости, ловкости, быстроты, силы (для данной возрастной группы);
- формирование знаний о обязанностях судьи при участниках при проведении соревнований и умений применять их на практике.

#### **Метапредметные:**

- адекватное оценивание своих возможностей, корректировка действий;
- умение подчинить свои действия задачам коллектива;
- проявление сплоченности в коллективе;
- умения устанавливать деловые отношения со сверстниками;
- формулирование собственной позиции и мнения, учет мнения других.

#### **Личностные:**

- умение активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности и взаимопомощи;
- формирование установки на ведение здорового образа жизни;
- умение проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.

#### **Формы диагностики результатов обучения:**

- сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП (в начале и в конце учебного года);
- зачётные задания по пройденным темам;
- участие в соревнованиях;
- выполнение спортивных разрядов.

#### **Формы демонстрации результатов обучения:**

- открытые занятия;
- участия в соревнованиях.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

1 год обучения

№	Наименование темы	Количество часов			формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	2	2	-	
2	Краткая история возникновения и развития рукопашного боя.	2	2	-	викторина
3	Гигиена, режим дня, закаливание и питание спортсменов в условиях Кольского заполярья.	3	2	1	опрос
4	Работа на снарядах.	4	2	2	
5	Общая физическая подготовка.	45	2	43	контрольные нормативы
6	Специальная физическая подготовка.	45	2	43	контрольные нормативы
7	Техническая подготовка.	37	4	33	контрольные нормативы
8	Восстановительные мероприятия.	4	2	2	
9	Заключительное занятие.	2	2	-	
	<b>Итого</b>	<b>144</b>	<b>20</b>	<b>124</b>	

**Примечание:** расчёт часов произведён по максимальной нагрузке на этапах обучения. Конкретная учебная нагрузка на текущий год устанавливается с учётом особенностей каждой группы.

**Содержание учебного плана первого года обучения****Тема № 1. Вводное занятие.****Теория – 2 часа.**

Цель, задачи программы. План работы на учебный год. Режим занятий.

Вводный инструктаж по ОТ и ПБ.

Первичный инструктаж по темам:

- «Охрана жизни и здоровья обучающихся в центре «Лапландия»,

- «Правила поведения на учебных занятиях в борцовском зале».

Знакомство с понятиями: «рукопашный бой», «спортивные единоборства».

Показательные выступления старших спортсменов рукопашников.

**Тема № 2. Краткая история возникновения рукопашного боя.****Теория – 2 часа.**

Краткая история возникновения боевых искусств в странах Востока.

Физическая культура и спорт в России. Понятие «физическая культура». Физическая культура, как составная часть общей культуры, ее значение в укреплении здоровья и физического развития граждан России. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий.

Просмотр видеозаписей показательных выступлений по рукопашному бою.

**Тема № 3. Гигиена, режим дня, закаливание и питание спортсменов в условиях Кольского Заполярья.****Теория – 2 часа.**

Гигиенические требования к внешнему виду на занятиях. Закаливание. Утренняя гимнастика и ее влияние на организм человека

**Практика – 1 час.**

Разучивание и выполнение комплекса специальных упражнений для утренней гимнастики, проводимых в домашних условиях.

**Тема № 4. Работа на снарядах.**

**Теория – 2 часа.**

Специальное спортивное оборудование и инвентарь, используемые на занятиях. Правила работы со скакалкой, набивными мячами.

Правила страховки при выполнении упражнений на гимнастической скамейке и бревне.

**Практика - 2 часа.**

Показ и выполнение элементов работы с инвентарем и оборудованием.

Работа перед зеркалом. Работа на настенных подушках, боксерских мешках. Работа в зоне татами.

Разучивание и выполнение упражнений на гимнастической скамейке и бревне.

**Тема № 5. Общая физическая подготовка.**

**Теория – 2 часа.**

Понятие «общая физическая подготовка» (ОФП). Задачи общей физической подготовки. Роль общей физической подготовки в развитии и укреплении здоровья обучающихся. Контрольные нормативы общей физической подготовки.

Понятие о строе в командах. Виды строя. Предварительная и исполнительная части команд.

**Практика – 43 часа.**

Разучивание и выполнение упражнений в строю на месте и в движении;

Разучивание и выполнение упражнений для мышц рук и плечевого пояса (без предметов индивидуально и в парах);

Разучивание и выполнение упражнений для мышц туловища и шеи (на снарядах);

Разучивание и выполнение упражнений для мышц ног (бег и прыжки);

Разучивание и выполнение акробатических упражнений (перекаты на спине вперед и назад);

Разучивание и выполнение упражнений легкоатлетических упражнений;

Подвижные игры и эстафеты;

**Тема № 6. Специальная физическая подготовка.**

**Теория – 2 часа.**

Понятие «специальная физическая подготовка» (СФП). Задачи специальной физической подготовки. Взаимосвязь ОФП и СФП. Контрольные нормативы специальной физической подготовки.

**Практика – 43 часов.**

Разучивание и выполнение упражнений на развитие физических качеств;

Разучивание и выполнение упражнений на коррекцию осанки;

Разучивание и выполнение подводящих упражнений: прыжки в длину с места, подскоки, разнообразные упражнения на гимнастической скамейке, кувырки вперед, назад, упражнения с набивными мячами;

Разучивание и выполнение упражнений на развитие скоростно-силовых качеств;

**Тема № 7. Техническая подготовка.**

**Теория – 4 часа.**

Классификация и терминология технических приемов.

**Практика - 33 часов.**

Разучивание и выполнение основных стоек рукопашного боя;

Разучивание и выполнение перемещений в стойке: вперед, назад, в сторону, по кругу, влево и вправо;

Боевые дистанции: средняя, дальняя, ближняя;

Разучивание и выполнение основных ударов руками, ногами;

Имитационные упражнения;

**Тема № 8. Восстановительные мероприятия.**

**Теория – 2 часа.**

Восстановительные мероприятия: гигиенические средства и средства общего воздействия.

Соблюдение гигиенических требований к местам занятий;

Гигиенические средства: режима дня, отдыха, питания.

**Практика – 2 часа.**

Составление режима дня.

**Тема № 9. Заключительное занятие.**

**Теория – 2 часа.**

Подведение итогов учебного года. Просмотр видеозаписей областных соревнований по рукопашному бою. Задание на период летних каникул.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

2 год обучения

№	Наименование темы	Количество часов			формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	2	2	-	
2	История возникновения боевых искусств в России.	2	2		викторина
3	Профилактика спортивного травматизма. Оказание первой помощи.	2	1	1	опрос
4	Работа на снарядах.	18	2	16	
5	Общая физическая подготовка.	49	2	47	контрольные нормативы
6	Специальная физическая подготовка.	52	2	50	контрольные нормативы
7	Технико- тактическая подготовка.	48	2	46	контрольные нормативы
8	Психологическая подготовка.	10	2	8	наблюдение
9	Подготовка к соревнованиям. Участие в соревнованиях.	15	10	5	соревнования
10	Восстановительные мероприятия.	16	2	14	
11	Заключительное занятие.	2	2	-	итоговая аттестация
	<b>Всего</b>	<b>216</b>	<b>22</b>	<b>194</b>	

**Содержание учебного плана второго года обучения**

**Тема № 1. Вводное занятие.**

**Теория – 2 часа.**

Цель, задачи программы. План работы на учебный год. Режим занятий.

Вводный инструктаж по ОТ и ПБ.

Первичный инструктаж по темам:

- «Охрана жизни и здоровья обучающихся»;

- «Правила поведения на учебных занятиях в борцовском зале».

### **Тема №2. История возникновения боевых искусств в России.**

**Теория – 2 часа.**

Развитие боевых искусств в России.

Просмотр видеозаписей показательных выступлений по боевым искусствам.

### **Тема № 3. Профилактика спортивного травматизма. Оказание первой помощи.**

**Теория – 1 час.**

Правила поведения на спортивных занятиях. Сознательность и дисциплина учащихся на спортивных занятиях. Причины возникновения спортивных травм. Оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях и травмах.

**Практика – 1 час.**

Изучение и выполнение способов оказания первой помощи при различных травмах Переноска и перевозка пострадавших.

### **Тема № 4. Работа на снарядах.**

**Теория – 2 часа.**

Правила работы на боксерских мешках.

Правила страховки при работе на гимнастической скамейке и бревне.

Инструктаж по интервальной тренировке.

**Практика – 16 часов.**

Разучивание и выполнение упражнений в зоне татами. Разучивание и выполнение упражнений при работе со скакалкой, набивными мячами, боксерскими мешками. Интервальная работа на боксерских мешках.

Разучивание и выполнение упражнений на гимнастической скамейке и бревне.

### **Тема № 5. Общая физическая подготовка.**

**Теория – 2 часа.**

ОФП как основа развития физических качеств, способностей, двигательных умений и навыков.

**Практика – 47 часов.**

Входная диагностика (сдача контрольных нормативов по ОФП, проверка летнего задания).

Разучивание и выполнение упражнений для мышц туловища и шеи.

Разучивание и выполнение упражнений для мышц ног (бег, прыжки, выпрыгивания).

Разучивание и выполнение акробатических упражнений (перекаты назад в группировке, стойка на лопатках).

Разучивание легкоатлетических упражнений.

### **Тема № 6. Специальная физическая подготовка.**

**Теория – 2 часа.**

Значение специальной физической подготовки в совершенствовании и повышении спортивного мастерства спортсменов. Задачи СФП.

**Практика – 50 часов.**

Входная диагностика (сдача контрольных нормативов по СФП).

Разучивание и выполнение специальных физических упражнений на развитие физических качеств.



Разучивание и выполнение специальных физических упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.

Разучивание и выполнение специальных упражнений для укрепления поверхностей рук, ног, туловища.

#### **Тема № 7. Техничко-тактическая подготовка.**

**Теория – 2 часа.**

Техническая и тактическая подготовки. Взаимосвязь технической и тактической подготовок.

**Практика – 46 часов.**

Освоение техники выполнения блоков.

Освоение техники выполнения падений.

Освоение техники ведения спарринга.

Совершенствование техники выполнения основных стоек.

Разучивание и выполнение упражнений по технике передвижений, уклонов, нырков в бою.

#### **Тема № 8. Психологическая подготовка.**

**Теория – 2 часа.**

Психологическая подготовка к учебно-тренировочному процессу.

Психологическая подготовка к предстоящим соревнованиям. Умение концентрироваться перед проведением боя.

**Практика – 8 часов.**

Выполнение упражнений на концентрацию внимания и умение принимать решение за короткий период времени при проведении боя. Дыхательная гимнастика.

#### **Тема № 9. Подготовка к соревнованиям. Участие в соревнованиях.**

**Теория – 5 часа.**

Специфика соревнований по рукопашному бою. Предсоревновательный и соревновательный периоды, их значение. Способы подготовки к соревнованиям. Правила судейства.

**Практика – 10 часа.**

Интервальные тренировки, максимально приближенные к соревновательным.

Участие в соревнованиях по рукопашному бою.

#### **Тема № 10. Восстановительные мероприятия.**

**Теория – 2 часа.**

Врачебный контроль и самоконтроль.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, болевые ощущения, нарушение режима. Правила ведения дневника спортсмена.

**Практика – 14 часов.**

Выполнение измерений: пульс, частота и ритм дыхания в покое и после выполнения комплекса физических упражнений.

Разучивание и выполнение упражнений на восстановление дыхания.

Заполнение дневника спортсмена.

#### **Тема № 11. Заключительное занятие.**

**Теория – 2 часа.**

Подведение итогов учебного года. Задание на период летних каникул.

1. Календарный учебный график на 2023 - 2024 уч.г. (Приложение №1).
2. Календарный учебный график на 2023 - 2024 уч.г (Приложение №2).

## РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

### Материально-техническое обеспечение

Для успешной реализации необходимо:

- место проведения занятий – спортивный зал;
- материально-техническая база – спортивный инвентарь.

Помещение для проведения занятий по данной программе отвечает действующим санитарным нормам и правилам освещенности, вентиляции, отоплению и пожарной безопасности. В помещении находится медицинская аптечка в полной комплектации.

Занятия проводятся на исправном оборудовании.

### Спортивное оборудование и инвентарь

1. Боксерский ринг
2. Настенные зеркала
3. Боксерские мешки
4. Боксерская груша
5. Настенные подушки
6. Пневматическая груша
7. Груша на растяжке
8. Тяжелоатлетическая штанга
9. Гантели
10. Турник
11. Брусья
12. Скакалки
13. Набивные мячи
14. Тренировочные лапы
15. Боксерские бинты
16. Боксерские капы
17. Снарядные перчатки
18. Шлемы
19. Арабские мячи

### Информационно-методическое обеспечение

В основе обучения рукопашному бою лежат дидактические принципы педагогики: сознательности и активности, наглядности, систематичности, постепенности, доступности и прочности в освоении знаний, принцип всестороннего развития.

В процессе обучения применяются общепринятые *формы, методы, приемы*:

**Формы обучения:** мини-лекция; инструктаж, беседа; тренировка; спортивно-ролевая игра; сдача контрольных нормативов; участие открытых тренировок, соревнованиях.

**Методы и приемы обучения:** наглядный (полный и частичный показ упражнения педагогом, обучающимся, просмотр видеоматериала, схемы комплексов и др.); словесный (указания педагога, объяснение нового материала, словесная инструкция, беседа, рассказ и др.); практический (физическая разминка, зеркальное выполнение движений, самостоятельное выполнение различных упражнений, показательные выступления).

**Методы и приемы организации занятия:** фронтальный (все занимающиеся одновременно выполняют упражнения); поточный (непрерывный); серийно – поточный

(минимальные перерывы между различными упражнениями); интервальный метод (чередование упражнений (серий, блоков), направленных на совершенствование силовых возможностей разных мышечных групп и упражнений, развивающих аэробную выносливость); индивидуальный (самостоятельное выполнение задания под руководством педагога; круговой (выполнение упражнения на «станциях» с различной целевой направленностью в составе небольшой группы).

**Методы воспитания:** метод формирования сознания (положительный пример, рассказ, объяснение, этическая беседа, убеждение, увещание, внушение, инструктаж); метод формирования опыта поведения, организации деятельности (воспитательная ситуация, упражнения, поручения, контроль за поведением, педагогическое требование, переключение внимания на другие виды деятельности); метод стимулирования (одобрение, поощрение, соревнование).

**Приемы усложнения:** изменение темпа, ритма движений; ввод новых движений в ранее изученное упражнение; изменение техники выполнения движения; изменение амплитуды, направления движения; предварительное выполнение движения каждой частью тела отдельно, а затем их объединение в одном упражнении.

**Методика проведения занятий:**

1. Вводная часть. В начале занятия объясняются цель и задачи занятия, активизируется внимание обучающихся. Разминка: общая и специальная (соответствующая характеру предстоящих упражнений, подготавливает организм к основной части занятия).
2. Основная часть - формирование и отработка практических навыков и умений. Обучение технико-тактическим приемам рукопашного боя. Общая и специальная физические подготовки, закрепление полученных навыков.
3. Заключительная часть - закрепление пройденного материала, атлетическая гимнастика, дыхательные упражнения, подвижные и спортивные игры.

Построение, подведение итогов занятия

Теоретическая часть тесно связана с практической. На каждом занятии теоретические знания закрепляются в практических формах. В процессе проведения занятий организуется наблюдение за правильным выполнением упражнений, так как это является основой в подготовке к самостоятельной работе обучающихся. Организация наблюдения помогает приобрести навыки самостоятельной работы, индивидуального мышления, формированию таких волевых качеств как настойчивость, терпеливость.

## Диагностика и контроль обучения

### Система мониторинга разработана по видам контроля

Вид контроля	Содержание	Методы/формы контроля	Сроки контроля
Входящий контроль	Начальный уровень подготовки учащихся (оценка качества усвоения детьми содержания образовательной программы на начало учебного года).		Сентябрь
Текущий контроль	Систематическая проверка и оценка образовательных результатов по конкретным темам на отдельных занятиях.	Текущая проверка знаний и умений проводится в форме наблюдений, выполнения контрольных заданий	В течение учебного года
Оперативный контроль	Оперативный контроль за функциональным состоянием занимающихся, оценка переносимости нагрузки. Выявление отклонений в состоянии здоровья.	На каждом занятии контролируется влияние физической нагрузки на каждого занимающегося (измерение пульса)	В течение учебного года
Промежуточная аттестация	Оценка качества усвоения обучающимися содержания образовательной программы по итогам учебного полугодия, года.	Опросы по теоретическому материалу.	Декабрь-январь, май
Итоговая аттестация	Оценка результативности освоения обучающимися образовательной программы в целом, <u>если этот год является последним годом обучения.</u>	Опросы по теоретическому и практическому блоку программы. Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП, технической подготовке. Соревнования (выполнение разрядов).	Май

### МЕХАНИЗМ ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
--	-----------------	-----------------	----------------

<p><u>Уровень теоретических знаний</u></p> <p>Результативность освоения конкретных тем: отслеживается с помощью текущего контроля: опрос, тестирование, викторина и т.п.</p>	<p>Учащийся знает изученный материал. Может дать развернутый, логически выдержанный ответ, демонстрирующий полное владение материалом. Понимает место излагаемого материала в общей системе в области знаний</p>	<p>Учащийся знает изучаемый материал, но для полного раскрытия темы требуются дополнительные вопросы. Взаимосвязь материала с другими разделами программы находит с помощью педагога, но комментирует самостоятельно</p>	<p>Учащийся фрагментарно знает изученный материал. Изложение материала сбивчивое, требующее корректировки наводящими вопросами. Не может самостоятельно встроить материал темы в общую систему полученных знаний, требуется значительная помощь педагога</p>
<p>Знание терминологии</p>	<p>Свободно оперирует терминами, может их объяснить</p>	<p>Знает термины, но употребляет их недостаточно (или избыточно)</p>	<p>Неуверенно употребляет термины, путается при объяснении их значения</p>
<p>Знание теоретической основы выполняемых действий</p>	<p>Может объяснить порядок действий на уровне причинно-следственных связей. Понимает значение и смысл своих действий</p>	<p>Может объяснить порядок действий, но совершает незначительные ошибки при объяснении теоретической базы своих действий</p>	<p>Показывает слабое понимание связи выполняемых действий с их теоретической основой</p>
<p><b>Критерии оценивания практических навыков и умений</b></p>			
<p>Умение подготовиться к действию</p>	<p>Умеет самостоятельно подготовиться к выполнению предстоящей задачи</p>	<p>Умеет самостоятельно подготовиться к выполнению предстоящей задачи, но не учитывает всех нюансов её выполнения</p>	<p>Подготовительные действия носят сумбурный характер, недостаточно эффективны или имеют ряд упущений, но в целом направлены на предстоящую деятельность</p>
<p>Алгоритм проведения действия*</p> <p>Действия*- практические навыки и умения, ожидаемые при освоении общеобразовательной программы.</p>	<p>Последовательность действий отработана. Порядок действия выполняется аккуратно; тщательно; в оптимальном временном режиме. Видна нацеленность на конечный результат</p>	<p>Для активизации памяти самостоятельно используются алгоритмические подсказки. Порядок действия выполняется аккуратно, видна нацеленность на конечный результат</p>	<p>Порядок действий напоминает педагогом. Порядок действия выполняется аккуратно, но нацелено на промежуточный результат</p>
<p>Результат действия</p>	<p>Результат не требует исправлений</p>	<p>Результат требует незначительной корректировки</p>	<p>Результат в целом получен, но требует серьезной доработки</p>
<p><u>Критерии оценивания развития личностных характеристик учащегося</u></p>	<p>Выражены хорошо</p>	<p>Выражены средне</p>	<p>Выражены слабо</p>

Развитие личностных обучающихся определяется методом постоянного наблюдения, а их коррекция проводится с помощью индивидуальных бесед, конкретных заданий и других мероприятий.			
Коммуникабельность	Легко общается и знакомится с людьми. Способен договориться с другим человеком, объяснить свои претензии без ссоры	Легко знакомится и общается с людьми, но договориться самостоятельно не может. При спорной ситуации скандалит и обвиняет во всем других	Стеснительный, обидчивый. Хочет общаться, но не знает, как завязать разговор. При конфликтных ситуациях обижается, вместе того, чтобы выяснить отношения
Лидерские качества	Способен взять на себя руководство группой в отсутствие руководителя, объяснить, что непонятно, ответить на некоторые вопросы детей. Может взять на себя ответственность в нестандартной ситуации.	Может ответить на вопросы своих одноклассников, руководить ими, если ситуация не требует принятия решений	Не способен на принятие самостоятельных решений, не может руководить младшими товарищами
Расположенность к творчеству	Не боится фантазировать и воплощать свои фантазии.	Фантазирует, но не замахивается на воплощение своих фантазий	Не фантазирует и не рассказывает о своих мечтах, боится, что будут ругать
Расположенность к творчеству	Может придумать, что нового он хочет узнать об интересующем его объекте и спланировать опыт для выяснения этого факта	Хочет узнать многое, но не представляет, как это сделать	Считает, что все знания берутся исключительно из книг, а как они туда попадают, неизвестно
Аккуратность и дисциплинированность	Ответственно относится к порученному делу.	Ответственно относится к порученному делу, но иногда забывает.	Не способен к самостоятельной деятельности.

### Требования аттестации

Стартовый уровень

Освоение образовательной программы
Сдача нормативов по ОФП и СФП
Сдача технических нормативов
Знание и правильное использование терминологии

<b>Базовый уровень</b>	
1.	Освоение образовательной программы
2.	Сдача нормативов по ОФП и СФП
3.	Сдача технических нормативов
4.	Участие в общегородских и региональных соревнованиях не менее 30% обучающихся
5.	Результаты участия в соревнованиях: включение в число призеров соревнований не менее 5% обучающихся.
6.	Выполнение разрядных нормативов.

В случае невозможности продолжения обучения по причине недостаточности физического развития и технической подготовленности, обучающийся может быть оставлен на повторный курс обучения в соответствующей группе на этапе обучения.

### **Предварительная диагностика (оценка изначальной готовности учащихся к освоению содержания и материала)**

<b>Параметры</b>	<b>Стартовый уровень</b>
Степень готовности детей к занятиям по программе.	Учащийся замотивирован в тренировочной деятельности
Проверка теоретических знаний	Имеет знания (средний уровень) в сфере спорта «Рукопашный бой»
Проверка физической готовности	Выполняет контрольные нормативы –средний уровень
Проверка технической готовности (практические умения и навыки рукопашного боя)	Имеет умения
<b>Параметры</b>	<b>Базовый уровень</b>
Степень готовности детей к занятиям по программе	Учащийся определился в выборе вида спорта
Проверка теоретических знаний	Имеет знания (средний уровень) в сфере спорта «Рукопашный бой»
Проверка физической готовности	Выполняет контрольные нормативы –средний уровень
Проверка технической готовности (практические умения и навыки рукопашного боя)	Имеет навыки

### **Оценка уровней усвоения образовательных результатов**

<b>Уровни</b>	<b>Параметры</b>	<b>Показатели</b>
<b>Высокий</b>	<b>Теоретические знания</b>	Успешное освоение учащимися более 80% содержания образовательной программы. Учащийся самостоятельно ориентируется в содержании пройденного материала, способен самостоятельно систематизировать, обобщить информацию, сделать вывод без ошибок, отлично владеет специальной терминологией.

	<b>Практические умения и навыки</b>	Соответствие уровня развития практических умений и навыков программным требованиям; свобода владения специальным оборудованием и оснащением. Все действия (приемы) выполняет правильно, уверенно и быстро.
	<b>Выполнение нормативов</b>	Выполняет контрольные нормативы по ОФП, СФП и технические нормативы.
<b>Средний</b>	<b>Теоретические знания</b>	<u>Успешное освоение учащимися более 70% содержания образовательной программы.</u> Почти полное усвоение учебного материала (иногда требуется помощь педагога), достаточно хорошо владеет специальной терминологией, знает и успешно применяет на практике, полученные знания.
	<b>Практические умения и навыки</b>	Приемы выполнены согласно описанию, уверенно, но были допущены незначительные ошибки
	<b>Выполнение нормативов</b>	Выполняет контрольные нормативы по ОФП, СФП и технические нормативы.
<b>Низкий</b>	<b>Теоретические знания</b>	<u>Успешное освоение учащимися от 50% до 70% содержания образовательной программы.</u> Владеет неполной информацией; знает значение специальных терминов, но путается в них; нуждается в помощи педагога.
	<b>Практические умения и навыки</b>	При выполнении приемов были допущены значительные ошибки (сделана остановка там, где требуется слитность движений рук и ног при принятии поступательных движений противника; допущена потеря равновесия при перемещении, однако прием доведен до завершения).
	<b>Выполнение нормативов</b>	Выполняет контрольные нормативы по ОФП, СФП и технические нормативы.

### Список литературы для педагога

1. Акопян А.О., Королев Г.А., Долганов Д.И., Найденов М.И. Рукопашный бой. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР (допущена Государственным комитетом РФФ по физической культуре и спорту, 2004 год).
2. Кадочников А.А. Рукопашный бой для начинающих - Ростов - на-Дону: Феникс, 2005.
3. Супрунов Е.П. Специальная физическая подготовка в системе тренировки квалифицированных рукопашных бойцов: Автореф. Дис.. канд. Пед. наук. \_ М., 2007. - 27 с.
4. Гурьев С.В. «Физическое воспитание детей дошкольного и младшего школьного возраста». Изд. НИЦ ИНФРА-М., 2023 г.
5. Барташ В.А. «Основы спортивной тренировки в рукопашном бое». Изд.» Высшая школа», 2014 г.
6. Селуянов В.Н. «Физическая подготовка единоборцев». ТВТ «Дивизион», 2014 г.



7. Шулика Ю.А., Схаляко Ю.М. «Дзюдо. Система и борьба». Изд. «Феникс», 2020 г.

#### **Список литературы для учащихся**

1. Бурцев Г.А., Малышенков С.Г., Смирнов В.В., Сялиулин З.С. «Основы рукопашного боя»: Москва, Военное издательство, 1992. Кадочников А.А. Рукопашный бой для начинающих. – Ростов-на-Дону, Феникс, 2005.
2. Бибик С.З. «Рукопашный бой»: Красноярск, 1991. Харлампиев А.Г., Гетье А.Ф., Градополов К.В. – Бокс – благородное искусство самозащиты. Спорт, 2005.
3. Рудман Д. «Самбо Давида Рудмана: 1000 болевых приемов». Изд. «Человек» 2013 г.
4. Степанов С.В., Головихин Е.В. «Единоборства как средство развития личности». Изд. ИИЦ «Колос-с», 2020 г.

**Календарный учебный график на 2023-2024 уч.г.  
Объединение «Основы рукопашного боя» группа 1 года обучения**

Педагог: Патрикеева Д.М.

1. Количество учебных недель: 36

2. Режим проведения занятий: 2 раза в неделю по 2 часа

Праздничные и выходные дни (согласно государственному календарю): \_\_\_\_\_

Каникулярный период:

- осенние каникулы – с \_\_\_ октября 2023 по \_\_\_ ноября 2024;
- зимние каникулы – с \_\_\_ декабря 2023 года по \_\_\_ января 2024 года;
- весенние каникулы – с \_\_\_ марта 2024 по \_\_\_ апреля 2024 года;
- летние каникулы – с \_\_\_ июня по \_\_\_ августа 2024 года

№	месяц	число	время проведения занятия	форма занятия	кол-во часов	тема занятия	место проведения	форма контроля
1	Сентябрь			Беседа Инструктаж	2	Вводное занятие Ознакомление с программой на учебный год Вводный инструктаж по ТБ, ПБ, ГО и ЧС. Правила поведения на занятиях.	Зал бокса	Собеседование
2				Теоретич.занят Практич.занят.	1 1	Общая физическая подготовка Общая физическая подготовка		Входная диагностика
3				Теоретич.занят Практич.занят.	1 1	Гигиена, режим дня, закаливание и питание спортсменов в условиях Кольского заполярья. Общая физическая подготовка		
4				Теоретич.занят Практич.занят.	1 1	Краткая история возникновения и развития рукопашного боя. Общая физическая подготовка		
5				Практич.занят.	1	Общая физическая подготовка.		

				Теоретич.занят	1	Специальная физическая подготовка.		
6				Практич.занят.	1	Специальная физическая подготовка.		
					1	Общая физическая подготовка		
7	Октябрь			Теоретич.занят	1	Краткая история возникновения и развития рукопашного боя.		Викторина
				Практич.занят.	1	Общая физическая подготовка		
8				Практич.занят.	1	Общая физическая подготовка		
				Теоретич.занят	1	Специальная физическая подготовка.		
9				Теоретич.занят	1	Общая физическая подготовка		
				Практич.занят.	1	Специальная физическая подготовка.		
10				Практич.занят.	1	Специальная физическая подготовка.		
					1	Общая физическая подготовка		
11				Практич.занят.	2	Общая физическая подготовка		
12				Практич.занят.	1	Гигиена, режим дня, закаливание и питание спортсмена в условиях Кольского заполярья.		
					1	Общая физическая подготовка		
13				Практич.занят.	1	Специальная физическая подготовка.		
					1	Общая физическая подготовка		
14				Практич.занят.	2	Общая физическая подготовка		
15			Практич.занят.	1	Специальная физическая подготовка.			
			Теоретич.занят	1	Техническая подготовка			
16	Ноябрь			Практич.занят.	1	Общая физическая подготовка		
					1	Техническая подготовка		
17				Практич.занят.	1	Общая физическая подготовка		
					1	Техническая подготовка		
18				Практич.занят.	1	Специальная физическая подготовка.		
					1	Техническая подготовка		
19				Практич.занят.	1	Общая физическая подготовка		
					1	Специальная физическая подготовка		
20				Практич.занят.	2	Специальная физическая подготовка		
21				Практич.занят.	1	Общая физическая подготовка		
			Теоретич.занят	1	Восстановительные мероприятия			
22			Практич.занят.	1	Специальная физическая подготовка.			
			Теоретич.занят	1	Техническая подготовка			
23			Практич.занят.	1	Общая физическая подготовка			
				1	Восстановительные мероприятия			
24			Практич.занят.	1	Специальная физическая подготовка.			
				1	Техническая подготовка			
25	Декабрь			Теоретич.занят	1	Гигиена, режим дня, закаливание и питание спортсмена в условиях Кольского заполярья.		Опрос

				Практич.занят.	1	Общая физическая подготовка		
26				Практич.занят.	2	Общая физическая подготовка		
27				Практич.занят.	2	Общая физическая подготовка		Промежуточная аттестация
28				Практич.занят.	1 1	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.		
29				Практич.занят.	1 1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.		
30				Практич.занят	1 1	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.		
31				Практич.занят	1 1	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка.		
32				Практич.занят	1 1	Общая физическая подготовка Техническая подготовка.		
33	Январь			Практич.занят	1 1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка		
34				Теоретич.занят Практич.занят	1 1	Техническая подготовка Техническая подготовка		
35				Практич.занят	2	Специальная физическая подготовка.		Промежуточная аттестация
36				Практич.занят.	1 1	Специальная физическая подготовка Техническая подготовка.		
37				Практич.занят.	1 1	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка.		
38				Практич.занят	1 1	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.		
39				Практич.занят	2	Техническая подготовка.		Промежуточная аттестация
40		Февраль			Теоретич.занят Практич.занят	1 1	Техническая подготовка. Специальная физическая подготовка.	
41				Практич.занят	1 1	Специальная физическая подготовка Общая физическая подготовка.		
42				Практич.занят	1 1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.		
43				Практич.занят	2	Специальная физическая подготовка.		
44				Практич.занят	1 1	Специальная физическая подготовка Техническая подготовка		
45				Практич.занят	1 1	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.		
46				Практич.занят	1	Специальная физическая подготовка.		

				1	Техническая подготовка.		
47			Практич.занят	1	Специальная физическая подготовка		
				1	Общая физическая подготовка.		
48	Март		Практич.занят	1	Специальная физическая подготовка.		
				1	Техническая подготовка		
49			Практич.занят	1	Специальная физическая подготовка.		
				1	Общая физическая подготовка		
50			Практич.занят	1	Специальная физическая подготовка.		
				1	Техническая подготовка.		
51			Практич.занят	1	Общая физическая подготовка.		
				1	Специальная физическая подготовка.		
52			Практич.занят	1	Общая физическая подготовка.		
				1	Техническая подготовка		
53			Практич.занят	1	Специальная физическая подготовка.		
			1	Техническая подготовка			
54		Практич.занят	1	Общая физическая подготовка.			
			1	Специальная физическая подготовка.			
55		Практич.занят	1	Специальная физическая подготовка.			
			1	Техническая подготовка			
56	Апрель		Практич.занят	1	Специальная физическая подготовка.		
				1	Техническая подготовка.		
57			Практич.занят	1	Специальная физическая подготовка.		
				1	Техническая подготовка.		
58			Практич.занят	1	Общая физическая подготовка.		
				1	Техническая подготовка		
59			Практич.занят	1	Специальная физическая подготовка.		
				1	Техническая подготовка.		
60			Практич.занят	1	Техническая подготовка.		
				1	Общая физическая подготовка.		
61		Практич.занят	1	Общая физическая подготовка.			
			1	Специальная физическая подготовка.			
62		Практич.занят	1	Специальная физическая подготовка.			
			1	Техническая подготовка.			
63		Практич.занят	2	Специальная физическая подготовка		Сдача нормативов (итоговая аттестация)	
64		Теоретич.занят	1	Работа на снарядах.			
		Практич.занят	1	Работа на снарядах.			
65	Май		Теоретич.занят	1	Работа на снарядах.		
			Практич.занят	1	Работа на снарядах.		
66		Практич.занят	2	Общая физическая подготовка		Сдача нормативов	

								(итоговая аттестация)
67			Практич.занят	1	1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка		
68			Практич.занят	1	1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка		
69			Практич.занят	1	1	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка.		
70			Практич.занят	2		Техническая подготовка.		Сдача нормативов (итоговая аттестация)
71			Теоретич.занят Практич.занят	1 1		Восстановительные мероприятия. Восстановительные мероприятия.		
72			Теоретич.занят	2		Заключительное занятие		опрос

## Приложение № 2

### Календарный учебный график на 2023-2024 уч.г. Объединение «Основы рукопашного боя» группа 2 года обучения

Педагог: Патрикеева Д.М.

1. Количество учебных недель: 36

2.Режим проведения занятий: 3 раза в неделю по 2 часа

Праздничные и выходные дни (согласно государственному календарю): \_\_\_\_\_

Каникулярный период:

- осенние каникулы – с \_\_\_\_ октября 2023 по \_\_\_\_ ноября 2024;

- зимние каникулы – с \_\_\_\_ декабря 2023 года по \_\_\_\_ января 2024 года;

- весенние каникулы – с \_\_\_\_ марта 2024 по \_\_\_\_ апреля 2024 года;

- летние каникулы – с \_\_\_\_ июня по \_\_\_\_ августа 2024 года.

№	месяц	число	время проведения занятия	форма занятия	кол-во часов	тема занятия	место проведения	форма контроля
1	Сентябрь			Беседа Инструктаж	2	Вводное занятие. Ознакомление с программой на учебный год Вводный инструктаж по ТБ, ПБ, ГО и ЧС. Правила поведения на занятиях	Зал бокса	Собеседование
2				Теоретич.занят Практич.занят	1 1	Профилактика спортивного травматизма. Оказание первой медицинской помощи. Общая физическая подготовка		

3			Практич.занят	1	Профилактика спортивного травматизма.		Опрос
4			Практич.занят Теоретич.занят	1 1	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка		
5			Теоретич.занят Практич.занят	1 1	История возникновения боевых искусств в России. Специальная физическая подготовка		
6			Теоретич.занят Практич.занят	1 1	История возникновения боевых искусств в России. Специальная физическая подготовка	Викторина	
7			Практич.занят	2	Общая физическая подготовка	Сдача нормативов (входная диагностика)	
8			Практич.занят Теоретич.занят	1 1	Специальная физическая подготовка Общая физическая подготовка		
9			Теоретич.занят Практич.занят	1 1	Работа на снарядах Работа на снарядах		
10			Практич.занят	1 1	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка		
11			Теоретич.занят Практич.занят	1 1	Восстановительные мероприятия Технико-тактическая подготовка		
12			Практич.занят Теоретич.занят	1 1	Восстановительные мероприятия Технико-тактическая подготовка		
13	Октябрь		Практич.занят	2	Специальная физическая подготовка	Сдача нормативов (входная диагностика)	
14			Теоретич.занят Практич.занят	1 1	Работа на снарядах Работа на снарядах		
15			Практич.занят	2	Технико-тактическая подготовка		
16			Теоретич.занят Практич.занят	1 1	Специальная физическая подготовка Общая физическая подготовка		
17			Практич.занят Теоретич.занят	1 1	Восстановительные мероприятия Психологическая подготовка		
18			Практич.занят	1 1	Специальная физическая подготовка Работа на снарядах		
19			Практич.занят	2	Технико-тактическая подготовка		
20			Теоретич.занят Практич.занят	1 1	Общая физическая подготовка Технико-тактическая подготовка		
21			Практич.занят	1 1	Специальная физическая подготовка Общая физическая подготовка		
22			Практич.занят	1	Общая физическая подготовка		

				1	Технико-тактическая подготовка			
23	Ноябрь		Практич.занят	1	Специальная физическая подготовка			
			Теоретич.занят	1	Участие в соревнованиях			
24			Практич.занят	2	Участие в соревнованиях			Соревнования
25			Практич.занят	1	Восстановительные мероприятия			
				1	Специальная физическая подготовка			
26			Практич.занят	1	Технико-тактическая подготовка			
			Теоретич.занят	1	Технико-тактическая подготовка			
27			Практич.занят	1	Работа на снарядах			
				1	Психологическая подготовка			
28			Практич.занят	2	Специальная физическая подготовка			
29			Практич.занят	2	Общая физическая подготовка			
30			Практич.занят	2	Технико-тактическая подготовка			
31			Практич.занят	1	Восстановительные мероприятия			
				1	Общая физическая подготовка			
32		Практич.занят	1	Специальная физическая подготовка				
			1	Общая физическая подготовка				
33		Практич.занят	2	Технико-тактическая подготовка				
34		Практич.занят	1	Работа на снарядах				
			1	Общая физическая подготовка				
35		Практич.занят	1	Специальная физическая подготовка				
			1	Технико-тактическая подготовка				
36		Практич.занят	1	Общая физическая подготовка				
			1	Специальная физическая подготовка				
37		Практич.занят	1	Специальная физическая подготовка				
			1	Технико-тактическая подготовка				
38		Практич.занят	1	Общая физическая подготовка				
			1	Восстановительные мероприятия				
39	Декабрь		Практич.занят	1	Общая физическая подготовка			
				1	Специальная физическая подготовка			
40			Практич.занят	1	Специальная физическая подготовка			
				1	Технико-тактическая подготовка			
41			Практич.занят	1	Общая физическая подготовка			Наблюдение
				1	Психологическая подготовка			
42			Практич.занят	1	Общая физическая подготовка			
				1	Технико-тактическая подготовка			
43		Практич.занят	2	Работа на снарядах				
44		Практич.занят	1	Общая физическая подготовка				
			1	Специальная физическая подготовка				
45		Практич.занят	1	Восстановительные мероприятия				



				1	Технико-тактическая подготовка	
46			Практич.занят	1	Общая физическая подготовка	
				1	Специальная физическая подготовка	
47			Практич.занят	1	Специальная физическая подготовка	
				1	Технико-тактическая подготовка	
48			Практич.занят	1	Специальная физическая подготовка	
			Теоретич.занят	1	Участие в соревнованиях	
49			Практич.занят	2	Участие в соревнованиях	Соревнования
50			Теоретич.занят	1	Восстановительные мероприятия	
			Практич.занят	1	Общая физическая подготовка	
51	Январь		Практич.занят	1	Восстановительные мероприятия	
				1	Общая физическая подготовка	
52			Практич.занят	2	Общая физическая подготовка	Сдача нормативов (промежуточная диагностика)
53			Практич.занят	1	Работа на снарядах	
				1	Специальная физическая подготовка	
54			Практич.занят	1	Общая физическая подготовка	
				1	Специальная физическая подготовка	
55			Практич.занят	1	Общая физическая подготовка	
				1	Специальная физическая подготовка	
56			Практич.занят	1	Восстановительные мероприятия	
				1	Специальная физическая подготовка	
57			Практич.занят	2	Технико-тактическая подготовка	Сдача нормативов (промежуточная диагностика)
58			Практич.занят	1	Общая физическая подготовка	
			Теоретич.занят	1	Участие в соревнованиях	
59		Практич.занят	2	Участие в соревнованиях	Соревнования	
60		Практич.занят	1	Восстановительные мероприятия	Наблюдение	
			1	Психологическая подготовка		
61	Февраль		Практич.занят	2	Специальная физическая подготовка	Сдача нормативов (промежуточная диагностика)
62			Практич.занят	1	Технико-тактическая подготовка	
				1	Общая физическая подготовка	
63		Практич.занят	1	Работа на снарядах		
			1	Технико-тактическая подготовка		

64			Практич.занят	1 1	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка			
65			Практич.занят	1 1	Специальная физическая подготовка Технико-тактическая подготовка			
66			Практич.занят	1 1	Общая физическая подготовка Технико-тактическая подготовка			
67			Практич.занят	1 1	Специальная физическая подготовка Технико-тактическая подготовка			
68			Практич.занят	1 1	Специальная физическая подготовка Технико-тактическая подготовка			
69			Практич.занят	1 1	Работа на снарядах Технико-тактическая подготовка			
70			Практич.занят	1 1	Общая физическая подготовка Технико-тактическая подготовка			
71			Практич.занят	1 1	Восстановительные мероприятия Технико-тактическая подготовка			
72		Март		Практич.занят	1 1		Общая физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	
73				Практич.занят	1 1		Специальная физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	
74				Практич.занят	1 1		Специальная физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	
75				Практич.занят	1 1		Общая физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	
76				Практич.занят	1 1		Специальная физическая подготовка Общая физическая подготовка	
77				Практич.занят	1 1		Специальная физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	
78			Практич.занят	1 1	Общая физическая подготовка Технико-тактическая подготовка			
79			Практич.занят	1 1	Работа на снарядах Технико-тактическая подготовка			
80			Практич.занят Теоретич.занят	1 1	Общая физическая подготовка Участие в соревнованиях			
81			Практич.занят	2	Участие в соревнованиях	Соревнования		
82		Практич.занят	1 1	Восстановительные мероприятия Специальная физическая подготовка				
83		Практич.занят	1 1	Общая физическая подготовка Технико-тактическая подготовка				

84	Апрель		Практич.занят	1	Работа на снарядах		
				1	Специальная физическая подготовка		
85			Практич.занят	1	Специальная физическая подготовка		
				1	Технико-тактическая подготовка		
86			Практич.занят	1	Общая физическая подготовка		
				1	Работа на снарядах		
87			Практич.занят	1	Технико-тактическая подготовка		
				1	Работа на снарядах		
88			Практич.занят	1	Восстановительные мероприятия		
				1	Специальная физическая подготовка		
89			Практич.занят	2	Общая физическая подготовка		
90			Практич.занят	1	Специальная физическая подготовка		
				1	Технико-тактическая подготовка		
91			Практич.занят	1	Общая физическая подготовка		
				1	Специальная физическая подготовка		
92		Практич.занят	1	Работа на снарядах			
			1	Психологическая подготовка			
93		Практич.занят	1	Специальная физическая подготовка			
			1	Технико-тактическая подготовка			
94		Практич.занят	1	Общая физическая подготовка			
			1	Технико-тактическая подготовка			
95		Практич.занят	1	Специальная физическая подготовка			
		Теоретич.занят	1	Психологическая подготовка			
96			Практич.занят	1	Специальная физическая подготовка		
			1	Технико-тактическая подготовка			
97	Май		Практич.занят	1	Восстановительные мероприятия		
				1	Психологическая подготовка		
98			Практич.занят	1	Работа на снарядах		
				1	Психологическая подготовка		
99			Практич.занят	1	Общая физическая подготовка		
			Теоретич.занят	1	Участие в соревнованиях		
100			Практич.занят	2	Участие в соревнованиях		Соревнования
				2	Технико-тактическая подготовка		
101		Практич.занят	2	Технико-тактическая подготовка			
102		Практич.занят	1	Общая физическая подготовка			
			1	Специальная физическая подготовка			
103		Практич.занят	1	Специальная физическая подготовка		Наблюдение	
			1	Психологическая подготовка			
104		Практич.занят	2	Специальная физическая подготовка		Сдача нормативов (итоговая аттестация)	

105			Практич.занят	2	Общая физическая подготовка		Сдача нормативов (итоговая аттестация)
106			Практич.занят	1 1	Технико-тактическая подготовка Специальная физическая подготовка		Сдача нормативов (итоговая аттестация)
107			Практич.занят	1 1	Восстановительные мероприятия Психологическая подготовка		
108			Теоретич.занят	2	Заключительное занятие		Беседа, подведение итогов

## Приложение № 3

## Критерии оценки результатов сдачи контрольных нормативов СФП и ОФП

## Критерии оценки результатов сдачи контрольных нормативов ОФП:

Контрольные упражнения (тест)	Возраст (лет)	Уровень					
		Мальчики			Девочки		
		средний	выше среднего	высокий	средний	выше среднего	высокий
Подтягивание в висе (раз, мальчики). Подтягивание из положения лёжа (раз, девочки)	8	0-1	2-3	4	1	2	3
	9	2	3-4	5-6	1-2	3	4
	10	2-3	3-5	5-7	2	3-4	5
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (30сек.)	8	4	5-8	9-10	4	5-8	9-10
	9	5	6-9	10-11	5	6-9	10-11
	10	6	7-10	11-12	6	7-10	11-12
Подъем туловища лежа на спине (30сек.)	8	6	7-10	11-14	6	7-10	11-14
	9	7	8-11	12-15	7	8-11	12-15
	10	8	9-12	13-16	8	9-12	13-16
Прыжок в длину (см)	8	100	120	140	90	100-120	110-130
	9	100	125	145	100	110-125	115-135
	10	110	120	140	110	120	140

## Критерии оценки результатов сдачи контрольных нормативов СФП:

№	Контрольные упражнения и единицы измерения	Результат		
		8	9	10
1	Количество ударов по мешку за 8 сек	8	10	12
2	Количество ударов по мешку за 3 мин	60	80	100

## Критерии оценки результатов сдачи контрольных нормативов ТП:

№	Контрольные упражнения и единицы измерения	Оценки в баллах
1	Из фронтальной стойки одиночные удары руками (прямые, боковые, удары снизу) и ногами (лоу-кик, фронт-кик, хай-кик) Для 1-го года обучения	5 - выполнение без ошибок 4 - с незначительной ошибкой, не приводящей к искажению техники выполнения данного приема (например- небольшой замах при ударе)
2	Двойные прямые удары в голову, в корпус из боевой стойки: двойка, два левых, левой в голову правой в живот; спаренные удары ногами, а также удары ногами в связке после выполнения простых комбинаций ударов рук Для 1-го, 2-го года обучения	3 - с ошибкой или ошибками, незначительно искажающими структуру выполнения технического приема (например – большой замах перед ударом)
3	Защитные действия от ударов рук: уклон, нырок, «оттягивание», подставка, отбив, накладка». Защитные действия от ударов ног: блок руками, блок ногой (щит), «оттягивание»	

	Для 2, 3, 4 годов обучения	2 - с ошибкой, приводящей к искажению структуры выполнения технического приема (например - удар рукой с шагом не той ноги) 1-не выполнения данного технического действия
4	Комбинации ударов рук и ног с количеством ударов не менее 4 (например- джеп-джеп правый прямой нога, раз-два оттяжка правый прямой левой снизу правой сбоку нырок нога, левой прямой уклон левой снизу правой сбоку нырок правой сбоку нога и другие) Для 3, 4 годов обучения	
5	Многосерийные комбинации атак с последующей защитой и повторной атакой из другой многосерийной комбинации (например- джеп-джеп правой сбоку левой прямой нога защита двойка в голову левой ногой удар уклон и серия ударов в корпус) Для 4 года обучения	

#### Приложение № 4

### Сводная таблица результатов обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

Педагог \_\_\_\_\_ Группа № \_\_\_\_\_ Уровень освоения программы

Год обучения \_\_\_\_\_

	Ф И	Теорет и ческие знания	Практи ческие умения и навык и	Выполнение нормативов			Участи е в соревно ваниях	Уровень воспита н ности	мотивация			Средний балл/уровен ь
				ОФ П	СФ П	Технич .нормат .			досуг.	содерж. .	энтуз.	
1												
2												
3												

## Приложение № 5

## Общая физическая подготовка

Команды для управления группой: понятие о строе в командах, виды строя; предварительная и исполнительная части команды. Действия в строю на месте и в движении. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановки во время движения шагом или бегом.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах, упражнения с предметами, упражнения на снарядах (перекладинах, брусьях, канате и др).

Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуально и в парах, упражнения с набивными мячами- лежа на спине, лицом вниз, сгибания и поднимания ног, наклоны, прогибания. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями.

Упражнения для мышц ног и таза - бег, прыжки. Упражнения с гантелями и скакалками, приседания, выпрыгивания, подскоки, многоскоки и др.

Акробатические упражнения - группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад), из положения сидя, из упора и из основной стойки. Перекаты в стороны из положения лежа и упора стоя на коленях, перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками. Перекаты в сторону согнувшись с поворотом на 180 град. Из седа ноги врозь с захватом за ноги. Из положения на коленях перекаат вперед прогнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Стойка на руках с помощью и опорой ногами в стену. Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки. Кувырок вперед с трех шагов и маленького разбега. Длинный кувырок вперед, кувырки назад. Подготовительные упражнения для «моста» у гимнастической стенки. «Мост» с помощью партнера, самостоятельный переворот в сторону (вправо, влево) с места и с разбега. Соединение указанных выше элементов в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения: бег, прыжки, многоборье.

Подвижные игры.

Упражнения на гибкость: силовые упражнения, упражнения на расслабления мышц, упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий.

Упражнения для развития ловкости: прыжки в длину с места, многоскоки, тройной прыжок, подскоки вверх, стойка на одной ноге с открытыми и закрытыми глазами с различным положением свободной ноги и руки до потери равновесия на ограниченной площади опоры и различной высоте, разнообразные упражнения на гимнастической скамейке, бревне без предметов и с предметами, игры, эстафеты, полосы препятствий с элементами удержания равновесия на двух или одной ноге, прохождение отрезков различной длины с закрытыми глазами после многократных вращений вокруг себя, кувырки вперед, назад, кувырки через левое, правое плечо, колесо через левое, правое плечо, колесо через левое, правое плечо на одной руке, стойка на лопатках, вставание со стойки на лопатках прогибом в стойку на ногах, стойка на голове, стойка на руках у опоры, вставание со стойки на руках в положение мостик, страховка при падении на левый, правый бок, назад, вперед, упражнения с мячами и предметами различного веса и конфигурации, ловля предметов при бросках в парах, упражнения с набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг), упражнения на гимнастических снарядах

Упражнения для развития быстроты: подвижные игры, бег с гандикапом (шансы на победу уравниваются на старте расстановкой участников забега на определенном расстоянии один от другого в соответствии с уровнем развития быстроты), имитация движений руками или ногами с максимальной или вариантной частотой и из разных исходных положений (стоя, лежа, сидя), бег с максимальной или вариативной частотой движений, бег с ускорением, выполнение циклических упражнений со старта (стартовый разгон) без команды или по команде стартера, бег с вариативной скоростью в пределах 70 - 100% индивидуального максимума в конкретном упражнении, скоростной бег, упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения, скоростные упражнения в облегченных относительно обычных условиях (бег по ветру или под гору и т.п.), скоростные упражнения с применением дополнительных предметов, выполнение скоростных циклических упражнений с применением звуколидеров темпа движений, скоростно-силовые упражнения: прыжки с ноги на ногу; скачки на одной ноге; прыжки через набивные мячи, установленные на разном расстоянии; прыжки (влево - вправо) через гимнастическую скамейку с продвижением



вперед; выпрыгивание из полуприседа; прыжки через скакалку и т.п., упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий для увеличения амплитуды движений.

Упражнения для развития силы: упражнения на перекладине, упражнения с легкими отягощениями, упражнения с массой собственного тела (отжимания от пола), упражнения с сопротивлением партнера.

## Приложение № 6

### Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития гибкости - выполнение специальных технических приемов и действий с максимальной амплитудой движения, направленные на развитие суставов, связок, мышц и сухожилий.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств – выполнение технических действий, приемов и их комбинаций с максимальной скоростью и концентрацией.

Упражнении для развития выносливости- выполнение технических действий, приемов и их комбинаций, а также учебных и вольных поединков в течение определенного времени с различными интервалами отдыха и с различной заданной скоростью выполнения технических действий.

Упражнения для развития ловкости – выполнение комбинаций технических приемов, выполнение технического приема на внезапно выполняемое, но заранее известное действие партнера (учебный спарринг- поединок); выполнение технического приема на внезапно неизвестное техническое действие противника; выполнение технического приема на внезапное техническое действие из нескольких противников, выполняющих это действие поочередно.

Упражнения для закаливания поверхностей рук, ног, туловища – легкое обивание поверхностей рук, ног, туловища руками, деревянными и резиновыми палочками; отжимание на кулаках, пальцах рук, запястьях.

Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в мешках, спортивные игры, плавание.

Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости- бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.

Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости- упражнения на боксерском мешке, со скакалкой.

Специальные имитационные упражнения в строю; бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

#### **Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовленности (на все года обучения)**

Комплекс контрольных упражнений по специальной физической подготовленности включает в себя:

- 6 прямых ударов правой рукой, фиксируется время от команды «Марш» до шестого удара по мешку;
- 6 прямых ударов левой рукой, фиксируется время от команды «Марш» до шестого удара по мешку;
- 6 прямых ударов правой ногой, фиксируется время от команды «Марш» до шестого удара по мешку;
- 6 прямых ударов левой ногой, фиксируется время от команды «Марш» до шестого удара по мешку;
- 6 боковых ударов правой ногой, фиксируется время от команды «Марш» до шестого удара по мешку;
- 6 боковых ударов левой ногой, фиксируется время от команды «Марш» до шестого удара по мешку;
- 6 «входов» правой рукой, фиксируется время от команды «Марш» до шестого удара по мешку;
- 6 «входов» левой рукой, фиксируется время от команды «Марш» до шестого удара по мешку.

### Нормативные требования технической и технико-тактической подготовки

Технико-тактическая подготовка	
Уровень базовый	
1 год обучения	2 год обучения
Передвижения в стойках с выполнением комбинации: - блок рукой + удар рукой.	Передвижения в стойках с выполнением комбинации: - блок рукой + удар рукой.
Передвижения в стойках с выполнением комбинации: - блок рукой + удар ногой	Передвижения в стойках с выполнением комбинации: - удар рукой + 2 удара ногами.
	Передвижения в стойках с выполнением комбинации: - удар ногой + 2 удара руками,
	Передвижения в стойках с выполнением комбинации: - блок рукой + 2 удара ногами, траектория ударов ногами в среднюю секцию.
	Передвижения в стойках с выполнением комбинации: - нанесение 4-х ударов рукой (любых по выбору учащегося)
	Передвижения в стойках с выполнением комбинации: и 4-х ударов ногой с обозначение этих ударов по тренировочным «лапам» (траектория этих ударов ногами в среднюю секцию).

### **Технико-тактическая подготовка**

Совершенствование техники ударов руками и ногами, а также блоков руками на месте и в передвижения, в различных комбинациях.

Обучение технике блоков ногами и технике их выполнения в сочетании с ударами руками ногами.

Обучение технике выполнения подсечек на месте и в перемещении, в зависимости от их сложности.

Обучение обозначению ударов руками и ногами на предметах, на партнере. Обучение особенностям техники ударов руками и ногами на снарядах. Обучение скорости, точности и силе выполнения этих ударов по снарядам.

Обучение технике выполнения падений в зависимости от их сложности; обучение технике выполнения падений с последующими защитными действиями.

Обучение технике выполнения ударов ногами с подскоком и в прыжке, а также их комбинации с ударами руками и ногами на месте и в передвижении.

Обучение технике проведения учебного спарринга против:

- единичного удара рукой,
- единичного удара ногой,
- комбинации из трех ударов руками,
- комбинации их двух ударов руками и одного удара ногой,
- комбинации из одного удара рукой и двух- ногами.

Обучение технике самозащиты от нападения без оружия:

- освобождение от захвата за одну руку (разноименной и одноименной руками),
- освобождение от захвата за обе руки спереди,
- освобождение от захвата за обе руки сзади,
- освобождение от захвата за корпус спереди (руки под захватом, руки над захватом),
- освобождение от захвата за корпус сзади (руки под захватом, руки над захватом).

Обучение технике самозащиты от нападения с оружием (палка, нож). Обучение технике защиты от атаки (сверху - вниз, сбоку, наотмашь, тычковая).

Обучение основным стойкам и их применению в различных ситуациях при ведении учебного и спортивного спарринга.

Обучение тактическому применению защитных блоков контратакующих действий при ведении учебного и спортивного спарринга

Обучение перемещениям, уклонам, ныркам, как методам защитных действий при ведении учебного и спортивного спарринга. Выполнение определенных тактических заданий в учебных спаррингах.

Разбор действий спортсменов, анализ тактики, применяемой в спарринге, применяемой в схватках с различными по стилю противниками.

Обучение защитным действиям в спарринге, как основа подготовки к атаке (преднамеренные и непреднамеренные).

Обучение выполнению атак и контратак в учебных и спортивных спаррингах.

Качество выполнения приемов рукопашного боя оценивается следующим образом:

Уровни		
«высокий»	« средний»	«низкий»
прием выполнен согласно описанию, уверенно и быстро	прием выполнен согласно описанию, уверенно, но были допущены незначительные ошибки	прием выполнен согласно описанию, но были допущены значительные ошибки, сделана остановка там, где требуется слитность движений рук и ног при принятии поступательных движений противника; допущена потеря равновесия при перемещении, однако прием доведен до завершения.

### Восстановительные мероприятия

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении. Основные причины - локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями.

#### Во избежание травм рекомендуется:

1. Выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц.
2. Надевать тренировочный костюм в холодную погоду.
3. Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.
4. Не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям.
5. Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.
6. Применять упражнения на расслабление и массаж.
7. Освоить упражнения на растягивание - «стретчинг».
8. Применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету врача.

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия, которые делятся на четыре группы: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

**Педагогические** средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Специальное **психологическое** воздействие, обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. Однако в спортивных секциях возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

**Гигиенические** средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

**Медико-биологическая** группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления. При организации питания следует руководствоваться рекомендациями Института питания РАМН, в основу которых положены принципы сбалансированного питания, разработанные академиком А.А. Покровским. Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в период напряженных тренировок. Во избежание интоксикации дополнительный прием витаминов целесообразно назначать в дозе, не превышающей половины суточной потребности.

**Физические факторы** представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна, локальные физиотерапевтические воздействия (гальванизация, ионофорез, и др.). электростимуляция и др. Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более одной процедуры. В течение дня желательно ограничиться одним сеансом. Средства общего воздействия (массаж, сауна, ванны) следует назначать по показаниям, но не чаще 1-2 раз в неделю.

## ТЕРМИНЫ, УПОТРЕБЛЯЕМЫЕ В МЕЖДУНАРОДНОЙ СИСТЕМЕ БОЕВЫХ ВИДОВ СПОРТА

### **Удары руками (английские термины):**

панч – прямой  
хук – короткий боковой  
кросс – средний боковой  
свинг – длинный боковой  
апперкот – удар снизу вверх  
джеб – прямой удар

### **Команды во время поединка**

файт – начало поединка  
стоп – прекратить действия  
тайм – остановить время  
брэк – разойтись

### **Удары ногами:**

техника ног – фронт кик – прямой удар  
сайд кик – удар ребром стопы  
хук кик – боковой удар  
раунхаус кик – удар ступней или пяткой в голову с разворотом на 360 градусов  
раунд – кик – круговой удар ногой  
хил кик – удар пяткой в корпус с разворотом на 360 градусов  
крисент кик – полукруговой удар  
экс кик – рубящий удар  
джампинг кик – удар в прыжке  
футсвипис – подсечка  
лоу кик – удар ногой в область бедра с внутренней или внешней стороны

### Создание методов саморегуляции

Основными формами саморегуляции являются следующие: движение, дыхание, медитация, внешние воздействия. Кроме того, негативное психическое состояние можно отрегулировать за счет переноса внимания и т.д.

Наиболее простые и действенные методы саморегуляции приведены в данной таблице:

#### Простейшие методы коррекции стартовых состояний

	<b>Коррекция стартовой апатии (стимулирующие воздействия)</b>	<b>Коррекция стартовой лихорадки (релаксирующие воздействия)</b>
<b>Воздействие через тело</b>	Быстрые, резкие, линейные движения	Медленные, плавные, «округлые» движения
	Напряжение мышц	Расслабление мышц
	Воздействие холодом или термоконтрастами	Воздействие теплом
	Массаж: воротниковая зона – жестко, крестцовая – мягко	Массаж: воротниковая зона – мягко, крестцовая – жестко
	Дыхание: с акцентом на выдох, с паузой после вдоха	Дыхание: с акцентом на вдох, с паузой после выдоха
	Открытые пространства	Закрытые пространства
	Бодрая громкая ритмичная музыка	Спокойная негромкая мелодичная музыка
	Сенсорная стимуляция	Сенсорная депривация
<b>Воздействие через сознание</b>	Концентрация внимания	Деконцентрация внимания
	Внимание на внешних объектах	Внимание на внутренних объектах
	Концентрация на ощущениях прохлады, легкости, бодрости	Концентрация на ощущениях тепла, тяжести, усталости
	Коммуникация	Изоляция
	Преувеличение значимости предстоящей деятельности	Преуменьшение значимости предстоящей деятельности
	Мысленное введение в ситуацию наблюдателя	Мысленное выведение из ситуации наблюдателя
	Взятие на себя ответственности за ситуацию	Разделение ответственности за ситуацию



## Оказание первой помощи

1. По каким признакам судят о наличии внутреннего кровотечения?

А.	Пульс, высокая температура, судороги	
Б.	<i>Цвет кожных покровов, уровень артериального давления, сознание</i>	
В.	Резкая боль, появление припухлости, потеря сознания	

2. Чем характеризуется артериальное кровотечение?

А.	Кровь из раны вытекает непрерывно, сплошной струей темно-красного цвета.	
Б.	Кровь из раны вытекает редкими каплями или медленно расплывающимся пятном	
В.	<i>Кровь из раны вытекает пульсирующей струей, имеет ярко-алую окраску</i>	

3. Правильный способ остановки венозного кровотечения

А.	<i>Наложение на рану давящей повязки</i>	
Б.	Наложение жгута или резкое сгибание конечности в суставе	
В.	Наложение стерильной повязки, холод на рану	

4. На какой максимальный срок может быть наложен кровоостанавливающий жгут?

А.	Не более получаса	
Б.	<i>Не более 40 минут</i>	
В.	Не более 2 часов	

5. Как оказать первую помощь при переломе костей таза?

А.	Придать пострадавшему полусидячее положение, наложить тугую повязку	
Б.	<i>Уложить пострадавшего на ровную жесткую поверхность, согнуть и развести коленные суставы и подложить под них валик из одежды или другого заменяющего ее материала</i>	
В.	Уложить пострадавшего на спину на жесткую поверхность, к местам повреждения приложить грелку или пузырь со льдом или холодной водой.	

6. Основные правила наложения транспортной шины при переломе костей голени

А.	Наложить две шины с внутренней и наружной сторон ноги от стопы до коленного сустава и прибинтовать их.	
Б.	Туго забинтовать место перелома	
В.	<i>Наложить две шины с внутренней и наружной сторон ноги от стопы до паха, чтобы обездвижить место перелома, коленный и голеностопный суставы</i>	

7. Как оказать первую помощь при открытом переломе?

А.	Концы сломанных костей совместить, наложить стерильную повязку на рану, осуществить иммобилизацию конечности	
Б.	Погрузить обнаженные костные отломки в рану, наложить на рану стерильную повязку и пузырь со льдом, дать обезболивающие лекарства и обеспечить покой конечности	
В.	<i>Осуществить иммобилизацию конечности, наложить на рану стерильную повязку, дать обезболивающие лекарства и организовать транспортировку пострадавшего в лечебное учреждение</i>	

8. Какие средства можно применить для уменьшения боли при переломе?

А.	Валидол	
Б.	<i>Анальгин и охлаждающий пакет- контейнер</i>	
В.	Энтеродез	

9. В каких случаях применяется энтеродез или уголь активированный?

А.	<i>При отравлении</i>	
Б.	При болях в животе	
В.	При высокой температуре	

10. После еды у пострадавшего появились тошнота, рвота, боли в животе.

А.	<i>При отравлении</i>	
Б.	При язве желудка	
В.	При высокой температуре	

11. С чего следует начать оказание помощи при пищевом отравлении?

А.	<i>Вызов скорой помощи</i>	
Б.	Промывание желудка	
В.	Активированный уголь или энтеродез	

12. Пищевое отравление может возникнуть при употреблении:

А.	Минеральной воды	
Б.	Сухарей	
В.	<i>Некачественных продуктов</i>	

13. Как оказать помощь при ожоге кипятком?

А.	Смазать обожженный участок мазью или лосьоном, наложить стерильную повязку	
Б.	<i>Промыть обожженный участок холодной водой минут 10, наложить стерильную повязку, дать болеутоляющие средства</i>	
В.	Обожженную поверхность присыпать пищевой содой, наложить стерильную повязку	

14. Как оказать помощь при ожогах II степени?

А.	Вскрыть пузырь, положить мазевую повязку	
Б.	Не вскрывать пузыри, обработать кожу пантенолом	
В.	<i>Охладить обожженную поверхность, не вскрывать пузыри, наложить стерильную повязку</i>	

15. Каковы признаки термического ожога I степени?

А.	Покраснение и отек кожи с образованием пузырей	
Б.	<i>Покраснение и отек кожи, жгучая боль</i>	
В.	Покраснение кожи, сильный зуд	

16. С чего начинают оказание первой помощи при термических ожогах?

А.	<i>Охладить конечность под проточной водой</i>	
Б.	Обезболить	
В.	Вызвать скорую помощь	

17. Что нужно сделать для свободного прохождения воздуха в легкие при проведении реанимации?

А.	Расстегнуть одежду, подложить валик под голову	
Б.	Подложить пострадавшего на бок	
В.	<i>Подложить валик под лопатки, запрокинуть голову, выдвинуть нижнюю челюсть, открыть рот</i>	

18. Первая помощь при обморожении III степени.

А.	Растереть пораженный участок жестким материалом или снегом	
Б.	<i>Создать условия для общего согревания, наложить ватно-марлевую повязку на обмороженный участок, дать теплое питье</i>	
В.	Сделать легкий массаж, растереть пораженное место одеколоном.	

22. Первая помощь при переохлаждении:

А.	Общее согревание при помощи быстрой ходьбы или бега	
Б.	<i>Напоить теплым чаем, укутать одеялом или пледом</i>	
В.	Растереть тело и обмороженный участок шерстяной тканью или снегом	

## Приложение № 13

Темы для опроса учащихся 1 года обучения

1. История возникновения и развития рукопашного боя.
2. Содержание статьи 114 Уголовного Кодекса РФ «Об уголовном наказании за превышение допустимых норм самообороны»
3. Гигиена, режим дня, закаливание, питание спортсменов в условиях Кольского заполярья.
4. Способы оказания первой доврачебной помощи при несчастных случаях и травмах (ушибы, растяжения, вывихи).
5. Этапы планирования, построения спортивного занятия, виды тренировок.
6. Правила пользования спортивным инвентарем и оборудованием в спортивном зале.
7. Правила соревнований по боксу, рукопашному бою по системе «Динамо» и Т. Касьянова «Санэ», армейскому рукопашному бою.
8. Способы решения технических задач с использованием различных техник.




9. Объективные и субъективные данные самоконтроля.
10. Специфика соревнований по дзюдо, боксу, рукопашному бою, правила соревнований.
11. Специальная терминология рукопашного боя

#### Темы для опроса учащихся 2 года обучения

1. История развития рукопашного боя в России.
2. Содержание статьи 114 Уголовного Кодекса РФ «Об уголовном наказании за превышение допустимых норм самообороны»
3. Способы оказания первой доврачебной помощи при несчастных случаях и травмах (кровотечения).
4. Правила пользования спортивным инвентарем и оборудованием в спортивном зале.
5. Специфика соревнований по боксу, рукопашному бою, правила соревнований.
6. Составить и показать комплекс упражнений на развитие стрессоустойчивости.
7. Правила ведения технического протокола, обязанности судьи секундометриста.
8. Влияние средств общего воздействия (массаж, сауна, ванны) на организм человека.
9. Специальная терминология рукопашного боя.

#### Приложение № 14

##### Спортивная экипировка

	<p><b>Шлем с металлическим забралом(решеткой)</b> защищает голову, смягчая удар.</p>
	<p><b>Капа</b> - назубник используется для защиты зубов и десен.</p>
	<p><b>Бинты боксерские</b> - 2,5-3,0 метра или 3,5-4,0 метра предохраняют руки от повреждений.</p>

	<p>Именно в таких перчатках допускают на соревнования по РБ, Универсальному бою и по АРБ.</p>
	<p>Перчатки-краги для армейского рукопашного боя - соревновательная экипировка.</p>
	<p><b>Ракушка (бандаж паховый)</b> - предохраняет область паха от случайных ударов, смягчает удар.</p>
	<p><b>Голеностопы.</b> Накладки на голень с защитой подъема стопы.</p>
	<p><b>Борцовки с мягкой подошвой.</b> Используются при интенсивных тренировках на татами и так же на соревнованиях по АРБ как обязательный элемент экипировки. <b>Борцовки с твердой подошвой (боксерки).</b> Используются при интенсивных тренировках с элементами ударной техники рук и большим количеством перемещений.</p>
	

## Индивидуальный план на летний период

Содержание	Июнь	Время занятий (час)/ кол-во тренировок	Июль	Время занятий (час)/ кол-во тренировок	Август	Время занятий (час)/ кол-во тренировок
<b>ОФП</b>						
Ходьба, разновидности ходьбы						
Бег, разновидности бега						
Прыжки, разновидности						
Развитие ФК:						
- силы						
-быстроты и ловкости						
- скоростно-силовых						
-выносливости						
Спортивные, подвижные игры						