


Министерство образования и науки Мурманской области
Государственное автономное нетиповое 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 № 681

Директор  С.В. Кулаков



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«РУКОПАШНЫЙ БОЙ»

Возраст учащихся: **10-15 лет**
Срок реализации программы: **4 года**

Составитель:
Патрикеева Диляра Маратовна,
педагог дополнительного образования

Мурманск
2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность – **физкультурно-спортивная**

Уровень программы – **базовый**.

Нормативно-правовая база разработки и реализации программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «**Рукопашный бой**» (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 состоит в разработке и обосновании синтеза техник контактных видов спорта: рукопашного боя, кикбоксинга (работа ногами, работа на разных дистанциях, комбинаторная техника рук и ног), бокса (работа рук, работа на дистанциях), дзюдо (броски, работа в партере: удержания, болевые и удушающие приемы; работа против одного, двух, нескольких нападающих, вооруженных и безоружных; способы обезоруживания нападающего с ножом, пистолетом, палкой; способы конвоирования); из системы обучения рукопашному бою «Динамо» - быстрое четкое попадание по допустимым зонам, умение комбинировать бросковую и ударную технику.

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

Цель и задачи программы

Цель – создание условий для обеспечения разностороннего физического развития и укрепления здоровья учащихся, 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: учащиеся, желающие заниматься рукопашным боем, имеющие письменное разрешение врача (медицинская справка).

Форма реализации программы: очная.

Срок освоения программы: 4 года.

Формы организации деятельности учащихся на занятиях: групповая, индивидуальная.

Возраст детей – 10-15 лет.

Объем программы: 1 год обучения – 216 часов, 2 год обучения – 216 часов, 3 год обучения – 216 часов, 4 год обучения – 216 часов.

Виды занятий: беседы, теоретические и практические занятия.

Режим занятий: 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 – 12 человек,

третий год обучения: минимальное количество человек – 7 человек, максимальное количество – 10 человек;

четвертый год обучения: минимальное количество человек – 7 человек, максимальное количество – 10 человек.

Ожидаемые результаты обучения

1 год 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 участии 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;
- 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.

3 год обучения

Предметные

- совершенствование знаний по терминологии в областях: «рукопашный бой», «спортивные единоборства», «бокс»;
- совершенствование технических приемов ведения защиты и атаки;
- совершенствование знаний, умений о способах решения технико-тактических задач с использованием различных техник и умений применять их на практике;
- совершенствование знаний, умений и навыков ведения боя на дальней, средней и ближней дистанциях;
- совершенствование умений выполнять упражнения на развитие координации движений, гибкость, укрепление мышечного корсета, коррекцию осанки, для развития равновесия, выносливости, ловкости, быстроты, силы (для данной возрастной группы);
- формирование знаний о правилах ведения технического протокола, обязанности судьи секундометриста и умений применять их на практике.

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.

4 год обучения

Предметные

- совершенствование технических приемов ведения защиты и атаки;
- формирование знаний, умений и навыков способов решения технико-тактических задач с использованием различных техник и умений применять их на практике, объединяя отдельные движения в единое действие;
- формирование представлений о приемах самообороны;
- совершенствование знаний, умений и навыков ведения боя на дальней, средней и ближней дистанциях;
- совершенствование умения и навыка выполнять упражнения на развитие координации движений, гибкость, укрепление мышечного корсета, коррекцию осанки, для развития равновесия, выносливости, ловкости, быстроты, силы (для данной возрастной группы);
- формирование знаний о обязанностях секретаря, судьи на площадке и умений применять их на практике.

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.

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;
- показательные выступления;
- участия в соревнованиях по самбо, рукопашному бою, ушу.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

1 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	-	опрос
3	Профилактика спортивного травматизма. Оказание первой помощи при несчастных случаях и травмах.	2	1	1	опрос
4	Структура тренировочного занятия.	2	1	1	
5	Работа на снарядах.	12	2	10	
6	Общая физическая подготовка.	34	2	32	контрольные нормативы
7	Специальная физическая подготовка.	50	2	48	контрольные нормативы
8	Технико- тактическая подготовка.	68	2	66	контрольные нормативы
9	Психологическая подготовка.	8	2	6	наблюдение
10	Восстановительные мероприятия.	12	2	10	
11	Подготовка к соревнованиям. Участие в соревнованиях.	22	3	19	соревнования
12	Заключительное занятие.	2	2	-	промежуточная аттестация
	Итого	216	23	193	

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: «восточные единоборства».

Спортивный этикет. Знакомство с содержанием статьи 114 Уголовного Кодекса РФ «Об уголовном наказании за превышение допустимых норм самообороны».

Показательные выступления старших спортсменов рукопашников.

Тема № 2. История возникновения боевых искусств в России.

Теория – 2 часа.

Краткая история возникновения боевых искусств в России.

Основатели рукопашного боя. Рукопашный бой по системе «Динамо», Т. Касьянова «Санэ».

Просмотр видеозаписей показательных выступлений по рукопашному бою.

Тема № 3. Профилактика спортивного травматизма. Оказание первой помощи при несчастных случаях и травмах.

Теория – 1 час.

Правила поведения на спортивных занятиях. Причины возникновения травм. Оказание первой помощи при несчастных случаях и травмах: при ушибах, растяжениях и вывихах.

Практика – 1 час.

Изучение и выполнение способов оказания первой помощи при ушибах, растяжениях, вывихах: наложение повязок.

Тема № 4. Структура тренировочного занятия.**Теория - 1 час.**

Периодизация учебно-тренировочного процесса в годичном цикле. Сроки, задачи и средства этапов и периодов (межсоревновательный, соревновательный, восстановительный периоды). Планирование спортивного занятия. Построение тренировки: разминка, основная, заключительная часть. Виды тренировок: интервальная, повторная, круговая тренировки, их значение.

Практика - 1 час.

Изучение и выполнение построения тренировки: разминка, основная, заключительная части.

Тема № 5. Работа на снарядах.**Теория – 2 часа.**

Специальное спортивное оборудование и инвентарь, используемые на занятиях. Правила работы на боксерских мешках, настенными подушками в зоне татами. Скоростная работа на боксерских мешках. Жесткая силовая работа на боксерских мешках.

Практика - 10 часов.

Разучивание и выполнение элементов работы на боксерских мешках и настенных подушках. Работа перед зеркалом. Работа в зоне татами.

Совершенствование выполнения упражнений на гимнастической скамейке, бревне.

Тема № 6. Общая физическая подготовка.**Теория – 2 часа.**

Направленность общей физической подготовки. Средства общей физической подготовки и их характеристика. Контрольные нормативы для определения уровня общей физической подготовки.

Практика – 30 часов.

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

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

Разучивание и выполнение упражнений для мышц рук и плечевого пояса (отжимания от пола).

Разучивание и выполнение упражнений для мышц туловища и шеи (с набивными мячами).

Разучивание и выполнение упражнений для мышц ног (прыжки влево - вправо через гимнастическую скамейку с продвижением вперед).

Разучивание и выполнение акробатических упражнений (перекаты в стороны из положения лежа и упора стоя на коленях).

Разучивание и выполнение упражнений легкоатлетических упражнений.

Подвижные игры и эстафеты. Контрольные нормативы.

Тема № 7. Специальная физическая подготовка.**Теория – 2 часа.**

Направленность специальной физической подготовки. Средства специальной физической подготовки. Контрольные нормативы специальной физической подготовки.

Практика – 48 часов.

Входная диагностика (сдача контрольных нормативов по СФП).

Разучивание и выполнение специальных физических упражнений на развитие гибкости (выполнение специальных технических приемов и действий с максимальной амплитудой движения).

Разучивание и выполнение специальных физических упражнений, направленных на развитие выносливости (выполнение технических действий, приемов и их комбинаций в течении определенного времени с различными интервалами отдыха).

Разучивание и выполнение специальных физических упражнений, направленных на развитие ловкости (выполнение комбинаций технических приемов на внезапно выполняемое, но заранее известное действие партнера).

Разучивание и выполнение специальных упражнений для укрепления поверхностей рук, ног, туловища (легкое обивание поверхностей рук, ног, туловища деревянными и резиновыми палочками).

Контрольные нормативы.

Тема № 8. Техничко - тактическая подготовка.

Теория – 2 часа.

Введение в технические основы рукопашного боя по системе «Динамо», Т. Касьянова «Санэ», бокса, кикбоксинга. Классификация и терминология технических приемов. Понятие «базовая и индивидуальная техника». Качественные показатели техники: рациональность и быстрота выполнения. Основные ошибки и способы их устранения. Техника дыхания: нижнее, среднее, верхнее, полное. Значение дыхания для успешного освоения техник.

Основы теории защиты и атаки. Дистанции ведения боя: ближняя, средняя, дальняя. Основные ошибки при выполнении технических действий.

Техника дыхания: нижнее, среднее, верхнее, полное. Значение дыхания для успешного освоения техник.

Практика - 66 часов

Совершенствование техники:

- передвижения: техника передвижения вперед, назад, в сторону, по кругу, влево и вправо,
- выполнения ударов рук и ног: прямой левый, прямой правый, даров снизу,
- выполнение простых атак, контратак, защитных действия,
- выполнения боковых ударов, контрударов,
- выполнение ударов ног: удар коленом, махи вперед, в сторону, назад,
- ударов руками и ногами в различных комбинациях.

Разучивание и выполнение упражнений по технике блоков ногами, подсечек. Разучивание и выполнение упражнений по технике выполнения падений с последующими защитными действиями.

Разучивание и выполнение спарринга против единичного удара рукой, ногой.

Разучивание и выполнение основных стоек и их применение в различных ситуациях при ведении учебного и спортивного спарринга.

Тема № 9. Психологическая подготовка.

Теория – 2 часа.

Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Умение преодолевать трудности, возникающие у спортсменов в связи с перенесением больших физических нагрузок.

Практика – 6 часов.

Совершенствование выполнения упражнений на концентрацию внимания.

Тема № 10. Подготовка к соревнованиям. Участие в соревнованиях.

Теория – 2 часа.

Специфика соревнований по рукопашному бою, ММА. Запрещенные удары. Команды судьи. Система начисления баллов. Правила поведения спортсмена рукопашника.

Практика – 18 часов.

Отработка технико-тактических элементов в условиях, приближенных к соревновательным.

Участие в соревнованиях. Судейская практика (выполнение обязанностей судьи при участниках).

Тема № 11. Восстановительные мероприятия.

Теория – 2 часа.

Врачебный контроль и самоконтроль. Их значение и содержание. Необходимость регулярного обследования во врачебно-физкультурном диспансере.

Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс.

Практика – 10 часов.

Выполнение измерений: веса, пульса, частоты и ритма дыхания в покое и после выполнения комплекса физических упражнений.

Тема № 12. Контрольные нормативы.

Теория - 1 час.

Сдача теоретической части программы (билеты).

Практика – 3 часа.

Сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП, технической подготовки.

Тема № 13. Заключительное занятие.

Теория – 2 час.

Промежуточная аттестация. Подведение итогов учебного года. Индивидуальные задания на летний период.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2 год обучения

№	Наименование темы	Количество часов			формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	2	2	-	
2	Профилактика спортивного травматизма. Оказание первой помощи при несчастных случаях и травмах.	2	1	1	опрос
3	Работа на снарядах.	20	1	19	
4	Общая физическая подготовка.	22	2	20	контрольные нормативы
5	Специальная физическая подготовка.	40	2	38	контрольные нормативы
6	Технико- тактическая подготовка.	74	2	72	контрольные нормативы
7	Психологическая подготовка.	10	2	8	наблюдение
8	Подготовка к соревнованиям. Участие в соревнованиях.	26	3	23	соревнования
9	Восстановительные мероприятия.	16	2	14	
10	Заключительное занятие.	2	2	-	промежуточная аттестация
	Всего	216	20	196	

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»

Развитие рукопашного боя в Мурманске и Мурманской области.

Просмотр видеозаписей показательных выступлений по рукопашному бою, дзю-до.

Тема № 2. Профилактика спортивного травматизма. Оказание первой помощи при несчастных случаях и травмах.

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. Виды кровотечений и их остановка.

Практика – 1 час.

Изучение и выполнение способов оказания первой помощи при различных кровотечениях: наложение жгута, повязок. Переноска и перевозка пострадавших.

Тема № 3. Работа на снарядах.

Теория – 1 час.

Правила работы на боксерских мешках, перед зеркалом, «бой с тенью».

Правила страховки при работе на перекладине.

Практика – 19 часов.

Разучивание и выполнение упражнений в зоне татами. Разучивание и выполнение упражнений при работе на боксерских мешках, перед зеркалом, «бой с тенью». Жесткая силовая работа на боксерских мешках. Взрывная и интервальная работа на боксерских мешках. Разучивание и выполнение упражнений на перекладине.

Тема № 4. Общая физическая подготовка.

Теория – 2 часа.

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

Практика – 20 часов.

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

Разучивание и выполнение упражнений для мышц туловища и шеи (с набивным мячом- вес мяча до 1 кг).

Разучивание и выполнение упражнений для мышц ног (выпрыгивание из полуприседа).

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

Разучивание и выполнение упражнений легкоатлетических упражнений.

Тема № 5. Специальная физическая подготовка.

Теория – 2 часа.

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

Практика – 38 часов.

Входная диагностика (сдача контрольных нормативов по СФП).

Разучивание и выполнение специальных физических упражнений на развитие гибкости (выполнение специальных технических приемов и действий с максимальной амплитудой движения).

Разучивание и выполнение специальных физических упражнений на развитие скоростно-силовых качеств (выполнение технических действий, приемов и комбинаций с максимальной скоростью и концентрацией).

Разучивание и выполнение специальных физических упражнений, направленных на развитие выносливости (выполнение технических действий, приемов и их комбинаций в течении определенного времени с различными интервалами отдыха и с различной заданной скоростью выполнения технических действий).

Разучивание и выполнение специальных физических упражнений, направленных на развитие ловкости (выполнение комбинаций технических приемов на внезапно выполняемое, неизвестное действие партнера).

Разучивание и выполнение специальных упражнений для укрепления поверхностей рук, ног, туловища (отжимание на кулаках, запястьях, пальцах рук).

Тема № 6. Техничко-тактическая подготовка.

Теория – 2 часа.

Техническая и тактическая подготовки. Взаимосвязь технической и тактической подготовок.

Практика – 72 часа.

Совершенствование техники выполнения блоков ногами, подсечек.

Совершенствование техники выполнения падений с последующими защитными действиями.

Совершенствование техники ведения спарринга против единичного удара рукой, ногой.

Совершенствование техники выполнения основных стоек и их применение в различных ситуациях при ведении учебного и спортивного спарринга.

Разучивание и выполнение упражнений по технике передвижений, уклонов, нырков в бою «с тенью».

Разучивание и выполнение упражнений по опережению противника по скорости и тактики в учебных спаррингах.

Тема № 7. Психологическая подготовка.

Теория – 2 часа.

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

Практика – 8 часов.

Дальнейшее совершенствование выполнения упражнений на концентрацию внимания и умение принимать решение за короткий период времени при проведении боя.

Тема № 8. Подготовка к соревнованиям. Участие в соревнованиях.

Теория – 3 часа.

Специфика соревнований по ушу, боевому самбо. Предсоревновательный и соревновательный периоды, их значение. Способы подготовки к соревнованиям. Фазы настройки к соревнованиям. Правила судейства.

Практика – 23 часа.

Интервальные тренировки, максимально приближенные к соревновательным.

Участие в соревнованиях по рукопашному бою, ушу, ММА. Судейская практика (выполнение обязанностей судьи секундометриста, ведение технического протокола).

Тема № 9. 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: динамометрии, спирометрии, пульса, частоты и ритма дыхания в покое и после выполнения комплекса физических упражнений.

Разучивание и выполнение упражнений на восстановление дыхания.

Заполнение дневника спортсмена.

Тема № 10. Заключительное занятие.

Теория – 2 часа.

Подведение итогов учебного года.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

3 год обучения

№	Наименование темы	Количество часов			формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	2	2		

2	Профилактика спортивного травматизма. Оказание первой помощи при несчастных случаях и травмах.	2	1	1	опрос
3	Работа на снарядах.	20	-	20	
4	Общая физическая подготовка.	12	2	10	контрольные нормативы
5	Специальная физическая подготовка.	22	2	20	контрольные нормативы
6	Технико- тактическая подготовка.	76	2	74	контрольные нормативы
7	Психологическая подготовка.	12	2	10	наблюдение
8	Самооборона.	20	2	18	
9	Подготовка к соревнованиям. Участие в соревнованиях.	32	3	29	соревнования
10	Восстановительные мероприятия.	16	1	15	
11	Заключительное занятие.	2	2	-	промежуточная аттестация
	Всего	216	19	197	

Содержание учебного плана третьего 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».

Армейский рукопашный бой. Отличие рукопашного боя от других видов спортивных единоборств (различия в техниках, правилах соревнований).

Просмотр видеозаписей показательных выступлений по армейскому рукопашному бою, по каратэ-до. Показательные выступления старших спортсменов рукопашников (показ и выполнение элементов популярных видов восточных единоборств).

Тема № 2. Профилактика спортивного травматизма.

Теория – 1 час.

Правила поведения на спортивных занятиях. Причины возникновения переломов. Виды переломов (открытый, закрытый). Закрытый перелом; его разновидности. Использование подручных материалов при наложении шин при закрытом переломе.

Практика – 1 час.

Изучение и выполнение способов оказания первой помощи при закрытом переломе (наложение шин). Отработка способов переноски пострадавших.

Тема № 3. Работа на снарядах.

Практика- 20 часов.

Совершенствование работы на боксерских мешках, перед зеркалом. Жесткая силовая работа на боксерских мешках. Совершенствование выполнения упражнений на перекладине, бревне. Разучивание и выполнение упражнений на турнике.

Тема № 4. Общая физическая подготовка.

Теория – 2 часа.

ОФП как основа для повышения спортивной работоспособности. Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности.

Практика – 10 часов.

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

Разучивание и выполнение упражнений для мышц туловища и шеи (с набивным мячом - вес мяча от 2 до 3 кг).

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

Разучивание и выполнение акробатических упражнений (длинные кувырки вперед, назад; стойка на руках).

Разучивание и выполнение упражнений легкоатлетических упражнений.

Соединение всех изученных ранее элементов в несложные комбинации.

Тема № 5. Специальная физическая подготовка.

Теория – 2 часа.

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовленности.

Практика – 20 часов.

Входная диагностика (сдача контрольных нормативов по СФП).

Совершенствование специальных физических упражнений на развитие гибкости.

Совершенствование специальных физических упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.

Совершенствование специальных физических упражнений, направленных на развитие выносливости.

Тема № 6. Техничко - тактическая подготовка.

Теория – 2 часа.

Техническая и тактическая подготовки. Анализ ситуации, умение быстро принять решение.

Решение конкретной тактической задачи, поставленной педагогом.

Практика – 74 часа.

Совершенствование техники выполнения передвижений, уклонов, нырков в бою «с тенью».

Совершенствование техники выполнения упражнений по опережению противника по скорости и тактики в учебных спаррингах.

Разучивание и выполнение элементов бросковой техники. Комбинации ранее изученных ударов с добавлением бросковой техники.

Разучивание и выполнение перехода из борьбы в стойке в борьбу лежа. Выполнение работы на разных дистанциях.

Тема № 7. Психологическая подготовка.

Теория – 2 часа.

Значение развития психологической подготовленности волевых качеств и для повышения спортивного мастерства.

Практика – 10 часов.

Совершенствование техники выполнения упражнений на концентрацию внимания, на умение принимать решение за короткий период времени.

Тема № 8. Самооборона.

Теория – 2 часа.

Приемы самообороны. Виды защиты: от нападения в стойке, от удара рукой сверху, прямо, от ударов ногой снизу, сбоку. Освобождение от захвата одежды на груди.

Приемы защиты от нападения, вооруженного палкой противника.

Практика – 18 часов.

Разучивание и выполнение спарринга против вооруженного противника.

Разучивание и выполнение приемов защиты от нападения в стойке, от удара рукой сверху, прямо. Защита от ударов ногой снизу, сбоку.

Разучивание и выполнение приемов освобождения от захвата одежды на груди.

Разучивание и выполнение удушающих приемов руками, ногами, отворотом одежды.

Разучивание и выполнение болевых и удушающих приемов для самообороны.

Разучивание и выполнение упражнений по технике выполнения отбора оружия (палка).

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

Теория – 3 часа.

Фазы настройки к соревнованиям. Фаза оперативной настройки. Межстартовая оперативная настройка. Правила судейства: выполнение обязанностей секретаря, судьи на площадке.

Практика – 29 часов.

Интервальные тренировки, тренировки в условиях, максимально приближенных к соревновательным.

Участие в соревнованиях по рукопашному бою, ММА, ушу.

Судейская практика (выполнение обязанностей секретаря, судьи на площадке).

Тема № 10. Восстановительные мероприятия.**Теория – 1 час.**

Влияние чрезмерных нагрузок на организм спортсмена. Утомление, переутомление, перетренировка, их признаки и меры предупреждения.

Средства общего воздействия: массаж, сауна, ванны и их воздействие на организм. Виды массажа и самомассажа. Воздействие водных процедур на организм человека.

Практика – 15 часов.

Разучивание и выполнение приемов самомассажа.

Тема № 11. Заключительное занятие.**Теория – 2 часа.**

Подведение итогов учебного года.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

4 год обучения

№	Наименование темы	Количество часов			формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	2	2	-	
2	Профилактика спортивного травматизма. Оказание первой помощи при несчастных случаях и травмах.	2	1	1	зачет
3	Работа на снарядах.	20	-	20	
4	Общая физическая подготовка.	10	1	9	контрольные нормативы
5	Специальная физическая подготовка.	14	-	14	контрольные нормативы
6	Технико- тактическая подготовка.	76	2	74	контрольные нормативы
7	Психологическая подготовка.	12	2	10	наблюдение
8	Самооборона.	30	2	28	контрольные нормативы
9	Подготовка к соревнованиям. Участие в соревнованиях.	32	3	29	соревнования
10	Восстановительные мероприятия.	16	1	15	
11	Заключительное занятие.	2	2	-	итоговая аттестация
	Всего	216	16	200	

Содержание учебного плана четвертого 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».

Армейский рукопашный бой. Отличие рукопашного боя от других видов спортивных единоборств (различия в техниках, правилах соревнований).

Просмотр видеозаписей показательных выступлений по армейскому рукопашному бою, по каратэ-до, ушу.

Показательные выступления старших спортсменов рукопашников (показ и выполнение элементов популярных видов восточных единоборств).

Тема № 2. Профилактика спортивного травматизма.

Теория – 1 час.

Правила поведения на спортивных занятиях. Виды переломов. Открытый перелом, его разновидности. Способы наложения повязок. Способы наложения шин. Способы переноски пострадавших.

Практика – 1 час.

Изучение и выполнение способов оказания первой помощи при открытом переломе (наложение повязки и шин). Отработка способов переноски пострадавших

Тема № 3. Работа на снарядах.

Практика - 20 часов.

Совершенствование работы «бой с тенью». Взрывная и интервальная работа на боксерских мешках. Совершенствование выполнения упражнений на турнике.

Тема № 4. Общая физическая подготовка.

Теория – 1 час.

ОФП как основа для повышения спортивной работоспособности.

Практика – 9 часов.

Входная диагностика. Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности, проверка летнего задания.

Совершенствование техники выполнения упражнений для мышц туловища и шеи с набивными предметами.

Совершенствование техники выполнения упражнений для мышц ног.

Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений.

Сдача контрольных нормативов.

Тема № 5. Специальная физическая подготовка.

Практика – 14 часов.

Входная диагностика. Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовленности.

Совершенствование техники выполнения специальных физических упражнений, направленных на развитие выносливости, ловкости, гибкости.

Совершенствование с техники выполнения специальных упражнений для укрепления поверхностей рук, ног, туловища.

Сдача контрольных нормативов.

Тема № 6. Техничко - тактическая подготовка.

Теория – 2 часа.

Техническая и тактическая подготовки. Анализ ситуации, умение быстро принять решение.

Решение конкретной тактической задачи, поставленной педагогом.

Практика – 74 часа.

Совершенствование техники выполнения бросков и выполнение комбинаций из ранее изученных ударов.

Совершенствование ударной и бросковой техник. Анализирование ситуации, умение быстро принять решение в ситуации, решение конкретной тактической задачи, поставленной педагогом.

Совершенствование техники выполнения перехода из борьбы в стойке в борьбу лежа. Выполнение работы на разных дистанциях.

Сдача контрольных нормативов.

Тема № 7. Психологическая подготовка.

Теория – 2 часа.

Психологическая подготовка к предстоящим соревнованиям.

Стрессоустойчивость. Методы повышения стрессоустойчивости: дыхательные упражнения, релаксация и медитация, ароматерапия.

Практика – 10 часов.

Разучивание и выполнение упражнений на повышение стрессоустойчивости: дыхательные упражнения, релаксационные упражнения.

Тема № 8. Самооборона.**Теория – 2 часа.**

Приемы самообороны. Виды защиты: от нападения в стойке, от удара рукой сверху, прямо, от ударов ногой снизу, сбоку. Освобождение от захвата одежды на груди.

Приемы защиты от нападения, вооруженного палкой противника.

Практика – 28 часов.

Разучивание и выполнение упражнений по технике выполнения отбора оружия:

- обезоруживание «противника» при ударе: сверху, снизу;
- обезоруживание «противника» при ударе лопаткой: сверху, справа или тычком; снизу, прямо;
- обезоруживание «противника» при ударе острым предметом: с уходом влево, с уходом вправо.

Сдача контрольных нормативов.

Тема № 9. Подготовка к соревнованиям. Участие в соревнованиях.**Теория – 3 часа.**

Направленность тренировочных нагрузок с учетом основных путей энергообеспечения.

Шкала интенсивности тренировочных нагрузок.

Правила судейства: выполнение обязанностей рефери.

Практика – 29 часов.

Изучение и выполнение фазы оперативной настройки. Составление индивидуальных карт тренировочных циклов с учетом направленности (аэробная: восстановительная, тренирующая, анаэробно-аэробная (выносливость) и интенсивности нагрузок (максимальная, большая, средняя, малая).

Судейство на соревнованиях: выполнение обязанностей рефери.

Участие в соревнованиях по рукопашному бою и ММА.

Тема № 10. Восстановительные мероприятия.**Теория – 1 час.**

Психорегулирующие тренировки. Влияние цвета и музыки на создание положительного эмоционального фона. Релаксация- средство для ускорения восстановительных процессов в организме.

Практика – 16 часов.

Разучивание и выполнение физических упражнений, способствующих релаксации (потягивание с подъемом на носки и сильным прогибом туловища назад; статическое напряжение большинства мышечных групп; расслабление всех мышц.

Тема № 11. Заключительное занятие.**Теория – 2 часа.**

Подведение итогов года.

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

1. Календарный учебный график на 2023 - 2024 уч.г. (Приложение №1).
2. Календарный учебный график на 2023 - 2024 уч.г (Приложение №2).
3. Календарный учебный график на 2023 - 2024 уч.г (Приложение №3).
3. Календарный учебный график на 2023 - 2024 уч.г (Приложение №4).

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; аттестационный зачет (2,3,4 года обучения); участие в показательных выступлениях, 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.

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 результативности образовательного процесса Система оценки и фиксирования образовательных результатов 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>	Зачеты 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
<u>Уровень теоретических знаний</u> Результативность освоения конкретных тем: отслеживается с помощью текущего контроля: опрос, тестирование, викторина и т.п.	Учащийся знает изученный материал. Может дать развёрнутый, логически выдержанный ответ, демонстрирующий полное владение материалом. Понимает место излагаемого материала в общей системе в области знаний	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	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
Знание терминологии	Свободно оперирует терминами, может их объяснить	Знает термины, но употребляет их недостаточно (или избыточно)	Неуверенно употребляет термины, путается при объяснении их значения
Знание теоретической основы выполняемых действий	Может объяснить порядок действий на уровне причинно-следственных связей. Понимает значение и смысл своих действий	Может объяснить порядок действий, но совершает незначительные ошибки при объяснении теоретической базы своих действий	Показывает слабое понимание связи выполняемых действий с их теоретической основой
Критерии оценивания практических навыков и умений			
Умение подготовиться к действию	Умеет самостоятельно подготовиться к выполнению предстоящей задачи	Умеет самостоятельно подготовиться к выполнению предстоящей задачи, но не учитывает всех нюансов её выполнения	Подготовительные действия носят сумбурный характер, недостаточно эффективны или имеют ряд упущений, но в целом направлены на предстоящую деятельность
Алгоритм проведения действия*	Последовательность действий отработана. Порядок действия выполняется аккуратно;	Для активизации памяти самостоятельно используются алгоритмические	Порядок действий напоминает педагогом. Порядок действия выполняется аккуратно,

Действия*- практические навыки и умения, ожидаемые при освоении общеобразовательной программы.	тщательно; в оптимальном временном режиме. Видна нацеленность на конечный результат	подсказки. Порядок действия выполняется аккуратно, видна нацеленность на конечный результат	но нацелено на промежуточный результат
Результат действия	Результат не требует исправлений	Результат требует незначительной корректировки	Результат в целом получен, но требует серьезной доработки
<u>Критерии оценивания развития личностных характеристик учащегося</u> Развитие личностных обучающихся определяется методом постоянного наблюдения, а их коррекция проводится с помощью индивидуальных бесед, конкретных заданий и других мероприятия.	Выражены хорошо	Выражены средне	Выражены слабо
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 выяснять 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

Базовый уровень	
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)

Параметры	Базовый уровень
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

Уровни	Параметры	Показатели
Высокий	Теоретические знания	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.
	Практические умения и навыки	Соответствие уровня развития практических умений и навыков программным требованиям; свобода владения специальным оборудованием и оснащением. Все действия (приемы) выполняет правильно, уверенно и быстро.
	Выполнение нормативов	Выполняет контрольные нормативы по ОФП, СФП и технические нормативы.
Средний	Теоретические знания	Успешное освоение учащимися более 70% содержания образовательной программы. Почти полное усвоение учебного материала (иногда требуется помощь педагога), достаточно хорошо владеет специальной терминологией, знает и успешно применяет на практике, полученные знания.
	Практические умения и навыки	Приемы выполнены согласно описанию, уверенно, но были допущены незначительные ошибки
	Выполнение нормативов	Выполняет контрольные нормативы по ОФП, СФП и технические нормативы.
Низкий	Теоретические знания	Успешное освоение учащимися от 50%до 70% содержания образовательной программы.

		Владеет неполной информацией; знает значение специальных терминов, но путается в них; нуждается в помощи педагога.
	Практические умения и навыки	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.
	Выполнение нормативов	Выполняет контрольные нормативы по ОФП, СФП и технические нормативы.

Список литературы

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).
2. Астахов С.А. Технология планирования тренированных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев (на примере рукопашного боя): Автор реф. дис. канд. пед. наук. - М., 2003. - 25 с.
3. Барташ В.А. «Основы спортивной тренировки в рукопашном бое».Изд.»Вышэйшая школа»,2014 г.
4. Гурьев С.В. «Физическое воспитание детей дошкольного и младшего школьного возраста».Изд. НИЦ ИНФРА-М., 2023 г.
5. Рудман Д. «Самбо Давида Рудмана: 1000 болевых приемов». Изд. «Человек» 2013 г.
6. Селуянов В.Н. «Физическая подготовка единоборцев». ТВТ «Дивизион», 2014 г.
7. Степанов С.В.,Головихин Е.В. «Единоборства как средство развития личности». Изд.ИИЦ «Колос-с», 2020 г.
8. Супрунов Е.П. Специальная физическая подготовка в системе тренировки квалифицированных рукопашных бойцов: Автор реф. Дис.. канд. Пед. наук. _ М., 2007. - 27 с.
9. Нифонтов И.В., Харахордин С.Е., Авилов В.И. Армейский рукопашный бой. Специально-подготовительные упражнения в партере.
10. Шулика Ю.А., Схаляко Ю.М. «Дзюдо. Система и борьба». Изд. «Феникс», 2020 г.

Список литературы для учащихся

1. Градополов К.В. – Бокс – благородное искусство самозащиты. Спорт, 2005.
2. Захаров Е.Н. «Ударная техника рукопашного боя»: Москва, 2003.
3. Кадочников А.А. Рукопашный боя для начинающих. – Ростов-на-Дону, Феникс, 2005.
4. Рудман Д. «Самбо Давида Рудмана: 1000 болевых приемов». Изд. «Человек» 2013 г.
5. Селуянов В.Н. «Физическая подготовка единоборцев». ТВТ «Дивизион», 2014 г.

6. Харлампиев А.Г. Система самбо. Спорт, 2004.

Приложение № 5

Критерии оценки результатов сдачи контрольных нормативов СФП и ОФП

10 лет

Мальчики				
№	Упражнения	уровень		
		высокий	средний	низкий
1	Прыжок в длину с места (см)	155	145	125
2	«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	8.6	9.1	9.8
3	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	70	60	55
4	Поднимание туловища за 1 мин.	37	31	25
5	Наклон вперёд сидя (см)	+9	+5	+3
6	Метание малого мяча 150г (м)	31	26	22
7	Подтягивание в висе (раз)	5	3	2
8	Метание мяча в цель с 6 м	4	3	2

11 лет

Мальчики				
№	Упражнения	уровень		
		высокий	средний	низкий
1	Прыжок в длину с места (см)	160	140	130
2	«Челночный бег» 4x9 м (сек.)	11.0	11.2	11.4
3	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	70	60	55
4	Поднимание туловища за 1 мин.	38	32	28
5	Наклон вперёд сидя (см)	+9	+5	+3
6	Метание малого мяча 150г (м)	34	27	20
7	Подтягивание в висе (раз)	6	4	3

12 лет

Мальчики				
№	Упражнения	уровень		

		высокий	средний	низкий
1	Метание набивного мяча (см)	430	350	305
2	«Челночный бег» 4х9 м (сек.)	10.8	11.2	11.6
3	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	90	80	70
4	Поднимание туловища за 1 мин.	40	35	30
5	Наклон вперёд сидя (см)	+9	+6	+4
6	Метание малого мяча 150г (м)	36	29	21
7	Подтягивание в висе (раз)	6	4	2

13лет

Мальчики				
№	Упражнения	уровень		
		высокий	средний	низкий
1	Метание малого мяча 150г. (м)	39	31	23
2	Подтягивание в висе (раз)	7	4	2
3	Наклон вперёд сидя (см)	+10	+8	+5
4	Прыжки через скакалку 1 мин.	100	95	85
5	«Челночный бег» 4*9 м	10.4	10.7	10.9
6	Поднимание туловища за 1 мин.	45	40	32
7	Прыжок в длину с места (см)	180	160	140

14 лет

Мальчики				
№	Упражнения	уровень		
		высокий	средний	низкий
1	Метание малого мяча 150 г	42	37	28
2	Метание набивного мяча (см)	565	435	395
3	Наклон вперёд сидя (см)	10	9	6
4	Прыжки через скакалку 1 мин.	110	105	100
5	«Челночный бег» 4х9 м (сек.)	10.2	10.5	10.7
6	Поднимание туловища	48	43	35
7	Подтягивание в висе (раз)	9	6	4
8	Прыжок в длину с места	190	170	150

15лет

Мальчики				
№	Упражнения	уровень		
		высокий	средний	низкий
1	Метание малого мяча 150 г	45	40	31
2	Метание набивного мяча	695	530	430
3	Наклон вперёд сидя (см)	+11	+9	+6
4	Прыжки через скакалку	120	115	110
5	«Челночный бег» 4х9 м (сек.)	9.9	10.2	10.5
6	Поднимание туловища	50	45	35
7	Подтягивание в висе (раз)	10	8	7
8	Прыжок в длину с места	200	180	160

Критерии оценки результатов сдачи контрольных нормативов ТП:

№	Контрольные упражнения	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) 3 - с ошибкой или ошибками, незначительно искажающими структуру выполнения технического приема (например – большой замах перед ударом)
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	2 - с ошибкой, приводящей к искажению структуры выполнения технического приема (например - удар рукой с шагом не той ноги) 1-не выполнения данного технического действия.
3	Защитные действия от ударов рук: уклон, нырок, «оттягивание, подставка, отбив, накладка». Защитные действия от ударов ног: блок руками, блок ногами (щит), «оттягивание» Для 2, 3, 4 годов обучения	
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 № 7

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, брусках, 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 перекаты 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 № 8**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.

Упражнения 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	3 год обучения	4 год обучения
Передвижения в стойках с выполнением комбинации: - блок рукой + удар рукой.	Передвижения в стойках с выполнением комбинации: - блок рукой + удар рукой.	Выполнение комбинаций в передвижении, траектория ударов ногами в верхнюю секцию.	Эффективное выполнение техники рукопашного боя в соревновательных условиях.
Передвижения в стойках с выполнением комбинации: - блок рукой + удар ногой	Передвижения в стойках с выполнением комбинации: - удар рукой + 2 удара ногами.	Выполнение комбинаций с ударами ногами в прыжке и с подскоком в передвижении.	Владение основными атакующими и контратакующими действиями рукопашного боя.
	Передвижения в стойках с выполнением комбинации: - удар ногой + 2 удара руками,	Выполнение ударов ногами в прыжке и с подскоком по тренировочным «лапам».	Владение тактическими навыками ведения поединка в условиях соревнований.
	Передвижения в стойках с выполнением комбинации: - блок рукой + 2 удара ногами, траектория ударов ногами в среднюю секцию.	Проведение учебно-тренировочного спарринга двойного удара: - атака из 2-х ударов руками - атака из двух ударов ногами - атака из удара рукой + удара ногой	
	Передвижения в стойках с выполнением комбинации: - нанесение 4-х ударов рукой (любых по выбору учащегося)	Самозащита против вооруженного противника.	
	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 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

	Коррекция стартовой апатии (стимулирующие воздействия)	Коррекция стартовой лихорадки (релаксирующие воздействия)
Воздействие через тело	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
Воздействие через сознание	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 № 15

Темы для опроса учащихся 1 года обучения

1. Развитие физической культуры и спорта в России.
2. Содержание статьи 114 Уголовного Кодекса РФ «Об уголовном наказании за превышение допустимых норм самообороны»
3. Краткая история возникновения боевых искусств в России.
4. Причины возникновения травм.
5. Способы оказания первой доврачебной помощи при несчастных случаях и травмах (ушибы, растяжения, вывихи).
6. Этапы планирования, построения спортивного занятия, виды тренировок.
7. Правила пользования спортивным инвентарем и оборудованием в спортивном зале.
8. Правила соревнований по боксу, рукопашному бою по системе «Динамо» и Т. Касьянова «Сан», армейскому рукопашному бою.
9. Способы решения технико-тактических задач с использованием различных техник.

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

Темы для опроса учащихся 2 года обучения




1. История развития рукопашного боя в Мурманске и Мурманской области.
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.

Темы для опроса учащихся 3 года обучения

1. Развитие физической культуры и спорта в России.
2. История развития рукопашного боя в Мурманске и Мурманской области.
 3. Содержание статьи 114 Уголовного Кодекса РФ «Об уголовном наказании за превышение допустимых норм самообороны»
4. Армейский рукопашный бой, его отличия от других видов спортивных единоборств.
5. Виды переломов. Оказание первой доврачебной помощи.
6. Психологическая подготовка к соревнованиям.
7. Приемы самообороны. Виды защиты.
8. Фазы настройки к соревнованиям.
9. Психорегулирующие тренировки.
10. Правила ведения технического протокола, обязанности секретаря, судьи на площадке. Специальная терминология рукопашного боя.

Приложение № 16

Спортивная экипировка

	<p>Шлем с металлическим забралом(решеткой) защищает голову, смягчая удар.</p>
	<p>Капа - назубник используется для защиты зубов и десен.</p>
	<p>Бинты боксерские - 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>Ракушка (бандаж паховый) - предохраняет область паха от случайных ударов, смягчает удар.</p>
	<p>Голеностопы. Накладки на голень с защитой подъема стопы.</p>
	<p>Борцовки с мягкой подошвой. Используются при интенсивных тренировках на татами и так же на соревнованиях по АРБ как обязательный элемент экипировки. Борцовки с твердой подошвой (боксерки). 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
ОФП						
Ходьба, разновидности ходьбы						
Бег, разновидности бега						
Прыжки, разновидности						
Развитие ФК:						
- силы						
-быстроты и ловкости						
- скоростно-силовых						
-выносливости						
Спортивные, подвижные игры						