

**ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ПЕЧЕНГСКОГО
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»**

ПРИНЯТА
Решением педагогического совета
МБУ ДО ДЮСШ
Протокол № 4 от 04 июня 2024 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказом № 20 о/д от 04.06.2024 г.
Директор МБУ ДО ДЮСШ



А.А.Кравцева
«04» июня 2024 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
«АРМЕЙСКИЙ РУКОПАШНЫЙ БОЙ»**

(стартовый уровень)

Возраст обучающихся – 5-17 лет
Срок реализации – 1 год (168 часов)

Направленность:	физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся:	5 – 17 лет
Срок реализации программы:	1 год
Количество часов в год:	168, режим 4 ч/н
Разработчик:	Мулин Андрей Александрович Тренер-преподаватель МБУ ДО ДЮСШ Подопригалова Ксения Сергеевна Заместитель директора по УВР МБУ ДО ДЮСШ

п. Никель
2024 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Армейский рукопашный бой» разработана на основе нормативных документов:

– Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

– Концепции развития дополнительного образования детей (утверждена Распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. №1726-р).

– Приказа Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".

– Письма Министерства просвещения РФ от 18 ноября 2015 г. N 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы).

– Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

– Устав МБУ ДО ДЮСШ.

Актуальность. Занятия армейским рукопашным боем в значительной степени могут восполнять недостаток движения, а также помогают предупредить умственное переутомление и повысят работоспособность детей во время учебы.

Сегодня армейский рукопашный бой – это мощная система подготовки, находящаяся на стадии совершенствования и обладающая достаточно высоким потенциалом физического и духовного воспитания подрастающего поколения. Настоящая программа включает в себя материал, освоение которого дает возможность учащимся добиваться отличных показателей по физической культуре, развивать творческое воображение, фантазию, формировать здоровый образ жизни и правильное духовно-нравственное развитие, помогает самоутвердиться в среде ровесников.

Новизна данной программы заключается в применении большой игровой практики.

Основной упор программы делается на обучение основам техники рукопашного боя посредством игр, которая подбирается таким образом, что обучающийся играя, одновременно развивает необходимые физические качества и осваивает базовую технику рукопашного боя.

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта: 5-17 лет.

Дополнительная общеразвивающая программа «Армейский рукопашный бой» в области физической культуры и спорта имеет **физкультурно-спортивную** направленность.

Цель: нравственное и физическое развитие личности, формирование здорового образа жизни через занятия армейским рукопашным боем.

Основные задачи.

Воспитательные задачи:

1. Воспитание силы воли, мужества, стойкости, гражданственности и патриотизма;
2. Воспитание морально-волевых и психологических качеств.
3. Формирование навыков дисциплины, самоорганизации

Развивающие задачи:

1. Формирование умений действовать в сложных и экстремальных ситуациях;
2. Развитие общих и специальных физических качеств школьников;

Образовательные задачи:

1. Формирование умений и навыков в выполнении приемов армейского рукопашного боя;
2. Знакомство с историей развития армейского рукопашного боя в России и за рубежом.

Данная программа решает две самостоятельные задачи: с одной стороны - прикладные (совершенствование военно-профессионального мастерства), с другой - чисто спортивные (совершенствование уровня физической подготовленности молодежи и повышение спортивного мастерства). Кроме того, большое внимание по - прежнему уделяется комплексному упражнению, моделирующему действия воина на поле боя, что вносит значительный вклад в повышение боевого мастерства будущих защитников Отечества.

Отличительные особенности программы характеризуются широким арсеналом боевых приемов, взятых из множества боевых единоборств, опробованным в реальных.

Педагогическая целесообразность в том, что программа обеспечивает развитие физических качеств, готовность осваивать новые двигательные действия, укреплять здоровье и повышать функциональные возможности систем организма.

Ожидаемые результаты освоения программы.

Знание: основных силовых структур Российской Федерации и их предназначение; основных видов современного огнестрельного, травматического и газового оружия, средств самообороны; основ общефизической подготовки; психологических основ самообороны и стрессоустойчивости; основных элементов рукопашного боя, основных подручных средств самообороны; основных болевых точек на теле человека, основных болевых приемов; пределов необходимой самообороны.

Умение: применять современные средства самозащиты; выполнять основные общефизические упражнения на ловкость, быстроту и выносливость; преодолевать стрессовые ситуации, возникающие в экстремальных ситуациях; выполнять основные элементы рукопашного боя (удары рукой и ногой, защитные действия, броски, освобождения от захватов противника); осуществлять страховку и самостраховку.

Формы и режим занятий: Занятие проводится очно 2 раза в неделю по 2 академических часа, всего 4 часа в неделю. (1 ак. час=45 минут), либо 2 раза в неделю по 1 ак. часу и 1 раз в неделю 2 ак. часа. Так же учебно - тренировочная нагрузка в неделю может варьироваться в зависимости от конкретных условий с учетом режима работы общеобразовательных школ города, контингента учащихся, уставом учреждения и требований техники безопасности.

Расписание занятий составляется с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся и графика обучения в общеобразовательных учреждениях.

В периоды школьных каникул занятия проводятся в соответствии с утвержденным расписанием школы на учебный год. Исключение составляют государственные праздничные дни с 01 по 08 января, 23 февраля, 8 марта, 1, 9 мая, 12 июня, 4 ноября. Эти дни не входят в учебные часы программы, а также воскресные-праздничные дни, которые переносятся на

другие дни месяцев.

Сроки реализации программы. Программа рассчитана на 1 учебный год обучения.

Условия набора детей: Обучающиеся принимаются по заявлению родителей (законных представителей) не имеющие медицинских противопоказаний, при наличии справки о состоянии здоровья.

Наполняемость учебной группы: минимальная наполняемость - 12 человек, максимальная наполняемость - 25 человек.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы, вид подготовки	Всего	Теория	Практика	Формы контроля и аттестации
1	История боевых единоборств. Развитие единоборств в России.	10	10	-	Беседа
2	Основы техники и тактики	158	20	138	Учебная игра (спаринг, схватки)
	Всего	168	30	138	

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Продолжительность учебного года	01.09.22-31.08.23
Продолжительность учебного процесса	42 недели в учреждении ДЮСШ и самостоятельная работа по рекомендациям и индивидуальному учебному плану тренера- преподавателя)
Режим работы объединения «Армейский рукопашный бой»	4 часа в неделю всего 168 часов

1. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел 1. История боевых единоборств. Развитие единоборств в России.

Теория 10 часов: Исторические подробности возникновения той или иной системы единоборств (ушу, каратэ, тхэквондо и др.).

Вступление федерации рукопашного боя в Международную федерацию. Выступление Российских спортсменов на первенствах мира и чемпионатах Европы среди юношей.

Раздел 2 . Основы техники и тактики.

Теория 60 часов:

1. Совершенствование функций основных систем организма (нервной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной) под воздействием занятий единоборством.

2. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях. Меры личной и общественной профилактики инфекционных заболеваний. Основы рационального питания.

3. Техника безопасности при выполнении различных упражнений бойца. Страховка и помощь. Правила поведения на занятиях и соревнованиях по армейскому рукопашному бою и другим видам спорта.

4. Мероприятия по оказанию первой доврачебной помощи при некоторых заболеваниях и спортивных травмах.

5. Определение и оценка состояния здоровья, физического развития юных бойцов. Методы врачебных наблюдений. Внешние признаки утомления. Спортивный массаж в тренировке. Техника выполнения основных приемов массажа.

6. Совершенствование спортивной техники в процессе становления спортивного мастерства. Техника ведения схватки. Составление тактического плана схватки на основе возможных противников.

7. Особенности начального обучения спортивной технике юных спортсменов. Последовательность обучения технических действий, комбинаций. Общая характеристика спортивной тренировки. Основные методы тренировки.

8. Планирование недельных циклов тренировки (микроциклов). Распределение тренировочных нагрузок. Годичный план. Индивидуальный план бойца. Общая характеристика контроля и учета тренировки.

9. Специальная физическая подготовка, ее задачи и содержание. Характеристика средств и методов специальной физической подготовки.

10. Средства и методы нравственного воспитания (убеждения, поощрения, наказание и др.). Эмоциональное состояние спортсмена. Положительные и отрицательные эмоции. Способы регуляции и саморегуляции состояний.

11. Состав судейской коллегии и обязанности ее членов. Взаимопонимание участников соревнований, команд, представителей с судейской коллегией. Основные документы, необходимые для проведения соревнования.

12. Оборудование места для занятий в зимнее и летнее время. Площадка для спортсменов. Зал, ковер для борьбы.

13. Комплекс контрольных нормативов. Оформление дневника достижений воспитанника.

Практика 138 часов:

1. ОФП. Строевые упражнения. Общие понятия о строе, строевых упражнениях и командах

2. Общеподготовительные координационные и развивающие упражнения.

Упражнения выполняются в условиях различной опоры и в разных плоскостях пространства: ходьба, бег, прыжки, переползания, упражнения без предметов, комплексы утренней гигиенической гимнастики, упражнения с предметами, упражнения на гимнастических снарядах и тренажерах, акробатические упражнения, метание различных предметов, плавание, гребля, передвижение на велосипеде, спортивные игры, подвижные игры и эстафеты.

3. Общеразвивающие упражнения:

– для мышц рук, плечевого пояса, из различных исходных положениях (в стойке, на коленях, сидя, лежа): движения руками – сгибание и разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки.

– для мышц ног: приседания, выпрыгивания, подскоки из различных положений, прыжки, пружинистые покачивания в выпадах, маховые движения ногами.

– для мышц шеи и туловища: наклоны, вращение и повороты головы, повороты, круговые движения туловищем, поднимание ног в положении лежа на спине.

– с партнером в сопротивлении, переноске, на гимнастической скамейке и стенке.

– с предметами: резиновый жгут, набивной мяч, гантели (0,5 кг), скакалки.

– на боксерских мешках, лапах, макиварах.

4. Элементы акробатики и самостраховка.

5. Легкая атлетика: бег на короткие дистанции - 30, 60 м, кроссы, прыжки в высоту и

длину с разбега и без него, метание ядра.

6. Спортивные игры: баскетбол, футбол, регби, настольный теннис.

7. Подвижные игры: перестрелка, мяч по кругу, третий лишний, пятнашки (руки и ноги), мяч на ловле. Эстафета с преодолением препятствий, передачей мяча, различными способами передвижения и др. (20 часов)

8. Значение и место специальной физической подготовки в процессе тренировки. Быстрота, ловкость. Сила. Специальная выносливость, гибкость – качества необходимые спортсмену. Краткая характеристика средств применяемая для повышения СФП

9. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Броски набивного мяча (1 – 3 кг) одной и двумя руками из различных положений. В упоре лежа сгибание и разгибание рук (с хлопками перед грудью, над головой, за спиной).

10. Приседания и выпрыгивание из положения боевой стойки. Различные упражнения в челноке. Прыжки на одной и двух ногах, тоже, но в полуприсяде.

11. Упражнения для развития быстроты. Бег с ускорением 25-30 м. Бег с изменением скорости и направления движения. Бег с низкого и высокого старта (15-20м). Рывки, скоростные движения на определенный сигнал. Ловля брошенного мяча из положения боевой стойки, тоже в передвижении. Уход от брошенного мяча. Челночный бег 4 x 20 м

12. Упражнения для развития ловкости. Элементы акробатики. Опорные прыжки через козла. Эстафеты с включением элементов, требующих проявления ловкости и координации движений.

13. Упражнения для развития гибкости. Маховые движения ногами и руками, наклоны, круговые движения туловищем, пружинистые покачивания в выпаде, растяжка ног в парах и по одному (динамическая, статическая, изометрическая, на тренажерах), шпагаты.

14. Упражнения для развития выносливости:

– многократные повторения различных нападающих и защитных действий, работа с легкими весами с многократным выполнением действия, бег на длинные дистанции. (20 часов);

– техника отдельного приема характеризуется рациональным взаиморасположением звеньев двигательного аппарата. В структуре технической подготовленности бойца выделяются базовые дополнительные приемы и действия.

В рукопашном бое базовую технику составляют основные стойки, удары и защита руками и ногами. Естественная стойка, позиция ожидания, фронтальная стойка (поза всадника), передняя позиция, задняя позиция, устойчивая стойка, позиция скрещенных ног, кошачья стойка. Переход из одной стойки в другую, выдвигание вперед, отступление, повороты.

Удары руками.

Прямой удар, удар ребром ладони, удар основанием кулака, удар тыльной стороной кулака, удар по дуге.

Удары ногами.

Прямой удар коленом, прямой удар по дуге, удар вперед по дуге, удар ребром стопы наружу

Защита руками и ногами.

Верхний блок, нижний блок, блок предплечьем вовнутрь, блокирование предплечья наружу, блокирование предплечья вниз, блок ребра ладони наружу рубящий, блок скрещенными руками, раздвигающий блок, блок ладонью, блок внешней стороной кисти,

блок коленом, блок голенью наружу, голенью внутри, блок ступней.

Связки (комбинации)- это технические действия, состоящие из нескольких последовательно выполняемых приемов (стоик, передвижений, ударов, блоков) в различных сочетаниях. Разучивая связки, закладывается основа практики реального поединка.

Тактика спортивного боя.

Разработка тактического плана на соревнования: сбор информации, состава участников, особенностях судейства и т.п. Выбор тактики борьбы с конкретными противниками: техника подавления; тактика выжидания; маневрирования; тактика маскировки.

Тактика ведения схватки: наступление, контратакующая и оборонительная

Инструкторско-судейская практика.

Овладение навыками проведения основной части занятия по заданию преподавателя; приобретение судейских навыков. (80 часов)

Участие во внутренних и городских соревнованиях.

Выполнение контрольных нормативов.

ВЫПОЛНЕНИЕ КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ

Контрольные упражнения	Низкая	Средняя	Высокая
Бег 30 м с низкого старта, с	5,6	5,5-5,3	5,2
Прыжок в длину с места, см	160	170-190	200
Челночный бег 4x20 м, с	25,4 и выше	25,5	25,6 и ниже
Подтягивание на перекладине, раз	5	7-11	13
Бег на 1000 м, сек	3,8 и выше	3,7	3,6 и ниже
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	17 и ниже	18	19 и выше
Поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты, кол-во раз	15 и ниже	16	17 и выше

2. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Методическое обеспечение:

- дидактический и раздаточный материал;
- пособия, таблицы;
- раздаточный материал по темам;
- экранные пособия.

Материально-техническое обеспечение

- кимоно, защитная амуниция (накладки на голеностоп, паховая раковина – 15 комплектов).
- боксерские мешки -2 шт.
- боксерские лапы – 3 пар
- борцовский манекен – 1 шт.
- гантели разного веса (от 0.5 кг до 1 кг) – 1 шт.
- жгут резиновый (4 –х метровый) – 1 шт.
- силовые тренажеры – 2 шт.
- борцовский ковер (татами) – 1 шт.

- гимнастическая скамейка – 2 шт.
- перекладина – 3 шт.
- груша боксерская – 1 шт.
- мешок боксерский «горизонтальный» - 2 шт.
- видеопроектор – 1 шт.
- футы – 15 пар
- бинты эластичные – 5 шт.
- аптечка универсальная – 2 шт.
- маты гимнастические – 15-30 шт.

3. МОНИТОРИНГ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Ожидаемые результаты освоения модуля.

При создании оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся, посредством систематических занятий АРБ, программа ставит своей целью, по окончании ее реализации, подготовить отличного спортсмена.

Результаты образовательной деятельности обучающихся отслеживаются путём проведения промежуточной аттестации.

Цель - выявление соответствия уровня освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы прогнозируемым результатам.

Критерии оценки уровня *теоретической подготовки*:

- *высокий уровень* - освоен практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период, обучающийся употребляет специальные термины осознанно и в их полном соответствии с содержанием;
- *средний уровень* - объем освоенных знаний составляет более ½, обучающийся сочетает специальную терминологию с бытовой;
- *низкий уровень* - ребенок владеет ½ объема знаний, предусмотренных программой, как правило, избегает употреблять специальные термины.

Критерии оценки уровня *практической подготовки*:

- *высокий уровень* - обучающийся овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой, выполняет задания самостоятельно, без помощи педагога.
- *средний уровень* - у обучающихся объем усвоенных умений и навыков составляет более ½, выполняет задания с помощью педагога или по образцу.
- *низкий уровень* - обучающийся овладел менее чем ½ предусмотренных программой умений и навыков, испытывает серьезные затруднения при выполнении заданий, выполняет лишь простейшие практические задания.

4.1. Промежуточная аттестация по окончанию освоения программы

Проверка освоения **теоретического** материала, викторина:

1. Назовите переломные моменты в развитии единоборств
2. Перечислите фамилии Российских военачальников

3. Назовите основы гигиены и закаливания
4. Что такое ОФП
5. Перечислите очередность разогревающих упражнений
6. Назовите упражнения на развитие скоростных качеств
7. Какие подвижные игры вы знаете

Критерии оценки:

7 правильных ответов на вопросы – высокий уровень, 6 правильных ответов на вопросы – средний уровень, ниже 5 правильных ответов на вопросы – низкий уровень.

Практика.

Показательное выступление, ОФП для родителей:

- *высокий уровень* – учащийся овладел на 100-80% умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период; не испытывает особых трудностей; выполняет все практические задания;
- *средний уровень* – у учащегося объём усвоенных умений и навыков составляет 70-50%; в основном, выполняет не все практические задания;
- *низкий уровень* - учащийся овладел менее чем 50%, предусмотренных умений и навыков; учащийся испытывает серьёзные затруднения выполнении практических заданий.

4.2. Нормативы промежуточной аттестации по окончании освоения программы

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 5,6 с)	Бег на 30 м (не более 6,2 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 16 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 16 с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин	Непрерывный бег в свободном темпе 8 мин
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 5 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 8 раз)
	Подъем туловища в положении лежа (не менее 15 раз)	Подъем туловища в положении лежа (не менее 13 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)	Прыжок в длину с места (не менее ПО см)

5. СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ ИСТОЧНИКОВ

Основная литература:

1. Акопян А.О., Долганов Д.И. и др. «Примерная программа по рукопашному бою для ДЮСШ, СДЮСШОР», М.: Советский спорт, 2004.-116с.
2. Астахов С.А., Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев (на примере рукопашного боя): Автореф.:дис. ...кпн. – М., 2003. – 25с
3. Бурцев Г.А., Рукопашный бой. – М., 1994. – 206с
4. Егорова А.В., Круглов Д.Г., Левочкина О.Е. и др. «Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации», метод.рекомендации, М.: Советский спорт, 2007 – 136 с.
5. Курамшин Ю.Ф. «Теория и методика физической культуры: Учебник. М.: Советский спорт, 2004.- 464с.
6. Микрюков В.Ю. Каратэ: Учеб.пособие для студентов высших учебных заведений,- М.: Издательский центр «Академия», 2003.- 240 с.
7. Якимов А.М. «Основы тренерского мастерства», учеб.пособие для студ.высших учебных заведений физической культуры, М.: Terra-Спорт, 2003 -176с.

Дополнительная литература:

1. Войцеховский С.М. книга тренера.- М.: ФиС, 1971. 312с
2. Иванов С.А., Методика обучения технике рукопашного боя: Автореф. Дис. К.П.Н. – М., 1995 – 23с
3. Найденов М.И., Рукопашный бой. Организация и методика подготовки // Учебное пособие для ПВ ФСБ России. – Г.ГВИ ПВ ФСБ РФ, 2003. -120с
4. Общероссийская федерация рукопашного боя. Рукопашный бой. Правила соревнований. – М.: Советский спорт, 2003
5. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать.- М.:ООО «Издательство Астрель», 2003 Остьянов В.Н., Гайдамак И.И., Бокс (обучение и тренировка) – Киев: Олимпийская литература, 2001
6. Семенов Л.П. Советы тренерам. М.: ФиС, 1980
7. Супрунов Е.П., Специальная физическая подготовка в системе тренировки квалифицированных рукопашных бойцов Автореф. Дис. К.П.Н. – М., 1997. – 27с
8. Суханов В. Спортивное каратэ, книга-тренер, РИФ «Глория» М.; 1995
9. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. - М.: ФиС, 1991
10. Хрестоматия «Спортивная психология». Санкт-Петербург, 2002
11. Юшкевич Т.П., Васюк В.Е., Буланов В.А. Тренажеры в спорте. – М.: ФиС,1989
12. Юшков О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств. - М.: МГИУ, 2001
13. Юшков О.П., Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств.– М.: МГИУ, 2001. – 40с.

Календарно-тематический план

№ п/п	Содержание занятий	Кол-во часов	Место проведения	Форма проведения
1	История боевых единоборств. Техника безопасности. Развитие единоборств в России.	4	Нп. Спутник, ул. Новая д. 6 Спортивный зал	Беседа
2	Влияние занятий на строение и функции организма. Стойки. Естественная стойка, позиция ожидания, фронтальная стойка (поза всадника).	4		Беседа
3	Гигиена, закаливание, питание и режим. Общая физическая подготовка.	4		Беседа
4	Самоконтроль, врачебный контроль, массаж. Специальная физическая подготовка.	4		Беседа
5	Основы техники и тактики. Специальная физическая подготовка.	4		Беседа, показ, учебные игры
6	Основы методики обучения и тренировки бойца. Планирование и контроль тренировки.	3		Показ, работа по образцу
7	Физическая подготовка. Удары руками. Прямой удар, удар ребром ладони.	3		Показ, работа по образцу
8	Специальная психическая и физическая подготовка.	3		Показ, работа по образцу
9	Правила соревнований. Удары ногами. Прямой удар коленом, прямой удар по дуге.	3		Показ, работа по образцу, соревнование, учебные игры
10	Оборудование и инвентарь. Защита. Верхний блок, нижний блок.	2		Показ, работа по образцу, соревнование, учебные игры
11	Зачет	2		Тестирование
12	Общая физическая подготовка.	3		
13	Удар тыльной стороной кулака, удар по дуге, удары локтем.	4		Показ, работа по образцу, соревнование, учебные игры
14	Блокирование предплечья наружу, блокирование предплечья вниз.	3		Показ, работа по образцу, соревнование, учебные игры
15	Специальная физическая подготовка.	2		Показ, работа по образцу, соревнование, учебные игры
16	Выбор тактики борьбы с конкретными противниками. Удары ногами. Удар вперед по дуге, удар ребром стопы наружу.	2		Показ, работа по образцу, соревнование, учебные игры
17	Общая физическая подготовка.	3		Показ, работа по образцу, соревнование, учебные игры
18	Стойки. Передняя позиция. Удары руками. Удар по дуге.	2		Показ, работа по образцу, соревнование, учебные игры
19	Тактика ведения схватки: наступление, контратакующая и оборонительная. Стойки. Задняя позиция, устойчивая стойка.	3		Показ, работа по образцу, соревнование, учебные игры
20	Удары ногами. Удар ребром стопы наружу. Защита. Блок ребра ладони наружу рубящий.	3		Показ, работа по образцу, соревнование, учебные игры

21	Специальная физическая подготовка.	3		Показ, работа по образцу, соревнование, учебные игры
22	Выполнение контрольных нормативов.	3		Тестирование
23	Удары руками. Удар по дуге, удары локтем. Защита. Блок скрещенными руками.	3		Показ, работа по образцу, соревнование, учебные игры
24	Выбор тактики борьбы с конкретными противниками: техника подавления. Удары ногами. Прямой удар по дуге.	3		Показ, работа по образцу, соревнование, учебные игры
25	Общая физическая подготовка. Удары руками. Удар вперед по дуге. Защита. Раздвигающий блок.	3		Показ, работа по образцу, соревнование, учебные игры
26	Тактика ведения схватки: наступление, контратакующая и оборонительная. Стойки. Позиция скрещенных ног, кошачья стойка.	2		Показ, работа по образцу, соревнование, учебные игры
27	Удары ногами. Прямой удар по дуге, удар вперед по дуге. Защита. Блок ладонью.	2		Показ, работа по образцу, соревнование, учебные игры
28	Специальная физическая подготовка. Удары руками. Удары с разворота. Удары ногами. Удар ребром стопы наружу.	2		Показ, работа по образцу, соревнование, учебные игры
29	Защита. Блок внешней стороной кисти. Тактика ведения схватки: тактика выжидания.	3		Показ, работа по образцу, соревнование, учебные игры
30	Удары руками. Удар по дуге. Удары ногами. Удар ребром стопы наружу.	2		Показ, работа по образцу, соревнование, учебные игры
31	Защита руками и ногами. Блок голенью наружу. Тактика ведения схватки: оборонительная.	2		Показ, работа по образцу, соревнование, учебные игры
32	Специальная физическая подготовка. Тактика спортивного боя. Маневрирования. Удары руками. Удар вперед по дуге.	5		Показ, работа по образцу, соревнование, учебные игры
33	Защита руками и ногами. Блок ступней. Удары ногами. Удар вперед по дуге.	5		Показ, работа по образцу, соревнование, учебные игры
34	Тактика спортивного боя. Тактика маскировки.	5		Показ, работа по образцу, соревнование, учебные игры
35	Специальная физическая подготовка. Удары ногами. Удар ребром стопы наружу. Защита. Блок ребра ладони наружу рубящий.	5		Показ, работа по образцу, соревнование, учебные игры
36	Тактика ведения схватки: наступление, контратакующая и оборонительная. Стойки. Позиция скрещенных ног, кошачья стойка.	5		Показ, работа по образцу, соревнование, учебные игры
37	Удары руками. Удар тыльной стороной кулака. Защита руками и ногами. Блок ладонью.	6		Показ, работа по образцу, соревнование, учебные игры

38	Удары ногами. Удар по дуге. Защита руками и ногами. Блок ребра ладони наружу рубящий.	6		Показ, работа по образцу, соревнование, учебные игры
39	Специальная физическая подготовка. Выбор тактики борьбы с конкретными	6		Показ, работа по образцу, соревнование, учебные игры
40	Удары руками. Удар по дуге, удары локтем. Защита. Блок с крещенными руками.	6		Показ, работа по образцу, соревнование, учебные игры
41	Общая физическая подготовка. Тактика ведения схватки: наступление, контратакующая и оборонительная. Стойки. Задняя позиция, устойчивая Стойка.	5		Показ, работа по образцу, соревнование, учебные игры
42	Удары ногами. Удар ребром стопы наружу. Защита. Блок ребра ладони наружу рубящий.	5		Показ, работа по образцу, соревнование, учебные игры
43	Удары ногами. Удар вперед по дуге, удар ребром стопы наружу. Блокирование предплечья наружу, блокирование предплечья вниз.	5		Показ, работа по образцу, соревнование, учебные игры
44	Тактика спортивного боя. Маневрирования. Удары руками. Удар вперед по дуге.	5		Показ, работа по образцу, соревнование, учебные игры
45	Инструкторско-судейская практика. Овладение навыками проведения основной части занятия по заданию преподавателя; приобретение судейских навыков.	4		Показ, работа по образцу, соревнование, учебные игры
46	Тактика ведения схватки: наступление, контратакующая и оборонительная. Стойки. Позиция скрещенных ног.	3		Показ, работа по образцу, соревнование, учебные игры
47	Выполнение контрольных нормативов.	3		Тестирование

Мониторинг усвоения программы

Мониторинг освоения дополнительной общеразвивающей программы

Объединение _____ за I, II е полугодие 2023 - 2024 учебный год

Ф.И.О. тренера-преподавателя

Общее количество учащихся в группе __чел.

Группа:

Уровень качества освоения образовательной программы	Количество учащихся, (чел.)
Высокий (3)	
Средний уровень (2)	
Низкий уровень (1)	

КОМПЛЕКС КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПО ТЕСТИРОВАНИЮ УРОВНЯ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Комплекс контрольных упражнений по ОФП включает в себя следующие тесты:

1. **Бег 30м с низкого старта (сек).** Проводится на стадионе в спортивной обуви. Количество стартующих зависит от количества дорожек. Разминка 10-15 мин., старт. Разрешается только одна попытка.

2. **Челночный бег 4 по 20 м (сек).** Тест проводят в спортивном зале. Отмеряют 20-м отрезок, начало, и конец отмечают линией. За каждой чертой – 2 полукруга радиусом 50 см. Спортсмен становится за ближней чертой линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты: обегает полукруг и возвращается к линии старта. Затем также обегает другой полукруг и возвращается обратно.

3. **Прыжок в длину с места (см).** Выполняют толчком двух ног от линии и края доски на покрытии.

4. **Подтягивание в висе на перекладине (количество раз).** Положение вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины.

Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища.

5. **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз).** И.П. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги в единой линии. Отжимания производятся на кулаках. Засчитывается отжимание, когда обучающийся коснувшись грудью пола, вернулся в исходное положение. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

6. **Поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты (количество раз).** И.П. сед на матах. Руки сцеплены в «замке» за головой. Колени согнуты. Выполнять упражнение следует, опуская спину до касания поверхности мата и вернуться в И.П., Обязательное условие - коснуться грудью колен. При выполнении упражнения запрещено разрывать руки за головой и отрывать ноги от пола.

7. **Бег на 1000 м.** Проводиться на дорожке стадиона. Время фиксируется с точностью до 0,1 сек.

8. **Бег на 3000 м, мин.** Проводиться на дорожке стадиона. Время фиксируется с точностью до 0,1 сек.

КОМПЛЕКС КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПО ТЕСТИРОВАНИЮ УРОВНЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

9. **Суммарное время 6-и прямых ударов руками, сек.** Спортсмен, из фронтальной стойки, наносит поочередно (левой и правой рукой) 6 прямых ударов в мешок. Фиксируется время от команды «Марш», до 6-го удара по мешку.

10. **Суммарное время 6-и боковых ударов ногами, сек.** Спортсмен, из фронтальной стойки, наносит поочередно (левой и правой ногой) 6 боковых ударов в мешок. Фиксируется время от команды «Марш», до 6-го удара по мешку.

11. **Суммарное время 6-ти «входов», сек.** Спортсмен, из своей боевой стойки, делает выпад вперед впередистоящей ногой с ударом задней рукой в область туловища и возвращается в ИП. Фиксируется время от команды «Марш», до 6-го удара по мешку.

12. **Выполнение бросковой техники в течение 30 сек.** Бросковая техника выполняется в парах. Как правило, спортсмены выполняют 3 разновидности бросков (результат по лучшему). Все броски выполняются как из правосторонней стойки, так и из левосторонней.