

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 484
Московского района Санкт-Петербурга

«Принято»

Решение Педагогического совета

ГБОУ школа № 484

Московского района, Санкт-Петербурга

Протокол от 31.08.2021 № 1

«Утверждаю»

Директор  Ефимова М.Ю.

Приказ от 31.08.2021 № 305-оу



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности**

«Рукопашный бой»

Возраст учащихся: 12-17 лет

Срок реализации: 3 года

Разработчик:

Лобанов Валентин Юрьевич

педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии со следующими документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – 273-ФЗ),
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации №196 от 09 ноября 2018 года «Об утверждении Порядка организации осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,
- Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014г. №1726-р),
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.15 №09-3242. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ.
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 07.07.2014 года №41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Санитарные правила и нормы СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 г. №2
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 №16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»
- Распоряжение Комитета по образованию от 01032017 №617-р «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в государственных образовательных учреждениях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию»,
- постановление правительства Санкт-Петербурга от 13.03.2020 №121 «О мерах по противодействию распространению в Санкт-Петербурге новой коронавирусной инфекции (COVID-19)».

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

Рукопашный бой – это комплексный вид единоборства.

Особенностями рукопашного боя как вида спорта являются:

разносторонние требования к физической, технической и тактической подготовленности занимающихся данным видом спорта;

высокая динамика и разнообразная вариативность ситуаций в ходе поединков;

уверенность в своих силах, уравновешенность и стабильность эмоций, умение регулировать психическую напряженность и поведение.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень освоения программы: общекультурный.

Актуальность: У современных подростков наблюдается низкий уровень физической культуры. Наиболее одарённые и физически развитые дети идут в спортивные школы, для среднестатистического ребёнка, на наш взгляд, сегодня открыто недостаточно спортивных объединений, где учат самообороне и помогают обрести веру в себя.

В детском возрасте закладывается основа основ будущего, строится характер, взгляд на жизнь. Занятия по программе помогают обрести веру в себя.

Все это делает программу «Рукопашный бой» актуальной и социально значимой.

Отличительные особенности:

1. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Рукопашный бой», как и большинство программ физкультурно-спортивной направленности, имеет сходные цели и задачи с уроками физической культуры, но, тем не менее, содержание программы не дублирует школьные занятия, а является их логическим продолжением. В программе предусматривается не только освоение детьми определенного объема знаний, двигательных умений и навыков, но и уделяется большое внимание обучению занимающихся приемами саморегуляции, самоорганизации, саморазвития, самореализации в вопросах сохранения и укрепления здоровья.

2. Основная форма обучения по программе «Рукопашный бой» - учебно-тренировочные занятия, в процессе которых реализуется тесная взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, педагогического контроля).

3. В основе программы лежат принципы дифференциации и вариативности, что позволяет проводить занятия не только в группах детей одинакового возраста, но и при необходимости работать со смешанными и разновозрастными группами детей.

4. В программе заложен принцип перехода от одинаковых для всех требований к уровню физической подготовленности и, соответственно, одинаковых для всех занятий (и заданий) к индивидуальному мониторингу и программам формирования здоровья школьников.

5. Содержание учебного материала программы построено по принципу «расширяющейся спирали», благодаря чему одна и та же физическая операция отрабатывается на занятиях многократно, причём содержание постепенно усложняется и расширяется за счёт обогащения новыми компонентами, углублённой проработки каждого двигательного действия.

Адресат программы: программа рассчитана на мальчиков и девочек от 12 до 17 лет, годных по состоянию здоровья к занятиям физической культурой и имеющих, соответствующую справку от терапевта.

Объём и срок реализации программы: Срок реализации 3 года.

Общее количество часов – 648 часа

1 год обучения – 216ч;

2 год обучения – 216ч;

3 год обучения – 216ч.

Цель: Создание оптимальных условий для формирования здорового образа жизни и всестороннего гармоничного развития личности подростка посредством овладения навыками самообороны на основе рукопашного боя.

Задачи:

Обучающие:

- обучить основам техники различных видов двигательной деятельности; приемам страховки при выполнении приемов самообороны;
- совершенствовать умения и навыки, полученные на уроках физической культуры;
- обучение простейшим видам контроля физической нагрузки, общими показателями физического развития и физической подготовленности.

Развивающие:

- развивать морально-волевые и физические качества: общую физическую выносливость, координацию, гибкость;
- развивать уверенность в себе и принятие себя;

- развивать технические приемы, необходимые для совершенствования функциональных возможностей организма, повышения уровня физической подготовленности обучающихся, улучшения показателей их физического развития, укрепления мышечного тонуса путём постепенного увеличения физической нагрузки на скелетную мускулатуру.

Воспитательные:

- воспитывать ответственность за свое здоровье, умение заботиться о собственном здоровье и телесном благополучии;
- прививать морально-этические и волевые качества: дисциплинированность и организованность, старательность, стойкость и мужество, целеустремленность и принципиальность.

Условия реализации программы:

Условия набора в группу: Прием учащихся, сдавших нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группу ОДОД по программе «Рукопашный бой», осуществляется по заявлению родителей (законных представителей).

Условия формирования групп: разновозрастные; допускается дополнительный набор обучающихся на второй и третий год обучения. Для перевода или зачисление на второй год обучения необходимо сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке по программе «Рукопашный бой».

Количество детей в группе:

Наполняемость групп:

- 1 год обучения – 15 человек;
- 2 год обучения – 12 человек;
- 3 год обучения – 10 человек.

Формы проведения занятий:

Дифференцированное обучение: лекции по теории; показ упражнений, работа по образцу; общая физическая подготовка (ОФП), отработка упражнений, тренировка, соревнования.

Формы организации деятельности обучающихся на занятиях:

групповые занятия; индивидуально-ориентированные – для коррекции пробелов в знаниях, отработки отдельных навыков, для подготовки к соревнованиям.

Материально-техническое оснащение:

Спортивный зал, оборудованный для занятий в зимний, весенний, летний и осенний период, лапы, ракетки.

Кадровое обеспечение:

Педагог дополнительного образования, имеющий спортивное образование; опыт работы – не менее 1 года.

Планируемый результат:

Личностные:

У учеников будут сформированы:

- установка на безопасный, здоровый образ жизни;
- потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению окружающих;
- ценностные ориентиры для адаптации в жизни в обществе;

Метапредметные:

Регулятивные УУД:

- Учащиеся научатся:
- понимать и принимать учебную задачу, сформулированную педагогом;
- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности.

Познавательная УУД:

Учащиеся научатся:

- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;
- проявлять индивидуальные творческие способности.

Коммуникативные УУД:

Учащиеся научатся:

- работать в группе, учитывать мнение партнеров;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- слушать собеседника;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению;
- осуществлять взаимный контроль;

Предметные:

Учащиеся будут владеть:

- знаниями, умениями и навыками физической культуры тела, на основе овладения приемами рукопашного боя;

Способы проверки планируемого результата:

тестирование (выполнение контрольных упражнений на владение техникой движений).

участие в соревнованиях разного уровня: школьных, районных, городских.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН Первый год обучения

№	Наименование тем	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	История развития рукопашного боя в России	1		1	Опрос
2.	Техника безопасности	1		1	Опрос
3.	Основы личной гигиены	1		1	Опрос
4.	Режим питания спортсмена	1		1	Опрос
5.	Общеспортивная подготовка	1	32	33	Тестирование
6.	Специальная физическая подготовка	1	32	33	Тестирование
7.	Приёмы страховки	1	32	33	Тестирование Игра-испытание
8.	Основы акробатики	1	32	33	Открытое занятие для родителей
9.	Ударная техника	1	32	33	Контрольное занятие, открытое занятие для родителей
10.	Бросковая техника	1	32	33	Контрольное занятие, открытое занятие для родителей
11.	Зачетные испытания	1	13	14	Соревнование / Тест
ИТОГО:		11	205	216	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ Первый год обучения

1. История развития рукопашного боя в России

Теория: История возникновения и развития рукопашного боя в России, основоположники этого вида единоборства. Взаимосвязь с единоборствами других стран.

2. Техника безопасности

Теория: Правила поведения в спортивном зале, в раздевалках, требования к спортивной форме, правила обращения со снарядами и инвентарём. Запрет на наличие металлических изделий в одежде и нательных украшениях.

3. Основы личной гигиены

Теория: Требования к спортивной форме, правила личной гигиены.

4. Режим питания спортсмена

Теория: Организация личного режима питания, рекомендуемые продукты, информация о простейшей спортивной фармакологии.

5. Общефизическая подготовка

Теория: Названия упражнений, техника их выполнения.

Практика: Отжимания от пола, от скамейки, волной. Подтягивания на низкой и высокой перекладинах. Приседания: с выпрыгиванием, на одной ноге («пистолетики»). Упражнения на пресс: подъём корпуса, ног, «книжечка».

Беговая подготовка.

6. Специальная физическая подготовка

Теория: Названия упражнений, техника их выполнения.

Практика: Упражнения на специальную выносливость, работа со скакалкой, работа с резиновыми бинтами.

7. Приёмы страховки

Теория: Названия приёмов и способов страховки, техника их выполнения.

Практика: Страховка при падении на спину, с помощью одной и двух рук. Страховка при падении вперёд.

8. Основы акробатики

Теория: Названия простейших акробатических элементов, техника их выполнения.

Практика: Кувырки вперед, назад, «борцовский кувырок», колесо, стойка на руках.

9. Ударная техника

Теория: Названия основных ударов, техника их выполнения.

Практика: Боевая стойка, прямые удары руками: впередистоящей и дальнестоящей рукой.

Удары ногами: удар коленом, прямой удар ногой, короткий боковой удар ногой.

10. Бросковая техника

Теория: Названия основных бросков, техника их выполнения.

Практика: Бросок с захватом двух ног (с растягиванием ног в стороны, со скидыванием вбок, с высоким отрывом), задняя подножка, передняя подножка, бросок через бедро.

11. Зачетные испытания

Теория: Контрольный опрос по темам. Тест.

Практика: Соревнования.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН Второй год обучения

№	Наименование тем	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Техника безопасности	1		1	Индивидуальный
2.	Основы личной гигиены	1		1	Индивидуальный
3.	Режим питания спортсмена	1		1	Опрос

4.	Общефизическая подготовка	1		1	Тест
5.	Специальная физическая подготовка	1	32	33	Тест
6.	Приёмы страховки	1	32	33	Индивидуальный Игра-испытание
7.	Основы акробатики	1	32	33	Открытое занятие
8.	Ударная техника	1	32	33	Контрольное занятие, открытое занятие для родителей
9.	Бросковая техника	1	32	33	Контрольное занятие, открытое занятие для родителей
10.	Тактическая подготовка	1	32	33	Контрольное занятие, открытое занятие для родителей
11.	Зачетные испытания Подготовка и участие в соревнованиях	1	13	14	Соревнование / Тест Соревнование, самоанализ
ИТОГО		12	205	216	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Второй год обучения

1. Техника безопасности

Теория: Правила поведения в спортивном зале, в раздевалках, требования к спортивной форме, правила обращения со снарядами и инвентарём. Запрет на наличие металлических изделий в одежде и нательных украшениях.

2. Основы личной гигиены

Теория: Требования к спортивной форме, правила личной гигиены.

3. Режим питания спортсмена

Теория: Организация личного режима питания, рекомендуемые продукты, информация о простейшей спортивной фармакологии.

4. Общефизическая подготовка

Теория: Названия упражнений, техника их выполнения.

Практика: Отжимания от пола, от скамейки, волной. Подтягивания на низкой и высокой перекладинах. Приседания: с выпрыгиванием, на одной ноге («пистолетики»). Упражнения на пресс: подъём корпуса, ног, «книжечка».

Беговая подготовка.

5. Специальная физическая подготовка

Теория: Названия упражнений, техника их выполнения.

Практика: Упражнения на специальную силовую выносливость, на специальную скоростную выносливость, упражнения с лежащими на полу обручами, работа со скакалкой, работа с резиновыми бинтами.

6. Приёмы страховки

Теория: Названия приёмов и способов страховки, техника их выполнения.

Практика: Страховка при падении на спину, с помощью одной и двух рук. Страховка при падении вперёд. Отработка приёмов страховки на скорость.

7. Основы акробатики

Теория: Названия простейших акробатических элементов, техника их выполнения.

Практика: Кувырки вперед: длинный, высокий, кувырок назад с выходом в стойку, «борцовский кувырок», колесо, стойка на руках.

8. Ударная техника

Теория: Названия основных ударов, техника их выполнения.

Практика: Боевая стойка, прямые удары руками: впередистоящей и дальнестоящей рукой.

Боковые удары руками.

Удары ногами: прямой удар ногой, короткий боковой удар ногой. Длинный боковой удар ногой, удар ногой с разворота.

9. Бросковая техника

Теория: Названия основных бросков, техника их выполнения.

Практика: Бросок с захватом двух ног (с растягиванием ног в стороны, со скидыванием вбок, с высоким отрывом), задняя подножка, передняя подножка, бросок через бедро, боковой и передний перевороты, посадка, раскрутка, зацепы.

10. Тактическая подготовка

Теория: Знание основных тактик ведения боя.

Практика: Просмотр видеоматериалов с последующим разбором. Упражнения на формирование собственной манеры ведения боя.

11. Подготовка и участие в соревнованиях

Теория: Правила соревнований, правила использования экипировки.

Основные понятия психологической подготовки к соревнованиям.

Практика: Участие в соревнованиях категории «В», «С».

12. Зачетные испытания

Теория: Контрольный опрос по темам. Тест.

Практика: Соревнования.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН Третий год обучения

№	Наименование тем	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Техника безопасности	1		1	Индивидуальный
2.	Основы личной гигиены	1		1	Индивидуальный
3.	Режим питания спортсмена	1		1	Опрос
4.	Общефизическая подготовка	1		1	Тест
5.	Специальная физическая подготовка	1	32	33	Тест
6.	Приёмы страховки	1	32	33	Индивидуальный Игра-испытание
7.	Основы акробатики	1	32	33	Открытое занятие
8.	Ударная техника	1	32	33	Контрольное занятие, открытое занятие для родителей
9.	Бросковая техника	1	32	33	Контрольное занятие, открытое занятие для родителей
10.	Тактическая подготовка	1	32	33	Контрольное занятие, открытое занятие для родителей
11.	Зачетные испытания Подготовка и участие в соревнованиях	1	13	14	Соревнование / Тест Соревнование, самоанализ
ИТОГО		12	205	216	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Третий год обучения

1. Техника безопасности

Теория: Правила поведения в спортивном зале, в раздевалках, требования к спортивной форме, правила обращения со снарядами и инвентарём. Запрет на наличие металлических изделий в одежде и нательных украшениях.

2. Основы личной гигиены

Теория: Требования к спортивной форме, правила личной гигиены.

3. Режим питания спортсмена

Теория: Организация личного режима питания, рекомендуемые продукты, информация о простейшей спортивной фармакологии.

4. Общефизическая подготовка

Теория: Названия упражнений, техника их выполнения.

Практика: Отжимания от пола, от скамейки, волной. Подтягивания на низкой и высокой перекладинах. Приседания: с выпрыгиванием, на одной ноге («пистолетики»). Упражнения на пресс: подъём корпуса, ног, «книжечка».

Беговая подготовка.

5. Специальная физическая подготовка

Теория: Названия упражнений, техника их выполнения.

Практика: Упражнения на специальную силовую выносливость, на специальную скоростную выносливость, упражнения с лежащими на полу обручами, работа со скакалкой, работа с резиновыми бинтами.

6. Приёмы страховки

Теория: Названия приёмов и способов страховки, техника их выполнения.

Практика: Страховка при падении на спину, с помощью одной и двух рук. Страховка при падении вперёд. Отработка приёмов страховки на скорость.

7. Основы акробатики

Теория: Названия простейших акробатических элементов, техника их выполнения.

Практика: Кувырки вперед: длинный, высокий, кувырок назад с выходом в стойку, «борцовский кувырок», колесо, стойка на руках.

8. Ударная техника

Теория: Названия основных ударов, техника их выполнения.

Практика: Боевая стойка, прямые удары руками: впередистоящей и дальнестоящей рукой. Боковые удары руками.

Удары ногами: прямой удар ногой, короткий боковой удар ногой. Длинный боковой удар ногой, удар ногой с разворота.

9. Бросковая техника

Теория: Названия основных бросков, техника их выполнения.

Практика: Бросок с захватом двух ног (с растягиванием ног в стороны, со скидыванием вбок, с высоким отрывом), задняя подножка, передняя подножка, бросок через бедро, боковой и передний перевороты, посадка, раскрутка, зацепы.

10. Тактическая подготовка

Теория: Знание основных тактик ведения боя.

Практика: Просмотр видеоматериалов с последующим разбором. Упражнения на формирование собственной манеры ведения боя.

11. Подготовка и участие в соревнованиях

Теория: Правила соревнований, правила использования экипировки.

Основные понятия психологической подготовки к соревнованиям.

Практика: Участие в соревнованиях категории «В», «С».

Зачетные испытания

Теория: Контрольный опрос по темам. Тест.

Практика: Соревнования.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Рукопашный бой»

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	1 сентября	31 мая	36	216	В соответствии с расписанием: 3 раза в неделю по 2 часа,
2 год	1 сентября	31 мая	36	216	В соответствии с расписанием: 3 раза в неделю по 2 часа,
3 год	1 сентября	31 мая	36	216	В соответствии с расписанием: 3 раза в неделю по 2 часа,

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Входная диагностика проводится в сентябре с целью выявления первоначального уровня знаний и умений, возможностей детей и определения природных физических качеств.

Формы:

- Педагогическое наблюдение
- Выполнение практических заданий педагога

Диагностика физических качеств проводится с каждым ребенком индивидуально. Во время проведения входной диагностики педагог заполняет Информационную карту

«Определение уровня физических качеств учащихся»

Оценка параметров	Уровень по сумме баллов
Начальный уровень 1 балл	Начальный уровень 5-10 баллов
Средний уровень 2 балла	Средний уровень 11-20 баллов
Высокий уровень 3 балла	Высокий уровень 21-30 баллов

Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств учащихся.

Формы:

- Педагогическое наблюдение
- Опрос на выявление профильных умений
- Выполнение тестовых заданий на знание теоретических основ разделов программы
- Анализ педагогом и учащимися качества выполнения практических нормативов по разделам программы

Промежуточный контроль предусмотрен 2 раза в год (декабрь, май) с целью выявления уровня освоения программы учащимися и корректировки процесса обучения.

Формы:

- Устный и письменный опрос
- Выполнение тестовых заданий
- Выполнение практических нормативов по разделам программы

Итоговый контроль проводится в конце обучения по программе.

Формы:

- открытое занятие для педагогов и родителей
- зачет
- анализ участия в соревнованиях, конкурсах, фестивалях
- участие в соревнованиях.

Диагностика уровня личностного развития учащихся проводится по следующим параметрам: умение слушать и выделять главные аспекты, умение планировать, умение самостоятельно ставить задачи, умение самостоятельно решать поставленные перед собой задачи, самоконтроль, мотивация, коммуникативные навыки.

Итоги диагностики педагог заносит в информационную карту

«Определение уровня развития личностных качеств учащихся»

Оценка параметров	Уровень
Начальный уровень 1 балл	Начальный уровень 10-14 баллов
Средний уровень 2 балла	Средний уровень 15-25 баллов
Высокий уровень 3 балла	Высокий уровень 26-35 баллов

Описание контрольных тестов – упражнений по рукопашному бою.

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности.

1. **Челночный бег 3*10 м.** В забеге могут участвовать один или два учащихся. Перед началом на линию старта кладут два кубика. По команде «На старт» участник подходит к линии старта. По команде «Внимание» наклоняется вперед и берет один кубик. По команде «Марш» бежит к линии финиша, кладет кубик за черту, возвращается быстро за вторым и кладет его также за линию финиша. Секундомер включается по команде «Марш» и выключается в момент касания пола вторым кубиком. Бросать кубики не разрешается. Результат фиксируется с точностью до 0,1 сек.
2. **Прыжки в длину с места.** Проводятся на нескользкой поверхности. Учащийся встает у стартовой линии в И.п., ноги параллельно и толчком двумя ногами и взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.
3. **Сгибание рук в упоре лежа.** Выполняется максимальное количество раз. И.п. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляет единую линию. Отжимание засчитывается, когда учащийся, коснувшись грудью пола, возвращается в И.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.
4. **Толчок набивного мяча руками из** положения боевой стойки сильнейшей и слабейшей рукой, толчок выполняется с места.

**Контрольные нормативы
по общей и специальной физической подготовке по рукопашному бою**

Контрольные упражнения (единицы измерения)	1 год		2 год
	зачисление	перевод	зачисление
Челночный бег 3 *10 метров	11	10	10
Прыжки в длину с места	100	110	110
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	25	27	27
толчок набивного мяча	2,5	3,0	3,0
- сильнейшей рукой	2,0	2,5	2,5
- слабой рукой			

Методическое обеспечение дополнительной программы

Приложение №1

№ п/п	Раздел/тема	Формы занятий	Приемы и методы	Дидактический материал	Формы подведения итогов
1	Теория – основные принципы организации занятий	Лекция	Словесные: рассказ	Видеозаписи	Открытый урок
2	Общая физическая подготовка	Беседа Тренировка	Практические упражнения	*Плакаты Фотографии	Тестирование
3	Специальная физическая подготовка	Беседа Тренировка	Практические упражнения	*Плакаты Фотографии	Тестирование
4	Технико-тактическая подготовка	Лекция Тренировка	Практические упражнения	*Плакаты Фотографии	Взаимозачёт, самоанализ
5	Контрольные испытания	Тренировка	Практические упражнения	-	Соревнования

№	Тема программы	Формы занятий	Техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
1.	История развития рукопашного боя в России	Беседа	Фотографии	Опрос
2.	Техника безопасности	Беседа		Опрос
3.	Основы личной гигиены	Беседа		Опрос
4.	Режим питания спортсмена	Беседа	Таблица	Опрос
5.	Общефизическая подготовка	Традиционное Практическое Эстафета Игра	Турники Скамейки Шведская стенка Канат	Тестирование
6.	Специальная физическая подготовка	Комбинированное Практическое	Скакалки Резиновые бинты Обручи Боксёрские лапы Макивары Индивидуальная защитная экипировка	Тестирование
7.	Приёмы страховки	Комбинированное Игра	Борцовские маты	Тестирование Игра-испытание
8.	Основы акробатики	Комбинированное Практическое Игра	Гимнастические или борцовские маты	Открытое занятие для родителей
9.	Ударная техника	Комбинированное Практическое	Боксерские лапы, макивары, индивидуальная защитная экипировка, шлемы, боксерские груши	Контрольное занятие, открытое занятие для родителей
10.	Бросковая техника	Комбинированное Практическое	Гимнастические или борцовские маты, эспандер борца	Контрольное занятие, открытое занятие для родителей
11.	Тактическая подготовка	Лекция, практическое занятие	Видеоматериалы, защитная экипировка	
12.	Подготовка и участие в соревнованиях	Тренинг Соревнования	индивидуальная защитная экипировка	Соревнования, самоанализ

Информационные источники

Для педагога:

1. Бокс. Программа для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ. М., 1985.
2. Волков Л.В. Теория и методика детско-юношеского спорта. Киев, 2002.
3. Вольная борьба. Примерные программы для дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР. М.: Советский спорт, 2003.

4. Дзюдо. Примерные программы для дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР. М.: Советский спорт, 2003.
5. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. М.: ФИС, 1977.
6. Рукопашный бой. Примерные программы для дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР. М.: Советский спорт, 2004.
7. Спортивная борьба: Учебник для ИФК/ Под ред. А.П. Купцова. М.: ФИС, 1978.
8. Теория и методика физической культуры. Учебное пособие/ под ред. Ю.Ф. Курамшина, Санкт-Петербург, 1999.

Информационные источники

Для учащихся:

1. Боевые единоборства народов мира, Г.В.Попов, М., Международные отношения, 160 стр., 1993.
2. Искусство рукопашного боя, Н.Н.Ознобишин Россия Москва, ГРАНД, Фаир пресс, 2005.
3. Спортивный рукопашный бой. Техника совершенствования. С. Иванов-Катанский, Т. Касьянов, М., ФАИР-Пресс, 2005.
4. Рукопашный бой: История развития, техника и тактика / Севостьянов В., М., Бурцев Г.А., Пшеницын А.В. - М.: Дата Стром, 1991.
5. Черный пояс. Навыки и техника дзюдо, Оленкамп, Россия, М., Фаир-Пресс, 2007.