

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного  
образования  
«Гатчинская спортивная школа №3»**

Принято на  
Педагогическом совете  
протокол № 3  
от «30» августа 2024 г.

«Утверждаю»  
Приказ №22 -08/24  
от 30 августа 2024 года  
ИО директора МБОУ ДО  
«Гатчинская СШ №3»



С.В. Титовец

**Дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Рукопашный бой»**

Срок реализации образовательной программы: 2 года

Разработчики программы:  
Гусева С.А., инструктор - методист  
высшей квалификационной категории;  
Козловский А.Г., тренер - преподаватель;  
Сергеев С.Г., тренер - преподаватель.

Ленинградская область, г.Гатчина  
2024 г.

## Пояснительная записка

Настоящая дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Рукопашный бой» (далее по тексту – «Общеразвивающая программа», «Программа») разработана с учётом особенностей организации занятий в МБОУ ДО «Гатчинская СШ №3» (далее по тексту – «Спортивная школа»), режима образовательного процесса (под образовательным процессом в данном пункте и далее по тексту подразумевается образовательная деятельность по реализации образовательных программ, в том числе тренировочная и (или) учебно-тренировочная, и (или) методическая деятельность).

Образовательная программа разработана на основании нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность спортивных школ:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 01.07.2024);
- Федерального закона от 04 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (ред. от 24.07.2024);
- Приказа Минпроса Российской Федерации от 27.08.2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (ред. от 27.07.2022);
- Приказа Минспорта России от 03.08.2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (ред. от 30.05.2023);
- Постановление Главного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;
- ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания», Москва 2021г. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта».

### Направленность программы

Направленность общеразвивающей программы — физкультурно-спортивная.

Рукопашный бой – популярный отечественный вид спорта. Правила и терминология составлены на русском языке, основами методик тренировок и соревнований являются отечественные научно обоснованные школы борьбы и бокса.

Привлекательными факторами является зрелищность соревнований, многообразие технических приемов и действий, в сочетании с обеспечением необходимого уровня безопасности для здоровья спортсменов.

Рукопашный бой представлен в Единой Всероссийской спортивной классификации в разделе "Виды спорта, не вошедшие в программу Олимпийских игр".

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 является одним из самых сложных видов спортивных единоборств, так как включает в себя технический арсенал практически всех видов единоборств. При этом рукопашный бой — это комплексный вид единоборства.

Особенностями рукопашного боя как вида спорта являются:

- разносторонние требования к физической, технической и тактической подготовленности спортсменов;
- высокая динамика и разнообразная вариативность ситуаций в ходе поединков;

- высокие требования к уровню психической готовности спортсменов (стремлению упорно биться за победу, уверенностью в силах, уравновешенностью и стабильностью эмоций, умению регулировать психическую напряженность и поведение).

Специфика организации обучения по общеразвивающей программы заключается в том, что программа предусматривает последовательность изучения и освоения материала по технической, тактической, специальной физической и теоретической подготовке в соответствии с этапами и годами обучения, что позволяет соблюсти принцип преемственности в построении учебно-тренировочного процесса.

Программа раскрывает весь комплекс воспитания, обучения, тренировки в спортивной школе, является многолетним процессом и предусматривает определённые требования для обучающихся в соответствии с этапом подготовки.

Программа составлена для спортивно-оздоровительного этапа подготовки и предусматривает:

- проведение теоретических и практических занятий;
- выполнение учебно-тематического плана;
- сдачу контрольно-переводных нормативов;
- регулярное участие в соревнованиях.

**Актуальность** общеразвивающей программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы физкультурно-спортивной направленности в области единоборств, развития физических и морально-волевых качеств детей и подростков. Кроме того, за последнее десятилетие в России отмечается стойкая тенденция к ухудшению показателей здоровья детей школьного возраста. Образ жизни детей, в настоящее время, отличается сниженной физической активностью, агрессивностью информационной среды. Общеразвивающая программы способствует вовлечению детей в учебно-тренировочный процесс спортивной школы, что в свою очередь, положительно сказывается на физическом состоянии детей, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, способствует повышению самооценки. Освоение программы обучающимися расширяет их двигательные возможности, компенсирует дефицит двигательной активности.

### **Специфика организации обучения**

Специфика организации обучения по общеразвивающей программе заключается в том, что программа предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (теоретической, психологической и физической подготовки, педагогического контроля) определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствие его требованиям этапов спортивной подготовки с учетом преемственности задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок.

Программа составлена для спортивно-оздоровительного этапа подготовки и предусматривает:

- проведение теоретических и практических занятий;
- обязательное выполнение учебно-тематического плана;
- сдачу контрольно-переводных нормативов;
- регулярное участие в соревнованиях.

### **Принципы подготовки и обучения:**

- индивидуализация: соответствие учебной и тренировочной нагрузки уровню подготовленности детей, возрасту, полу, физическим и психологическим особенностям каждого учащегося;
- сознательность и активность: формирование стойкого интереса к занятиям и мотивации учащихся к участию в соревнованиях по рукопашному бою, воспитание творческого отношения к занятиям, самоанализ деятельности;
- постепенность: постепенное вовлечение в соревновательный процесс.
- систематичность: равномерное распределение нагрузки в годичном цикле подготовки;
- наглядность: на звуковом, зрительном, тактильном, мышечном восприятии.

#### **Адресат программы.**

В спортивно-оздоровительные группы могут быть зачислены учащиеся в возрасте от 7 до 17 лет.

#### **Формы организации образовательного процесса.**

Организация учебного процесса осуществляется в очной форме обучения.

Формы проведения занятий распределяются на:

- теоретические и практические;
- групповые и индивидуальные.

Наиболее распространенными видами занятий являются:

- семинарские занятия;
- самостоятельная работа;
- упражнения, тренировки;
- соревнования различного уровня;
- анализ прохождения дистанций и разбор ошибок;
- анализ организации и судейства соревнований.

Образовательной программой предусмотрено использование сетевой формы реализации образовательной программы.

**Язык:** русский.

#### **Продолжительность подготовки. Объем учебной нагрузки по годам обучения.**

Показатели	Год обучения	
	1 год	2 год
Количество учебных часов в неделю	4	6
Количество занятий в неделю	2	3
Общее количество часов в учебный год	168	252
Наполняемость групп	12-15	

**Режим занятий:** Продолжительность занятий 90 минут.

**Основная цель программы:** формирование физической культуры учащихся посредством овладения мастерством рукопашного боя.

**Задачами** общеразвивающей программы являются:

#### **Обучающие:**

- научить основам правильного выполнения базовых приемов в рукопашном бою;
- изучить правила профилактики травматизма.

#### **Развивающие:**

- сформировать общие представления о физической культуре в рукопашном бою;
- способствовать развитию быстроты реакции, внимательности, наблюдательности, самообладания.

#### **Воспитательные:**

- сформировать устойчивый интерес и мотивацию к занятиям рукопашным боем;
- воспитывать дисциплинированность и культуру поведения во время проведения коллективных занятий.

**Срок реализации** общеразвивающей программы 2 года.

**Ожидаемые результаты** – при создании оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей учащихся, посредством систематических занятий рукопашным боем, по окончании реализации общеразвивающей программы, учащиеся демонстрируют стабильно высокий результат выступая на соревнованиях различного уровня.

### **Учебно-тематическое планирование**

Основными формами образовательного процесса в спортивной школе являются теоретические и групповые практические занятия, тренировки по индивидуальным планам, календарные соревнования, учебные, тренировочные и товарищеские игры, в сроки соответствующие Календарному учебному графику (Приложение №1).

Изучение теоретического материала планируется в форме бесед, продолжительностью 05-30 мин. Или специальных теоретических занятиях продолжительностью 45 мин.

Перевод обучающихся в группу следующего года обучения производится решением педагогического совета, оформленного соответствующим протоколом, на основании результатов промежуточной аттестации (и/или выполнение обучающимися контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке).

Подготовка спортсменов делится на несколько этапов, которые имеют свои особенности. Данная программа разработана для спортивно-оздоровительного этапа подготовки проходит в спортивно-оздоровительных группах и может длиться от 1 года до нескольких лет. Основной на этом этапе является физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья, на разностороннюю физическую подготовленность, освоение жизненно важных двигательных навыков и качеств. Занятия строятся таким образом, чтобы дети получали удовольствие от двигательной активности.

#### **Годовая учебно-тренировочная нагрузка**

<b>Этап подготовки</b>	<b>Год обучения</b>	<b>Объем учебно-тренировочной работы в неделю (в часах)</b>	<b>Годовая учебно-тренировочная нагрузка (на 42 недели)</b>
Спортивно-оздоровительный	1 год и далее	4	168
Спортивно-оздоровительный	1 год и далее	6	252

#### **Распределение учебных часов**

№ п/п	Базовый компонент	Количество часов	
		4 часа в неделю	6 часов в неделю
<b>I</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>8</b>	<b>10</b>
<b>II</b>	<b>Практическая подготовка</b>	<b>154</b>	<b>230</b>
1.	Общая физическая подготовка	32	50
2.	Специальная физическая подготовка	38	58
3.	Технико-тактическая подготовка	56	76
4.	Игровая и соревновательная подготовка	28	46
<b>III</b>	<b>Углубленное медицинское обследование</b>	<b>2</b>	<b>4</b>
<b>IV</b>	<b>Контрольные испытания</b>	<b>4</b>	<b>8</b>
	<b>Итого:</b>	<b>168</b>	<b>252</b>

**Учебно-тематический план группы спортивно-оздоровительного этапа,  
4 часа в неделю**

№ п/п	Темы	Количество часов		
		Теоретическая подготовка	Практическая подготовка	Всего
1.	Теоретическая подготовка	8		8
2.	Общая физическая подготовка		32	32
3.	Специальная физическая подготовка		38	38
4.	Технико-тактическая подготовка		56	56
5.	Игровая и соревновательная подготовка		28	28
6.	Углубленное медицинское обследование		2	2
7.	Контрольные испытания		4	4
	<b>Итого:</b>	<b>8</b>	<b>160</b>	<b>168</b>

**Учебно-тематический план группы спортивно-оздоровительного этапа,  
6 часов в неделю**

№ п/п	Темы	Количество часов		
		Теоретическая подготовка	Практическая подготовка	Всего
1.	Теоретическая подготовка	10		10
2.	Общая физическая подготовка		50	50
3.	Специальная физическая подготовка		58	58
4.	Технико-тактическая подготовка		76	76
5.	Игровая и соревновательная подготовка		46	46
6.	Углубленное медицинское		4	4

	обследование			
7.	Контрольные испытания		8	8
	<b>Итого:</b>	<b>10</b>	<b>242</b>	<b>252</b>

### Краткое содержание программы:

#### Теоретические занятия

Тема 1. Физическая культура и спорт в России.

Спорт в России. Массовый характер спорта. Физическая культура в системе народного образования. Единая спортивная классификация и её значение. Разрядные нормы и требования по рукопашному бою. Международное спортивное движение, международные связи российских спортсменов. Олимпийские игры. Выступление российских спортсменов на Олимпийских играх.

Тема 2. Техника безопасности. Профилактика травматизма. Основы гигиены здорового образа жизни спортсмена.

Техника безопасности при занятиях рукопашным боем. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах.

Поведение на улице во время движения к месту занятия. Выбор места для проведения занятий и соревнований. Помощь при ушибах, растяжении.

Тема 3. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.

Гигиена. Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна.

Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по рукопашному бою.

Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы, средства закаливания и методика их применения. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха, воды) для закаливания организма.

Питание. Значение питания как фактора борьбы за здоровье. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные пищевые нормы футболистов в зависимости от объёма и интенсивности тренировки и соревнований. Вредное влияние курения, употребления спиртных напитков, наркотиков на здоровье и работоспособность спортсменов.

Тема 4. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Спортивный массаж.

Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях рукопашным боем. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля, Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для спортсмена.

Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма, Причина травм и их профилактика применительно к занятиям рукопашным боем. Оказание первой медицинской помощи. Раны и их разновидности.

Спортивный массаж. Общее понятие. Основные приёмы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж до, во время и после тренировки и соревнований. Противопоказания к массажу.

Тема 5. Физиологические основы спортивной тренировки.

Мышечная деятельность как необходимое условие физиологического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности.

Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма.

Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Фазы формирования двигательных навыков.

Утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности. Восстановление физиологических функций организма после различных по объёму и интенсивности тренировочных нагрузок. Повторяемость нагрузок, интервалы отдыха между ними.

Тема 6. Общая и специальная физическая подготовка.

Значение всесторонней физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей организма и систем. Воспитание двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена.

Общая и специальная физическая подготовка. Краткая характеристика средств общей и занятий по физической подготовке.

Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к юным спортсменам различной специальной физической подготовки, применяемых в процессе тренировочных занятий.

Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств.

Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой.

Круглогодичность занятий по физической подготовке. Контрольные упражнения и нормативы по общей и специальной физической подготовке для спортсменов.

Тема 7. Техническая подготовка.

Основные сведения о технике РБ, ее значение для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники РБ. Анализ техники изучаемых приемов РБ. Методические приемы и средства обучения технике РБ. О соединении технической и физической подготовке. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность.

Тема 8. Тактическая подготовка.

Характеристика подготовительных действий в РБ и основное содержание тактики и тактической подготовки. Характеристика тактического мастерства. Индивидуальные и командные тактические действия. Способности, необходимые для успешного овладения техникой РБ. Определение тактической зрелости. Основные группы тактической направленности каратэ. Характеристика наступательных действий. Содержание действий в контратаке. Атака – как лучшее тактическое средство единоборства. Наиболее важные аспекты атаки. Основные наступательные средства. Содержание тактических действий на дальней, средней и ближней дистанциях. Характеристика оборонительных действий. Методы изучения противника. Методы оценки силы, роста, веса, возраста, характера, энергетической мощи противника. Упражнения, отражающие реакцию и предполагаемое действие противника. Анализ тактических взаимодействий. Связь тактической подготовки с другими сторонами подготовки спортсмена.

Тема 9. Морально-волевая подготовка спортсмена. Психологическая подготовка.

Моральные качества спортсмена: добросовестное отношение к труду, смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, умение преодолевать трудности, чувство ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность.



Понятие о психологической подготовке спортсмена. Значение развития волевых качеств и психологической подготовленности для повышения спортивного мастерства спортсменов,

Основные методы развития волевых качеств и совершенствования психологической подготовки спортсменов в процессе спортивной тренировки. Умение преодолевать трудности, возникающие у спортсменов в связи с перенесением больших физических нагрузок.

Непосредственная психологическая подготовка спортсмена к предстоящим соревнованиям.

Тема 10. Основы методики обучения и тренировки.

Понятие об обучении и тренировке (совершенствовании) как едином педагогическом процессе.

Методы словесной передачи знаний и руководство действиями занимающихся: объяснение, рассказ, беседа.

Методы обучения и совершенствования тактики и техники: демонстрация (показ), разучивания технико-тактических действий по частям и в целом, анализ действий (своих и противника), разработка вариантов технико-тактических действий, творческие задания в процессе тренировки и соревнований.

Методы выполнения упражнений для развития физических качеств: повторный, переменный, интервальный, равномерный, темповый, контрольный и «до отказа», с максимальной интенсивностью, с ускорением, круговой, игровой, соревновательный.

Тесная взаимосвязь между физической, технической и тактической подготовкой юных спортсменов и единство процесса их совершенствования.

Систематическое участие в соревнованиях – важнейшее условие непрерывного роста и совершенствования технической и тактической подготовленности спортсменов.

Индивидуальная, групповая тренировка.

Тема 11. Планирование и спортивный учёт.

Роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки. Перспективное и оперативное планирование,

Периодизация учебно-тренировочного процесса в годичном цикле. Сроки, задачи и средства этапов и периодов.

Индивидуальные планы тренировки. Методы контроля за уровнем подготовленности спортсменов.

Значение, содержание и ведение дневника тренировки спортсмена.

Учет работы: предварительный, текущий, итоговый.

Тема 12. Правила рукопашного боя. Организация и проведение соревнований.

Разбор правил рукопашного боя. Обязанности судей. Способы судейства. Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований.

Планы соревнований. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная, их особенности. Положение о соревнованиях. Составление календаря игр. Оценка результатов игр. Заявки, их форма и порядок представления. Назначение судей, Оформление хода и результатов соревнований.

Тема 13. Единая Всероссийская спортивная классификация (ЕВСК).

Основные сведения о ЕВСК. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения разрядов и званий. Достижения Российских спортсменов в борьбе за мировое первенство.

## **Практические занятия** **Общая физическая подготовка**

Строевые упражнения:

- выполнение команд «Направо!», «Налево!», «Кругом!» на месте и в движении;
- перестроение из одной шеренги в две;
- из колонны по одному в колонну по три (по четыре);
- повороты в движении;
- перестроение из шеренги уступом;
- переход с шага на бег и с бега на шаг - «Прямо!»;
- выполнение команд (для изменения ширины шага и скорости движения) «Шире шаг!», «Короче шаг!»;
- передвижение в обход, противходом, змейкой, по кругу;
- размыкание вправо, влево, от середины, по распоряжению (на вытянутые в стороны руки и т.п.)

#### Упражнения в ходьбе:

- ходьба с подскоками и прыжками вверх;
- ходьба в сочетании с движениями рук и туловища;
- ходьба с поворотами на 180, 360°;
- ходьба с поворотами на 180, 360° прыжком. Упражнения в беге:
- бег с подниманием прямых ног вперед;
- бег с подниманием прямых ног назад;
- бег с поворотами на 360°;
- бег с поворотами на 360° прыжком;
- бег с прыжками в сторону;
- бег с прыжками вверх;
- бег с прыжками в длину.

#### Упражнения для формирования правильной осанки:

- и.п. - положение правильной осанки у стены; прогнуть спину, не отрывая головы и таза от стены, затем принять и.п.; проверить осанку.
- держа у поясницы гимнастическую палку вертикально за спиной, принять положение правильной осанки; фиксировать позу 20-30 с; то же в ходьбе; проверить осанку.

#### Упражнения для совершенствования гибкости:

##### С отягощением собственным весом:

- и.п. - ноги врозь; прогнуться назад, встать на носки, пальцами рук коснуться пяток;
- и.п. - то же; наклон вперед, ладонями коснуться ковра перед собой, слева от себя, то же справа (ногине сгибать);
- и.п. - ноги врозь, руки за головой; отведение бедра в сторону с наклоном туловища в другую сторону;
- и.п. - сидя на ковре, ноги скрестно; захватить руками за носки и максимально потянуть к себе;
- и.п. - сидя на ковре, левая нога согнута в колене и сцепленными в замок руками захвачена за стопу; с наклоном вперед выпрямить ногу, не расцепляя рук, то же и правой ногой;
- и.п. - о.с.; наклон вперед, руки максимально назад, то же, но руки сцеплены сзади;
- то же в положении сидя на ковре ноги врозь;
- выпад на левую ногу, с поворотом туловища вправо, руками коснуться носка правой ноги, затем и.п. то же на правую ногу;
- и.п. - стоя на правом колене, левая нога вперед на носок; прогнуться назад до касания руками (головой) ковра, затем наклон вперед к выставленной ноге до касания грудью колена, то же но наклон вперед к опорной ноге до касания ковра локтями;
- то же лежа на ковре (свободную ногу не отрывать от ковра). Упражнения для совершенствования ловкости

#### Упражнения в равновесии:

- и.п. - о.с.; круговые движения туловищем (с места не сходить);
- то же, стоя на одной ноге;
- стоя на одной ноге, наклоны вперед-назад, в стороны;

- прыжки на месте с поворотом на 90, 180, 360° (после прыжка сохранять положение основной стойки);
- «Чехарда», фиксируя соскок;
- ходьба с поворотами в сторону впереди стоящей ноги, на каждый шаг с фиксацией взгляда на партнере, идущем сзади;
- ходьба по рейке гимнастической скамейки;
- ходьба по рейке гимнастической скамейки с поворотами;
- то же, перешагивая через набивной мяч (несколько мячей);
- то же бегом. Акробатические упражнения:
- кувырок вперед: захватом скрещенных ног из положения сидя, с закрытыми глазами, с теннисным мячом в руках, огибая 8-10 набивных мячей, расположенных на одной линии;
- кувырок назад: с захватом скрещенных ног в положении сидя, с закрытыми глазами из стойки, с набивным мячом в руках, огибая 8-10 набивных мячей, расположенных на одной линии;
- полет-кувырок через два чучела, лежащих вместе;
- переворот: вперед, боком («колесо»), подъем разгибом из положения лежа на спине;
- темповый подскок (вальсет);
- стойка на руках;
- курбет (прыжок с рук из стойки на руках - на ноги);
- переползания: чередуя с кувырками, ходьбой и бегом, чередование способов переползаний
- по-пластунски;
- Упражнения в метании и ловле (теннисного или резинового мяча):
- метания (мяча на дальность после кувырка вперед, с поворотами на 180, 360° и т.п.);
- то же на точность (в цель);
- подбрасывание мяча вверх и ловля после кувырка вперед. То же после кувырка назад; то же после поворотов на 180, 360°;
- перебрасывание мяча в парах: снизу, с замаха в сторону (партнеры боком), через голову (партнеры спиной друг к другу), наклоном вперед между ногами, с отскоком от пола;
- метание мяча ногами: на дальность, в цель. Прыжки:
- прыжки в высоту с разбега разными способами (через планку, ленточку и т.д.);
- прыжок далеко - высоко, с подкидного мостика с приземлением на гимнастический мат;
- прыжки с каната (гимнастической стенки) на маты, с высоты 2-4 м;
- прыжки с высоты с набивным мячом в руках. Упражнения со скакалкой
- Прыжки-подскоки с длинной скакалкой:
- перешагивание через хорошо натянутые скакалки, выполняя различные движения руками (рывки, круговые движения и т.п.);
- пробегая после каждого вращения скакалки;
- то же по сигналу;
- то же, но через две-три скакалки;
- то же в парах, в тройках и т.п.;
- то же с поворотами между скакалок;
- то же с бросками и ловлей мячей.
- Прыжки (подскоки) через короткую скакалку:
- подскоки на двух ногах с передвижением в различных направлениях; то же, меняя направление движения скакалки;
- подскоки с ноги на ногу;
- один оборот - два прыжка;
- то же на одной ноге;
- бег на месте.
- Упражнения с гимнастической палкой:

- хватом за концы, сгибание и разгибание рук вперед, вверх, за голову, рывком вверх;
- хватом за середину, вращение палки одной рукой. То же двумя руками;
- хватом за конец палки двумя руками - вращение палки (круговые движения); то же одной рукой;
- хватом за конец палки обеими руками - круги палкой над головой. То же впереди; то же за спиной;
- кувырки с палкой хватом за концы;
- лежа на спине переносить ноги через палку (палка хватом за концы);
- хватом обеими руками за конец палки (и.п. - лежа на ковре); перекаты в сторону (палкой ковра не касаться);
- упражнения вдвоем: перетягивание палки в стойке, сидя, лежа (палка хватом за концы или середину).

#### Упражнения на гимнастической стенке:

- в вися на гимнастической стенке - поднимание ног до касания рейки над головой;
- угол в вися;
- соскоки:
  - а) из вися спиной к стене; б) то же, прогнувшись;
  - в) из вися лицом к стене;
  - г) то же, прогнувшись (соскоки выполняются толчком и без толчка ногами);
- наклоны вперед, руки в захвате за рейку на уровне таза;
- то же, перехватывая руками до нижней рейки;
- махи ногой в сторону, держась за рейку;
- то же, но махи назад;
- и.п. - стоя на 3-й рейке снизу с захватом руками рейки на уровне груди; перейти в упор углом;
- и.п. - то же; перейти в вис на согнутых ногах;
- и.п. - упор лежа, ноги зацеплены на 4-й рейке; переступая руками вперед до касания грудью (пола), затем - в и.п.

#### Упражнения на гимнастической скамейке:

- лежа на скамейке (поперек) лицом вниз - прогнуться;
- сидя на скамейке, скрестные махи ногами в стороны (ноги под углом 45°);
- сед углом на скамейке - движения ногами типа «вставить»;
- сидя верхом на скамейке, ноги зацеплены за края. Наклоны назад: руки вверх, за головой, на груди;
- из упора сидя на скамейке (поперек) - прогибание вперед-вверх;
- продвижение по полу (скамейка между ногами); на всей стопе, на носках, на пятках и т.п.;
- то же прыжками;
- из упора стоя на скамейке (продольно), шаги на руках до упора, лежа на скамейке, затем так же и в и.п.;
- то же, не переступая ногами;
- стоя на скамейке поперек, перейти в упор лежа (ноги на скамейке), затем в и.п.;

#### Упражнения с гантелями (вес 1-2 кг):

- вращение гантелей, держа за головки (внутри и наружу);
- сгибание опущенных рук:
  - а) в положении супинации предплечья; б) в положении пронации предплечья;
  - в) кисти рук ладонями повернуты друг к другу;
- и.п. - о.с. руки в стороны; сгибание рук;
- и.п. - о.с. руки к плечам; жим;
- то же сидя;
- то же лежа (руки вперед);

- и.п. - о.с. руки вверх; сгибание и разгибание рук; гантели за голову;
- поднимание рук через стороны вверх:
  - а) ладонями вниз; б) ладонями вверх;
- поднимание рук вперед-вверх:
  - а) ладонями вниз; б) ладонями вверх;
  - в) ладонями внутрь;
- и.п. - стойка ноги врозь, руки вперед, туловище наклонено вперед под прямым углом; отведение рук в стороны, затем в и.п.

Упражнения в парах.

Упражнения на гибкость:

- один лежит на спине, захватив руками ноги партнера, стоящего со стороны головы; выполнение: стоящий захватывает ноги лежащего и шагом назад сгибает его до касания ногами ковра;

- один стоит наклонившись вперед, руки между ногами; второй сидит на ковре сзади партнера, упираясь стопами в ноги партнера, захватывает его руки; выполнение, верхний выполняет наклон вперед, нижний за руки тянет к себе и т.д.

- один в стойке на одной ноге, свободная нога вперед; партнер удерживает поднятую ногу на уровне пояса; выполнение: наклон вперед к поднятой ноге, партнер постепенно поднимает ногу выше;

- то же, но наклон к опорной ноге;
- то же, но партнер отводит ногу в сторону;

- один стоит, наклонившись вперед, руки за головой, второй захватывает за локти партнера и помогает выполнять повороты туловища в левую и в правую сторону;

- оба сидят на ковре спиной к спине, взявшись под локти; выполнение: первый наклоняется, второй ложится ему на спину, прогибаясь;

- стоя спиной друг к другу, взявшись за руки верху; сделать шаг вперед, прогнуться (постепенно длину шага увеличивать).

Упражнения на реакцию:

- один стоит руки вперед на ширине плеч, второй лицом к партнеру, руки вперед выше рук партнера (ладони вместе); задание: опустить руки вниз между руками партнера, который в свою очередь пытается их поймать (запятнать); водящему нельзя опускать руки вниз (руки постепенно сужаются);

- то же, сидя друг против друга на гимнастической скамейке;

- сидя на скамейке друг против друга; один партнер кладет кисти рук на колени партнера, который свои руки опускает вниз за спину или держит над ладонями партнера; задание: успеть убрать ладони с коленей партнера, который пытается запятнать их;

- один стоит руки вперед, в руках теннисный мяч, второй стоит лицом к первому, руки вперед, выше рук партнера; задание: поймать мяч из рук партнера;

- сидя на гимнастической скамейке, то же;

- то же, но ловить одной рукой;

Упражнения для укрепления мышц и связок шеи:

- наклоны головы вперед-назад, в стороны;

- то же, но партнер противодействует выполнению упражнения, удерживая голову выполняющего своими руками;

- повороты в стороны, круговые движения головой;

- то же, но партнер противодействует выполнению упражнения, удерживая голову выполняющего своими руками;

- наклоны головой вперед-назад с упором ладонями в подбородок, то же, но круговые движения головой;

- то же руки на затылке.

### Игры и эстафеты:

- команды сидят на скамейках (продольно), ноги врозь, в затылок друг к другу, мяч у впереди сидящего; по команде первый встает и передает мяч из руки в руки сзади, сидящему между ногами и т.д.; передавшие мячи садятся; последний, получив мяч, не вставая, передает его через голову соседа вперед и так до первого; объявить победителя;

- то же; по команде первый встает на скамейку, одновременно подняв мяч вверх, прогибаясь назад, передает мяч партнеру; второй, получив мяч, встает и так же передает мяч следующему; обратно мяч передается из рук в руки через голову впереди сидящего;

- упор присев сзади, мяч зажат коленями; передвигаясь до отметки в и.п., не уронить мяч (уронившие мячи начинают сначала), затем броском передать мяч партнеру и бегом вернуться в свою команду (встать последним); второй начинает движение после того, как первый коснулся рукой его плеча;

- то же, передвигаясь спиной вперед;

- то же, но перекатывая мяч; обязательное условие, чтобы мяч прокатился между ногами партнера, после чего он может принимать и.п.;

- ручной мяч (по упрощенным правилам);

- то же с набивным мячом;

- «Борьба за мяч» (1x1, 2x2 и т.д.); задача: из захвата отобрать мяч у противника и перенести его за черту на свою сторону; отобравший мяч - помогает товарищам, потерявший мяч - выбывает из игры;

- играющие лежат по кругу, водящий догоняет нележащего, бегая за ним по кругу, пока тот не ляжет рядом с товарищем, который быстро встает и убегает от водящего;

- то же, но играющие сидят или стоят; в этом случае надо сесть или встать рядом с товарищем.

### Упражнения для самостраховки при падении:

- падение на спину с кувырком;

- падение на правый, на левый бок с кувырком через плечо;

- падение на левый бок с кувырком через правое плечо;

- самостраховка при падении на спину со скамейки (набивного мяча);

- то же, самостраховка при падении на бок (левый, правый);

- падение на спину прыжком из положения (приседа) стойки.

## Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития гибкости: - выполнение специальных технических приемов и действий с максимальной амплитудой движения.

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 действий, приемов, выполнение технического приема на внезапно выполняемое действие партнера (учебный спарринг- поединок), выполнение технического приема на внезапное действие 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.

## Технико-тактическая подготовка.

Обучение основным стойкам рукопашного боя. Обучение способам передвижения, переходам из одной стойки в другую.

Обучение технике основных ударов руками в зависимости от их сложности, на месте и в передвижении.

Обучение технике блоков руками в зависимости от их сложности на месте и в передвижении.

Обучение технике основных ударов ногами в зависимости от их сложности на месте и в передвижении.

Обучение технике выполнения руками и ногами в различных комбинациях на месте и в передвижении, а также выполнения комбинаций на месте и в передвижении с различными сочетаниями ударов и блоков руками.

### Игры для отработки тактики:

- «Строптивные лошади»; первые номера садятся на плечи вторых; верхние - передают мяч друг другу; нижние, передвигаясь в различных направлениях, этому препятствуют; игроки меняются местами при падении мяча;

- перетягивание через черту четверками, пятерками и т.д. (партнеры боком друг к другу, взявшись подлокти, друг за другом, обхватив за туловище и т.д.);

- борьба на руках лежа на животе;

- то же, стоя на колене (локти упираются в колени);

- перетягивание каната сидя;

- то же командами по 4-5 человек;

- перетягивание каната стоя;

- то же, сидя;

- то же, лежа;

- борьба за захват ноги. Рекреационные упражнения

Дыхательные упражнения:

- и.п. - о.с.; хватом за концы палки, палка вниз; с шагом правой назад, палку вверх - вдох, опустить палку, шаг правой вперед - выдох, то же с шагом левой ногой назад;

- и.п. то же с набивным мячом;

- и.п. - о.с. руки на поясе. Вдох - отвести плечи назад, выдох-выдох - плечи вперед и произнести «фу-фу»;

- и.п. - сидя на ковре согнувшись; прогнуться, отвести плечи назад - глубокий вдох, согнуться, опуская плечи - форсированный выдох.

Приемы самомассажа:

- потряхивание;

- встряхивание;

- похлопывание.

Упражнения на расслабление:

- и.п.

- сед ноги врозь поперек скамейки; выполнение: встряхивание провисшей руки (поочередно правой, левой) с небольшими поворотами наружу и внутрь;

- и.п.

- о.с.; выполнение: руки в стороны, сильно напрячь мышцы, затем расслабить их, уронить руки вниз;

- и.п. - стоя, слегка расставив ноги, руки согнуты в локтях под прямым углом;

выполнение: имитация работы рук при беге; мышцы рук поочередно напрягаются и расслабляются;

- и.п. - о.с.; выполнение: напрячь мышцы плечевого пояса и туловища, стараясь опущенными руками давить грудную клетку, а затем полностью расслабить мышцы.

### **Основные упражнения (поединки)**

#### **Поединки на использование усилий партнера:**

- проведение технических действий из различных исходных положений: стоя спиной к партнеру, из различных стоек и с различных дистанций;
- выполнение технических действий в правую и левую сторону (правой - левой рукой, ногой);
- поединки с заданием проводить только контрприемы и контрудары;
- поединки с заданием проводить прием (удар) первому, «на опережение»;
- поединки с физически сильным, но менее опытным противником.

#### **Поединки на выносливость:**

- поединки длительностью 8-12 мин;
- поединки со сменой партнера каждую минуту. Техничко-тактическая подготовка для борьбы в стойке

1. Комбинации защитных действий (блокирование, уход, уклон, подставка) с ударами руками.

2. Комбинации ударов руками и ногами.

3. Задняя подножка с захватом руки и пояса (под разноименной рукой).

4. Боковая подсечка как контрприем против броска захватом ноги.

5. Зацеп снаружи с падением.

6. Подхват изнутри.

7. Защита от броска через голову - шагнуть в сторону и повернуть таз.

8. Защита от выведения из равновесия толчком - выпрямляя руки, препятствовать сближению.

9. Бросок через бедро (выведение из равновесия рывком).

10. Бросок прогибом (через грудь) захватом пояса через разноименное плечо. 11. Передняя подножка с захватом ноги снаружи.

12. Комбинация: боковая подсечка после угрозы выведения из равновесия толчком. 13. Защита от броска зацепом стопой - отставить ногу.

14. Защита от отхвата - отставить ногу.

15. Комбинация: бросок через голову после угрозы броском через спину.

### **Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы**

Организационно – педагогические условия реализации образовательной программы обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество подготовки обучающихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся.

**Форма обучения** в спортивной школе – в приоритете очная форма обучения, возможна очно-заочная или дистанционное обучение.

Образовательной программой предусмотрено использование сетевой формы реализации образовательной программы.

**Формами организации тренировочного процесса** в спортивной школе являются: тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом возрастных и гендерных особенностей, тренировочные сборы, участие в спортивных соревнованиях и иных



мероприятиях, инструкторская и судейская практика, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

**Наполняемость группы:** минимальное количество человек – 12, максимальное количество человек – 15.

**Продолжительность одного тренировочного занятия** при реализации настоящей программы на спортивно-оздоровительном этапе не может превышать 2 часов.

**Объем тренировочной нагрузки в неделю** составляет до 6 академических часов.

#### **Средства обучения:**

Отделение рукопашного боя в спортивной школе, реализующей настоящую программу должно быть укомплектовано следующим минимумом спортсооружений: спортивный зал 20X10 м.

#### **Перечень спортивного инвентаря и оборудования**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование</b>	<b>Единица измерения</b>	<b>Количество изделий</b>
<b>Оборудование и спортивный инвентарь</b>			
1	Гатами	Шт.	2
2.	Ударно-захватные	Шт.	20
3.	Шлем с пластиковой маской	Шт.	20
4.	Накладки на ноги стопа-голень	Шт.	20
5	Бандаж на пах	Шт.	20
6	Капа	Шт.	20
<b>Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь</b>			
5.	Лапы боксёрские	Шт.	10
6.	Щиты	Шт.	10
7.	Утяжелители	Шт.	20
6.	Скакалки	Шт.	20

#### **Перечень технических средств обучения**

<b>№п/п</b>	<b>Наименование</b>	<b>Количество</b>
1.	Технические средства аудиовизуальной передачи учебной информации (видеоплеер, проектор).	1 шт.
2.	Камера	1 шт.

#### **Перечень учебно-методических материалов**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование учебно-методических материалов</b>	<b>Количество</b>
1.	Общероссийская федерация рукопашного боя. Рукопашный бой. Правила соревнований. – М.: Советский спорт, 2003.	1 шт.
2.	Правила соревнований по «Свободному Стилю»	1 шт.
3.	Кадочников А. А., «Один на один с врагом. Русская школа рукопашного боя», Феникс; 2006 г. 320 стр.	1 шт.
4.	Куценко Б.О., «Учебник рукопашного боя «Стиль папоротника»», ИнтелПринт, 2004г., 330 стр.	1 шт.
5.	Кадочников А. А., «Психологическая подготовка к рукопашному бою», Феникс, 2008 г. 352 стр.	1 шт.
6.	Чихачев Ю.Г. «Рукопашный бой», учебник, Типография	10 шт.

## Методическое обеспечение программы

### Методы организации и проведения образовательного процесса:

- Словесные методы:
- Описание;
- Объяснение;
- Рассказ;
- Разбор;
- Указание;
- Команды и распоряжения;
- Подсчёт.

### Наглядные методы:

- Показ упражнений и техники плавания;
- Использование учебных наглядных пособий;
- Видеofilмы, DVD, слайды;
- Жестикуляции

### Практические методы:

- Метод упражнений
- Метод разучивания по частям
- Метод разучивания в целом
- Соревновательный метод
- Игровой метод
- Непосредственная помощь тренера-преподавателя.

## Планируемые результаты освоения образовательной программы

Планируемые результаты обеспечивают связь между требованиями программы подготовки спортивной школы, образовательным процессом и системой оценки результатов образовательной программы. Система планируемых результатов включает решение ряда задач: учебно-познавательных - ознакомление, анализ, синтез, обобщение, интерпретация; учебно-практических - формирование и оценка знаний, умений, навыков, а также саморегуляция, принятие самостоятельных решений и выбора; учебно-познавательных и учебно-практических - формирование и оценка навыка, ценностей, этических норм, умение аргументировать свою позицию или свою оценку.

Таким образом, обучающиеся, освоившие образовательную программу должны получить дополнительные теоретические знания в области физической культуры и спорта в России, развития рукопашного боя в России. Изучить основы техники безопасности и профилактики травматизма при проведении занятий по футболу, основы гигиенических знаний и навыков. Узнать об основах закаливания, режиме и питании спортсмена. Знать понятия врачебного контроля и самоконтроля. Ознакомиться с основами оказания первой медицинской помощи, спортивного массажа, с физиологическими основами спортивной тренировки, морально-волевой подготовки спортсмена, психологической подготовки.

Кроме того, обучающиеся, освоившие программу будут уметь выполнять упражнения по общей и специальной физической подготовке, технической подготовке. Освоят правила рукопашного боя, овладеют понятиями «Техника рукопашного боя», «Тактика рукопашного

боя» и научатся применять полученные знания. Овладеют навыками индивидуальных тактических действий в нападении и защите. Получат организаторские навыки и умения действовать в коллективе.

Кроме того, планируется выполнение обучающимися, освоившими программу, нормативов по общей физической подготовке, улучшение индивидуальных показателей по физической и технической подготовке.

По окончании первого года обучения, обучающиеся должны:

1. Знать общие основы рукопашного боя;
2. Овладеть основами техники выполнения комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр
3. Иметь представление о технических приемах в рукопашном бое;
4. Уметь правильно распределять свою физическую нагрузку;
5. Овладеть понятиями терминологии и жестикуляции;
6. Получить начальные навыки технической подготовки по рукопашному бою;

По окончании второго года обучения, обучающиеся должны:

1. Знать правила рукопашного боя;
2. Уметь применять основы техники рукопашного боя в практике;
3. Уметь управлять своими эмоциями;
4. Знать методы тестирования при занятиях рукопашным боем;
5. Знать основные понятия и термины в теории и методике рукопашного боя;
6. Научиться взаимодействовать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
7. Овладеть техникой обучения индивидуальным тактическим действиям в защите и нападении.

### **Система оценки результатов освоения программы**

Система оценки результатов освоения программы состоит из текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся, итоговой аттестации в соответствии с разработанным и действующем в спортивной школе локальным нормативным актом – «Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля, текущей успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся», «Положение об итоговой аттестации обучающихся» и в сроки соответствующие Календарному учебному графику (Приложение №1).

Так как в спортивно-оздоровительных группах занимаются дети и подростки разного паспортного и биологического возраста, с неодинаковой физической подготовленностью, то при проведении всевозможных игр, эстафет, игровых заданий возникает проблема уравнивания возможностей занимающихся. Поэтому основным принципом контрольно-оценочной деятельности является дифференцированный подход при осуществлении оценочных и контролирующих действий. Кроме того, контроль и оценивание строятся на критериальной основе. Критерии являются однозначными и предельно четкими.

Для применения разработанной в программе системы оценки результатов освоения программы, при приеме, обучающиеся выполняют тестовые упражнения, перечисленные в тестовых заданиях (п.п.1.1, 1.2. Приложение №2). Цель данного мероприятия – зафиксировать результаты. В дальнейшем, данные результаты будут использоваться для сравнения.

1) **Оценка текущего контроля за успеваемостью** осуществляется следующим образом. Основным критерием текущего контроля успеваемости является посещаемость.

Присутствие обучающегося на занятиях отмечается в Журнале учета групповых занятий в спортивной школе точкой или пустой клеткой, отсутствие без уважительной причины - «Н», отсутствие по причине состояния здоровья – «Б». Обучающиеся регулярно

посещающие занятия и отсутствующие на занятиях без уважительной причины не более 6 занятий подряд и не более 12 занятий в сумме в течение полугодия считаются успешно прошедшими испытания текущего контроля за успеваемостью и допускаются к промежуточной аттестации.

При неудовлетворительном результате обучающегося в рамках текущего контроля за успеваемостью, тренер-преподаватель вправе не допустить обучающегося к промежуточной аттестации (сдаче контрольно-переводных нормативов).

Тренер-преподаватель также вправе представить на педагогическом совете кандидатуру из числа обучающихся для отчисления, в случае, если обучающийся отсутствует на групповых занятиях без уважительной причины более 6 занятий подряд, либо 12 занятий в сумме в течение одного учебного полугодия.

Помимо посещаемости, в рамках текущего контроля успеваемости, тренер-преподаватель наблюдает за тем, как проходит овладение техническими и тактическими приемами, как происходит применение этих приемов в тренировочном процессе, соревнованиях.

**2) Контрольно-оценочная деятельность в рамках промежуточной и итоговой аттестации** осуществляется с использованием оценочных материалов, разработанных МБОУ ДО «Гатчинская СШ №3» (Приложение №2).

Целью промежуточной аттестации является:

- проверка соответствия теоретических знаний и физической подготовки обучающихся требованиям настоящей программы;
- диагностика уровня освоения образовательной программы обучающимися.

**Оценка уровня знаний по теоретической подготовке.**

В спортивно-оздоровительной группе осваивается большое количество различных двигательных действий, как из рукопашного боя, так и из других видов спорта (легкая атлетика, спортивные игры, спортивная гимнастика). Успешность овладения новыми двигательными действиями во многом будет зависеть от сформированном представлении об изучаемом двигательном действии. Проверка теоретических знаний обучающихся в рамках промежуточной (итоговой) аттестации не является обязательной, т.к. настоящей программой предусмотрено постоянное закрепление полученных теоретических знаний в ходе практической подготовки, что, в свою очередь, приводит к тому, что, в основном, все обучающиеся показывают положительные результаты по теоретической подготовке в рамках осуществления текущего контроля за успеваемостью.

В случае принятия решения о целесообразности включения в программу промежуточной (итоговой) аттестации тестирования обучающихся по теоретической подготовке, тренер-преподаватель формирует тестовые вопросы, руководствуясь целью закрепления у обучающихся изученного теоретического материала, в зависимости от уровня освоения программы обучающимися. На каждый вопрос теста предлагается 2-3 варианта ответа, один из которых правильный. Тест может содержать до 10 вопросов. Для успешной сдачи тестовых испытаний по теоретической подготовке обучающимся необходимо правильно ответить на 60% (зачетный минимум) вопросов теста.

Итоговая оценка в результате тестирования по теоретической подготовке в рамках настоящей программы представлена в рамках дихотомической шкалы: «+» при положительном результате (60% и более правильных ответов), «-» при отрицательном.

**Оценка уровня знаний по практической подготовке** включает в себя тестирование по физической подготовке, технической подготовке или, по усмотрению тренера преподавателя, контрольно-переводные нормативы по физической подготовке в конце учебного года.

Тестовые задания по **физической подготовке** и критерии фиксирования результатов представлены в п.1.1 Приложения №2 и заключаются в системе подсчета результатов выполненных заданий (упражнений), в зависимости от упражнений, результат может

выражаться в единицах (количество раз, см., м) либо во времени. Обучающимся необходимо выполнить тестовые упражнения Приложения № 2 (п.1.1) перечня.

Итоговая оценка в результате тестирования по физической подготовке производится по системе «зачет/не зачет». Так, «Зачет» получает тот, кто улучшил свой предыдущий результат. «Не зачет» – если зафиксирован результат хуже предыдущего.

Для оценки **технической подготовки** в спортивно-оздоровительных группах разработаны тестовые задания (упражнения) (п.1.2 Приложение №2). Обучающимся необходимо выполнить тестовые упражнения из прилагаемого перечня (с учетом возрастных особенностей). При успешном выполнении обучающимся норматива по технической подготовке обучающийся получает «Зачет», при неправильном получает «Не зачет».

Таким образом, для успешной **промежуточной аттестации** обучающимся необходимо получить зачет выполнив контрольно-переводные нормативы по ОФП. Итоговая оценка в результате промежуточной аттестации представлена в рамках дихотомической шкалы: «зачтено»/ «не зачтено». При получении оценки «зачтено», обучающиеся могут быть переведены на следующий период обучения, либо этап подготовки.

Итоговая оценка в результате **итоговой аттестации** по окончании освоения программы также представлена в рамках дихотомической шкалы: «образовательная программа освоена»/ «образовательная программа не освоена». Для успешной итоговой аттестации по окончании освоения программы обучающимся необходимо сдать контрольно-переводные нормативы по ОФП.

Дополнительно необходимо отметить, что система оценки освоения программы не ограничивается только проверкой усвоения знаний и выработки умений и навыков по конкретному виду спорта. Она ставит более важную задачу: развивать у обучающихся умение контролировать себя, проверять и находить свои ошибки, анализировать и искать пути их устранения.

**Календарный учебный график к дополнительной общеобразовательной программе «Рукопашный бой»  
для групп спортивно-оздоровительной подготовки**

**Календарные сроки реализации программы**

Сроки реализации образовательной программы: 2 года. Учебный год состоит из 42 календарных недель для обучающихся, которые обучаются на базах общеобразовательных школ по заключённым договорам о сетевой форме реализации дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности по видам спорта. Дата начала обучения по программе 1 сентября текущего года, дата окончания обучения по программе 31 июня текущего года.

Каникулярными днями являются: все общегосударственные праздники (п. 3, ст.41, гл.2 ФЗ-273 от 29.12.2012г.).

**Сроки проведения промежуточной и итоговой аттестации**

Сроки проведения промежуточной и итоговой аттестации установлены «Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля, текущей успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся МБОУ ДО «Гатчинская СШ №3», «Положение об итоговой аттестации обучающихся» и другими локальными актами спортивной школы.

Таким образом, сроки проведения промежуточной аттестации: с 15 по 31 декабря текущего года. Итоговой аттестации - с 15 июня по 31 июня текущего года.

**Режим работы и продолжительность учебно-тренировочных занятий:**

Учебные занятия могут проводиться с 8.00 часов до 20.00 часов. Продолжительность одного учебного занятия в группах спортивно-оздоровительного этапа обучения составляет до 2 академических часов.

**Сроки приема на обучение по образовательной программы**

Прием на обучение по образовательной программе с 01 сентября по 15 сентября текущего года.

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
Текущий год	1 сентября текущего года	31 августа текущего года	42 учебные недели	84 учебных дня	168 учебных часов	2 раз в неделю по 2 академических часа
Текущий год	1 сентября текущего года	31 июня текущего года	42 учебные недели	126 учебных дней	252 учебных часов	3 раз в неделю по 2 академических часа

### Последовательность реализации учебного плана, 4 часа в неделю

	Нагрузка в месяц	Количество часов												
		Теоретическое	Практическое	ВСЕГО	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь
		4 часа в неделю (42 недели)			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI
1	Теоретическая подготовка	8		8	1	1	1		1	1	1	1	1	
2	Общая физическая подготовка		46	46	6	4	4	4	4	4	4	4	4	4
3	Специальная физическая подготовка		36	36	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3
4	Тактическая подготовка		30	30		3	3	2	3	3	3	3	3	4
5	Техническая подготовка		30	30	4	4	4	4	4	4	4	2		
6	Игровая и соревновательная подготовка		22	22		2	2		1	1	1	3	5	7
7	Углубленное медицинское обследование		4	4	4									
	Контрольные испытания		8	8				4						
	<b>Итого:</b>	<b>8</b>	<b>176</b>	<b>184</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>18</b>

**Последовательность реализации учебного плана, 6 часов в неделю**

	Нагрузка в месяц	Количество часов												
		Теоретическое	Практическое	ВСЕГО	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь
		6 часов в неделю (42 недели)			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI
1	Теоретическая подготовка	10		<b>10</b>	2	1	1		2	1	1	1	1	
2	Общая физическая подготовка		50	<b>50</b>	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
3	Специальная физическая подготовка		58	<b>58</b>	8	8	8	4	5	5	5	5	5	5
4	Технико-тактическая подготовка		76	<b>76</b>		8	8	9	9	9	9	8	8	8
5	Игровая и соревновательная подготовка		46	<b>46</b>	5	4	4	4	3	4	6	7	5	4
6	Углубленное медицинское обследование		4	<b>4</b>	4									
7	Контрольные испытания		8	<b>8</b>				4						4
	<b>Итого:</b>	<b>10</b>	<b>242</b>	<b>252</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>26</b>



**Оценочные материалы,  
обеспечивающие реализацию образовательной программы**

**Нормативы промежуточной аттестации и контрольных нормативов для оценки  
освоения программы в части практической подготовки**

1. При проведении промежуточной аттестации и контрольных нормативов **по физической подготовке** следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания условий для выполнения упражнений.

**1.1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа** (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц плечевого пояса, а также статической выносливости мышц спины, брюшного пресса, таза и ног).

И.П. – упор лежа. Сгибание рук до касания грудью пола (скамейки), разгибание – до полного выпрямления рук.

Методические указания: ладони на ширине плеч, локти направлены назад-в стороны. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию, которая сохраняется на протяжении всего выполнения упражнения. Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий при условии при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе без отдыха.

**1.3. Поднимание туловища из положения лежа на спине** (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц брюшного пресса).

И.П. – лежа на спине, руки в замок за головой, ноги согнуты в коленях на 90 градусов, ступни зафиксированы. Сеть, локтями коснуться коленей, лечь.

Методические указания: *фиксируется максимальное количество подъемов за 60/30 секунд в одной попытке.* Упражнение выполняется на гимнастическом мате.

**1.4. Прыжки через скакалку** (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей).

И.П. – скакалка сзади. Фиксируется максимальное количество прыжков за 1 минуту в одной попытке. *Критерием служит максимальное количество прыжков за 1 мин.*

**1.5. Бег 30 м с высокого старта** (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей)

Тестирование проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт.  
*Критерием, служит минимальное время.*

№/ п/п	Нормативы/	Баллы	7 лет		8 лет		9 лет		10 лет		11-12 лет		13 -15 лет	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.	Бег 30 м	5	6,9	7,2	6,0	6,2	5,6	5,9	5,4	5,6	5,1	5,3	4,7	5,0
		4	6,7	7,0	6,7	6,8	6,5	6,1	6,0	6,2	5,5	5,8	5,3	5,4
		3	5,9	6,2	6,9	7,1	6,4	6,8	6,2	6,4	5,7	6,0	5,1	5,6
2.	Прыжки через скакалку	5	+	+	50	60	60	70	70	80	80	90	100	110
		4	+	+	40	50	50	60	60	70	70	85	90	100
		3	+	+	30	40	40	50	50	60	60	70	80	85
			За 30 секунд						За 60 секунд					
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	5	11	10	13	14	39	34	42	36	46	40	49	43
		4	11	9	12	13	28	25	32	27	36	30	39	34
		3	10	8	11	12	25	20	27	24	32	28	36	31
4.	Стибание и разгибание рук в упоре лежа	5	-	-	10	6	20	12	22	13	28	14	36	15
		4	-	-	5	4	11	7	13	7	18	9	24	10
		3	-	-	3	2	8	5	10	5	12	7	20	8
/п/ п	Нормативы/	Баллы	16 - 17 лет											
			мальчики	девочки										
1.	Бег 30 м	5	4,4	5,0										
		4	4,7	5,5										
		3	4,9	5,7										
2.	Прыжки через скакалку	5	110	120										
		4	100	110										
		3	90	95										
			За 60 секунд											
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	5	50	44										
		4	40	36										
		3	36	33										

<b>4.</b>	<b>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа</b>	<b>5</b>	42	16
		<b>4</b>	31	10
		<b>3</b>	27	9

**Методические материалы,  
обеспечивающие реализацию образовательной программы**

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., «Примерная программа по рукопашному бою для ДЮСШ, СДЮСШОР», М.: Советский спорт, 2004.-116с.
3. Бурцев Г.А., Рукопашный бой. – М., 1994. – 206с
4. Курамшин Ю.Ф. «Теория и методика физической культуры: Учебник. М.: Советский спорт, 2004. - 464с.
5. Макарова Г.А., Локтев С.А. Медицинский справочник тренера. М.: Советский спорт, 2005
6. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. (Учебник для институтов физической культуры). – М.: ФиС, 1991
7. Микрюков В.Ю. Каратэ: Учеб.пособие для студентов высших учебных заведений,- М.: Издательский центр «Академия», 2003.- 240 с.
8. Якимов А.М. «Основы тренерского мастерства», учеб.пособие для студ.высших учебных заведений физической культуры, М.: Terra-Спорт, 2003 -176с.