

ДЕПАРТАМЕНТ ПО СПОРТУ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКЕ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТЮМЕНИ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И ЮНОШЕСТВА
«БРИГАНТИНА» города Тюмени

Программа принята на заседании
педагогического совета
«31» августа 2019 год



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ДО
«Бригантина»
Тюмени
А. Русакова
2019 год

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

Возраст обучающихся: 7-17 лет
Срок освоения: 3 года

Автор - составитель:
тренер-преподаватель
Путинцев Дмитрий Федорович

Тюмень, 2019

Оглавление

№	Раздел	Страница
1	Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»	3-18
2	Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»	16-28
3	Список используемой литературы	28-28
4	Приложение	29-39

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»

1.1 Пояснительная записка

- Программа составлена на основе:
- Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- Концепции развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р);
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Письма Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Приказа Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Методических рекомендаций МОиНРФ по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) от 18.11.2015 г №09-3242;
- ГОСТ Р 7.0.5-2008 «Система стандартов по информации, библиотечному и издательскому делу. Библиографическая ссылка. Общие требования и правила по составлению»;
- Устава МАУ ДО ЦРТДиЮ «Бригантина» города Тюмени

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.

Развитием рукопашного боя в России занимается Общероссийская общественная организация "Федерация рукопашного боя". В настоящее время она объединяет в себе региональные отделения в 52 субъектах Российской Федерации. Ежегодно проводятся Чемпионат и Кубок России, Первенства среди юниоров и юношей, Чемпионаты и Первенства Федеральных округов, международный и Всероссийские турниры, Чемпионаты министерств и ведомств.

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).

Новизна данной программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта спортсмена, его морально-волевых и нравственных качеств перед работой, направленной на освоение предметного содержания.

В программу включены воспитательные мероприятия, целью которых является формирование навыков и понятий здорового образа жизни, принятие семейных ценностей; знание; уважение к себе и к другому человеку; сплочение коллектива. (см. Приложение 2).

Основной упор в ранней специализации делается на обучение основам техники рукопашного боя посредством игр, которые подбирались таким образом, что обучающийся играя, одновременно развивал необходимые физические качества и осваивал базовую технику рукопашного боя. (см. Приложение 1).

Данная образовательная программа педагогически целесообразна, т.к. при ее реализации в учреждении, каждый воспитанник формирует свои личностные качества, такие как: воля, характер, воспитание патриотизма, физическое развитие и всестороннее оздоровление организма.

Правильно выбранные формы, методы и средства образовательной деятельности показывают свою практическую значимость в спортивных мероприятиях.

При систематических занятиях рукопашным боем создаются благоприятные условия, для развития обучающегося, развивается мотивация к познанию и творчеству. Обеспечивается эмоциональное благополучие ребенка. Идет приобщение детей к общечеловеческим ценностям. Ребенок получает не только физическое, но духовное и интеллектуальное развитие. Ведется работа с родителями и профилактика асоциального поведения обучающегося.

Данная общеразвивающая образовательная программа дополнительного образования детей строится на таких основных принципах обучения как:

- индивидуальность
- доступность
- преемственность
- результативность

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «рукопашный бой» по направленности является физкультурно-спортивной; по функциональному предназначению – специальной; по форме организации – индивидуально-ориентированной и групповой; предназначена для занимающихся в МАУ ДО ЦРТДиЮ «Бригантина» города Тюмени.

1.2 Цель программы: Создание условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей, обучающихся посредством систематических занятий рукопашным боем.

Задачи

Образовательные

- познакомить с историей возникновения рукопашного боя;
- обучить технике выполнения физических упражнений и освоение техники подвижных игр;
- обучить базовой технике рукопашного боя;

Развивающие

- развить физические качества: гибкость, выносливость, координацию, правильную осанку;
- прививать интерес к занятиям рукопашным боем;
- развить двигательные навыки.

Воспитательные задачи:

- развить коммуникативные навыки;
- воспитать чувство ответственности и трудолюбия, силы воли, нравственных качеств;
- формировать духовно-нравственные ценности и патриотические чувства у подрастающего поколения.

1.3. Содержание программы

Возраст обучающихся 7-17 лет.

В спортивно-оздоровительные (СО) группы принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий рукопашным боем.

Срок реализации составляет 3 года.

Учебный план программы рассчитан на 42 учебных недели, 4 недели - в условиях оздоровительного лагеря или по индивидуальным планам. Учебно-тематический план первого года обучения таблица № 1, второго и третьего года обучения таблица № 2.

Учебно-тематический план (4 ЧАСА В НЕДЕЛЮ)

Таблица № 1

№	Название раздела\темы\ учебный элемент (УЭ)	Форма проведения занятий	Количество часов			Формы аттестации\ контроля
			всего	теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	Словесный, рассказ, беседа	6	6	-	Наблюдение, зачет
1.1	Теоретическая подготовка	Словесный, рассказ, беседа	2	2	-	Наблюдение, зачет
1.2	<i>Инструкция по технике безопасности, охране жизни и здоровья обучающихся на занятиях по рукопашному бою. Правила личной гигиены. Основы физиологии человека. Правила соревнований.</i>	Словесный, рассказ, беседа	2	2	-	Наблюдение, зачет
1.3	<i>История развития рукопашного боя.</i>	Словесный, рассказ, беседа	2	2	-	Наблюдение, зачет
2	Общая физическая подготовка	Словесный, рассказ, наглядный практический	74	2	72	Наблюдение, зачет
2.1	<i>Развитие основных качеств (силы, скорости, скоростно- силовых качеств, гибкости, выносливости).</i>	Словесный, рассказ, наглядный практический	56	1	55	Наблюдение, зачет
2.2	<i>Страховка и само страховка: (кувырки, перевороты, прыжки, сальто).</i>	Словесный, рассказ, наглядный практический	18	1	17	Наблюдение, зачет
3	Специальная физическая подготовка	Словесный, рассказ, наглядный практический, игровой	33	3	30	Наблюдение, зачет
3.1	<i>Стойки и перемещения.</i>	Словесный, рассказ, наглядный практический, игровой	10	1	9	Наблюдение, зачет
3.2	<i>Подвижные игры-задания по освоению противоборства в различных стойках.</i>	Словесный, рассказ, наглядный практический, игровой	12	1	11	Наблюдение, зачет
3.3	<i>Отработка ударов по снарядам, тренировка с резиновыми эспандерами и гантелями.</i>	Словесный, рассказ, наглядный	10	1	9	Наблюдение, зачет

		практический				
4	Технико-тактическая подготовка	Словесный, рассказ, наглядный практический	45	5	40	Наблюдение, зачет
4.1	<i>Техника ударов руками и ногами, защита.</i>	Словесный, рассказ, наглядный практический	15	1	14	Наблюдение, зачет
4.2	<i>Техника борьбы в положении лежа</i>	Словесный, рассказ, наглядный практический	12	2	10	Наблюдение, зачет
4.3	<i>Техника борьбы в положении стоя</i>	Словесный, рассказ, наглядный практический	12	2	10	Наблюдение, зачет
4.4	<i>Учебные поединки</i>	Словесный, рассказ, наглядный практический	6		6	Наблюдение, зачет
5	Контрольно-переводные испытания, аттестация	Словесный, рассказ, беседа, наглядный практический	3		3	Наблюдение, зачет
6	Участие в соревнованиях	Словесный, рассказ, беседа, наглядный практический, игровой	6		6	Наблюдение, зачет
7	Инструкторская и судейская практика	Словесный, рассказ, беседа, наглядный практический	-	-	-	Наблюдение, зачет
8	Восстановительные мероприятия	Словесный, рассказ, беседа, практический, игровой	-	-	-	Наблюдение
9	Медицинское обследование	Практический	1	-	1	Справка
10	Воспитательная работа	Словесный, рассказ, беседа	В процессе занятий			Наблюдение
Всего за год			168	16	152	

Учебно-тематический план (6 ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ)

Таблица № 2

№	Название раздела\темы\ учебный элемент (УЭ)	Форма проведения занятий	Количество часов			Формы аттестации\ контроля
			всего	теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	Словесный, рассказ, беседа	19	19	-	Наблюдение, зачет
1.1	<i>Инструкция по технике безопасности, охране жизни и здоровья обучающихся на занятиях по рукопашному бою. Правила личной гигиены. Основы физиологии человека. Правила соревнований.</i>	Словесный, рассказ, беседа	16	8	8	Наблюдение, зачет
1.2	<i>История развития рукопашного боя.</i>	Словесный, рассказ, беседа	3	3	-	Наблюдение, зачет
2	Общая физическая подготовка	Словесный, рассказ,	57	-	57	Наблюдение, зачет

		наглядный практический				
2.1	<i>Развитие основных качеств (силы, скорости, скоростно- силовых качеств, гибкости, выносливости).</i>	Словесный, рассказ, наглядный практический	40	-	40	Наблюдение, зачет
2.2	<i>Страховка и самостраховка: (кувырки, перевороты, прыжки, сальто).</i>	Словесный, рассказ, наглядный практический	17	-	17	Наблюдение, зачет
3	Специальная физическая подготовка	Словесный, рассказ, наглядный практический, игровой	63	-	63	Наблюдение, зачет
3.1	<i>Стойки и перемещения.</i>	Словесный, рассказ, наглядный практический, игровой	21	-	21	Наблюдение, зачет
3.2	<i>Подвижные игры-задания по освоению противоборства в различных стойках.</i>	Словесный, рассказ, наглядный практический, игровой	21	-	21	Наблюдение, зачет
3.3	<i>Отработка ударов по снарядам, тренировка с резиновыми эспандерами и гантелями.</i>	Словесный, рассказ, наглядный практический	21	-	21	Наблюдение, зачет
4	Технико-тактическая подготовка	Словесный, рассказ, наглядный практический	81	6	75	Наблюдение, зачет
4.1	<i>Техника ударов руками и ногами, защита.</i>	Словесный, рассказ, наглядный практический	25	2	23	Наблюдение, зачет
4.2	<i>Техника борьбы в положении лежа</i>	Словесный, рассказ, наглядный практический	20	2	18	Наблюдение, зачет
4.3	<i>Техника борьбы в положении стоя</i>	Словесный, рассказ, наглядный практический	20	2	18	Наблюдение, зачет
4.4	<i>Учебные поединки</i>	Словесный, рассказ, наглядный практический	16		16	Наблюдение, зачет
5	Контрольно-переводные испытания, аттестация	Словесный, рассказ, беседа, наглядный практический	6		6	Наблюдение, зачет
6	Участие в соревнованиях	Словесный, рассказ, беседа, наглядный практический, игровой	12		12	Наблюдение, зачет
7	Инструкторская и судейская практика	Словесный, рассказ, беседа, наглядный практический	11	1	10	Наблюдение, зачет
8	Восстановительные мероприятия	Словесный, рассказ, беседа, практический, игровой	1	1	-	Наблюдение

9	Медицинское обследование	Практический	2	-	2	Справка
10	Воспитательная работа	Словесный, рассказ, беседа	В процессе занятий			Наблюдение
Всего за год			252	36	216	

Содержания учебного плана

Раздел 1. Теоретическая подготовка:

Заниматься на тренировках по рукопашному бою можно только тем ученикам, которые имеют разрешение врача по состоянию своего здоровья и соответствующую медицинскую справку, разрешение на посещение тренировок своих родителей или опекунов.

Раздел 1.1.

Теория: Инструкция по технике безопасности, охране жизни и здоровья обучающихся на занятиях по рукопашному бою.

Гигиена: «Личная гигиена. Гигиена одежды, снаряжения. Гигиена жилищ и мест занятий. Гигиеническое значение водных процедур. Вредное влияние на организм курения и употребление спиртных напитков. Режим учебы и отдыха. Питание спортсмена. Значение витаминов и других питательных веществ для организма. Питьевой режим вовремя и после тренировок и соревнований. Гигиена сна. Механизм закаливания. Методика закаливания».

Основы физиологии человека: «Влияние физических упражнений на организм занимающегося. Краткие сведения о строении организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о сердечнососудистой системе. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на деятельность опорно-двигательного аппарата, сердечнососудистой системы».

Правила соревнований: понятие о тактических действиях. Правила выполнения атак, защит и других действий. Запрещенные действия. Оценивающие действия. Площадка и ее разметка. Судейство. Термины судьи. Требования к спортивной форме (кимоно).

Практика:

Просмотр презентации: «Правила поведения в спортивном зале и на занятиях по рукопашному бою».

Просмотр презентации: «Режим и питание спортсмена. Закаливание».

Просмотр презентации: «Основы физиологии человека».

Правила соревнований: определение правомерности в атаке. Правильность выполнения атакующих и защитных действий. Судейство с применением терминологии.

Раздел 1.2. История развития рукопашного боя.

Теория: Знакомство с историей развития боевых искусств на Востоке, Западе, Руси.

Раздел 2. Общая физическая подготовка.

Теория: Теоретические сведения по общей подготовке.

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

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

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

Раздел 2.1. Развитие основных качеств (силы, скорости, скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости, выносливости).

Упражнения для развития силы КСУ (комплексно-силовое упражнение «Тест Купера»).

Упражнения для развития скорости:

Бег с ускорением 30 м. Бег с изменением скорости и направления движения. Бег с низкого и высокого старта (20м). Рывки, скоростные движения на определенный сигнал. Челночный бег 3 x 10 м.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

Броски набивного мяча (1 – 2 кг) одной и двумя руками из различных положений. В упоре лежа сгибание и разгибание рук (с хлопками перед грудью, над головой, за спиной).

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

Упражнения для развития ловкости:

Элементы акробатики. Эстафеты с включением элементов, требующих проявления ловкости и координации движений.

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.

Упражнения для развития выносливости:

Многократные повторения различных нападающих и защитных действий, работа с легкими весами с многократным выполнением действия, бег на длинные дистанции.

Раздел 2.2. Страховка и самостраховка (кувырки, перевороты, прыжки, сальто).

Практика: кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка.

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

Раздел 3.1. Стойки и перемещения.

Боевая стойка: левосторонняя, правосторонняя, положение ног и рук, центр тяжести. Шаги вперед, назад, сохранение равновесия и боевой стойки после шагов. Двойные шаги, челнок. Вход и выход из атаки, положение рук и ног при этом. Скорость входа и выхода из атаки.

Раздел 3.2. Подвижные игры-задания по освоению противоборства в различных стойках.

Спортивные игры: футбол, регби на коленках, настольный теннис.

Практика: перестрелка, мяч по кругу, третий лишний, пятнашки (руки и ноги), мяч на ловле. Эстафета с преодолением препятствий, передачей мяча, различными способами передвижения и др. (см. Приложение 1).

Раздел 3.3. Отработка ударов по снарядам, тренировка с резиновыми эспандерами и гантелями.

Практика: работа на лапах, грушах, пэдах, мешках, с резиновыми эспандерами и гантелями.

Раздел 4. Техничко-тактическая подготовка.

Теория: понятие о технике и тактике. Связь техники и тактики в обучении, тренировке и соревнованиях.

Практика: простейшие удары руками (верхний, средний, нижний уровни): передняя, задняя рука. Правило выполнения «реверса» при ударах рукой и ногой. Правильное положение кисти и сжатого кулака при ударах. Сочетание длины атаки с дистанцией до противника. Удержание сбоку и верхом. Защита от удержаний сбоку и верхом.

Раздел 4.1. Техника ударов руками и ногами, защита.

Теория: знакомство с теоретическими сведениями по технике ударов руками и ногами, защиты.

Практика: приёмы ударов руками и ногами, защиты от ударов руками и ногами. Отработка правильной постановки рук, ног. Отработка уходов в стороны, назад.

Раздел 4.2. Техника борьбы в положении лежа.

Теория: знакомство с теоретическими сведениями с техникой борьбы.

Практика: удержание и освобождение в партере. Болевые приёмы в партере (рычаг локтя, рычаг плеча, ущемление ахиллова сухожилия, рычаг колена, удушающий в партере, «канарейка» на ногу, удушающий на шею ногами «наги ваза»). Отработка защиты борьбы в

партере. Срыв захвата. Отведение рук противника. Перехват руки для проведения болевого приёма в партере на локоть.

Раздел 4.3. Техника борьбы в положении стоя.

Теория: знакомство с теоретическими сведениями с техникой борьбы.

Практика: броски из стойки (передняя подножка, подхват, бросок через бедро, задняя подножка, зацеп изнутри, скручивание, бросок через плечо с подседом, удушающий в стойке). Выведение соперника из равновесия для проведения последующего броска. Работа в стойке (срыв захвата, выведение из равновесия).

Раздел 4.4. Учебные поединки.

От соревновательного поединка они отличаются разным уровнем интенсивности, которая обычно бывает ниже в тренировочной встрече.

Раздел 5. Контрольно-переводные испытания и квалификационные экзамены.

Тестирование ОФП, СФП и технико-тактической подготовленности осуществляется 3 раза в год – в начале, в середине и конце учебного года.

Нормативы по ОФП при поступлении в группы СОГ, промежуточной и итоговой аттестации, можно увидеть в таблицах № 3-5.

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовленности (СФП)

- 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.
- 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.
- 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.
- 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.

Квалификационный экзамен проводится в конце учебного года обучения для оценки мастерства владения приёмами рукопашного боя, согласно требованиям поясной системы аттестации бойцов Международной федерацией рукопашного боя (МФРБ) с присвоением уровня квалификации «Ученик». Итоговый контроль проводится с целью: определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Текущий контроль (входной) по ОФП и ТП для зачисления в группы СОГ

Таблица № 3

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,7 с)	Бег на 30 м (не более 6,8 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10,0 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,4 с)
Выносливость	Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с) (не более 6.40)	Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с) (не более 7.05)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 8 раз)
	Поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты, кол-во раз за 1 мин. (не менее 30 раз)	Поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты, кол-во раз за 1 мин. (не менее 30 раз)

Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места, см (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места, см (не менее 115 см)
Техническая подготовка	Владение техникой страховки при падении.	

Промежуточный контроль по ОФП и ТП

Таблица № 4

Контрольные упражнения	Низкая	Средняя	Высокая
Бег 60 м с низкого старта, с	11,9	11,5	10,4
Прыжок в длину с места, см	130	140	160
Метание мяча весом 150 г. (м)	19	22	27
Подтягивание на перекладине, раз	5	7-11	13
Бег на 1000 м, сек	6.10	5.50	4.50
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	10	15	25
Поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты, кол-во раз за 1 мин.	30	35	45
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+2	+4	+8
Техническая подготовка	Квалификационный экзамен на ученический ранг согласно требованиям поясной системы аттестации бойцов Международной федерацией рукопашного боя (МФРБ).		

Итоговый контроль по ОФП и ТП

Таблица № 5

Контрольные упражнения	Низкая	Средняя	Высокая
Бег 60 м с низкого старта, с	10,9	10,4	9,5
Прыжок в длину с места, см	150	160	180
Метание мяча весом 150 г. (м)	24	26	33
Подтягивание на перекладине, раз	3	4	7
Бег на 1500 м, сек	8.20	8.05	6.50
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	15	25	30
Поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты, кол-во раз за 1 мин.	35	40	50
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+3	+5	+9
Техническая подготовка	Квалификационный экзамен на ученический ранг согласно требованиям поясной системы аттестации бойцов Международной федерацией рукопашного боя (МФРБ).		

Раздел 6. Соревновательная практика.

Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На данном этапе тренировки значительно увеличивается число не только соревновательных упражнений (игровые комплексы), но и участие в городских соревнованиях.

Раздел 7. Инструкторская и судейская практика.

Теория: презентация по правилам рукопашного боя.

Практика: самостоятельно организовать занятия и комплексы тренировочных заданий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной части. Принимать участие в судействе соревнований в роли судьи, рефери, секретаря.

Раздел 8. Восстановительные мероприятия

Теория: презентация «Восстановительные мероприятия».

Раздел 9. Медицинское обследование за юными спортсменами предусматривает:

- медицинское обследование в начале учебного года;
- медицинское обследование перед соревнованиями;
- педагогические наблюдения в процессе УТЗ, санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за режимом тренировок и отдыха.

Раздел 10. Воспитательная работа ведется во время тренировочного процесса и направлена на (см. приложение 2):

- гражданско-патриотическое воспитание;

- учебно-познавательную деятельность;
- физическое воспитание и безопасность жизнедеятельности;
- психолого-педагогическое сопровождение;
- работу с родителями.

1.4 Планируемые результаты

Результаты освоения содержания программы определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать спортсмены по завершению обучения. Требования к результатам изучения программы предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым спортсменом, оканчивающим обучение. Результаты освоения программы оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания программы, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни спортсмена.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание рукопашного боя как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долговую сохранность творческой активности;
- понимание рукопашного боя как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование тренировок для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области рукопашного боя:

- владение широким арсеналом двигательных действий из рукопашного боя, активное их использование в соревновательной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных тренировок.

Предметные результаты характеризуют опыт спортсменов в двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения программы. Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях их применять при решении практических задач.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории возникновения рукопашного боя;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте рукопашного боя в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу на занятиях рукопашным боем, доброжелательно и уважительно относиться к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о рукопашном бое, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность осуществлять судейство соревнований, владеть информационными жестами судьи.

В области рукопашного боя:

- способность отбирать технические приемы по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для ведения поединка;
- способность регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач соревнований и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить новые двигательные действия, контролировать и анализировать их эффективность.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах спортсменов, которые приобретаются в процессе освоения программы. Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении обучающихся к занятиям рукопашным боем, накоплению необходимых знаний для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в рукопашном бою.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями рукопашного боя и физической подготовленности;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перетренированности;
- владение знаниями начальной подготовки по рукопашному бою, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий рукопашным боем, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные спортивные мероприятия, принимать участие в их проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных тренировок и соревнований, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития технических приемов, обобщать, анализировать и применять полученные знания в соревнованиях;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области рукопашного боя:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, кувырки и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения приемов рукопашного боя, технико-тактических действий, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по рукопашному бою.

Планируемые результаты изучения учебного курса

Знания о рукопашном бое

Выпускник научится:

- рассматривать рукопашный бой как явление культуры, выделять исторические этапы его развития, характеризовать основные направления и формы его организации в

современном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины рукопашного боя, применять их в процессе совместных тренировок со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать исторические вехи развития отечественного вида единоборств: рукопашного боя, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния рукопашного боя на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной деятельности

Выпускник научится:

- использовать тренировки, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья;
- самостоятельно проводить разминку, анализировать особенности её выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- проводить разминку с использованием оздоровительной ходьбы и бега, обеспечивать её оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические упражнения;
- выполнять гимнастические упражнения;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках;
- выполнять самообработку;
- выполнять основные технические действия и приемы рукопашного боя;
- простейшие элементы техники борьбы, базовые движения руками и ногами;
- выполнять основные технические действия и приемы спортивной игры;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы силовых упражнений;
- выполнять элементы расширенной техники борьбы, защиты, нападений;
- выполнять технико-тактические действия по рукопашному бою;
- участвовать в соревнованиях по рукопашному бою;
- осуществлять судейство по рукопашному бою;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса

«Готов к труду и обороне».

Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график (4 часа в неделю, 42 учебных недели, всего 144 часов в год)

Таблица № 6

№ п/п	Дата	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	05.09	09.50-10.35 16.00-16.45	теоретические занятие, наблюдение	1	ТП Проведение инструктажей. Меры безопасности на занятиях рукопашным боем. Правила личной гигиены.	Игримская, 34	наблюдение
2	07.09	09.50-10.35 16.00-16.45	теоретические занятие, наблюдение	1	ТП История развития рукопашного боя. Общая характеристика спортивной тренировки.	Игримская, 34	наблюдение
3	09.09	09.50-10.35 10.45-11.30 11.40-12.25 12.35-13.20	практическое занятие, наблюдение, игра	2	СФП Подвижные игры	Игримская, 34	наблюдение
4	12.09	09.50-10.35 16.00-16.45	практическое занятие, наблюдение	1	ТПП Техника ударов руками и ногами, защита	Игримская, 34	наблюдение
5	14.09	09.50-10.35 16.00-16.45	практическое занятие, наблюдение	1	Медицинское обследование	Геологоразведчиков, 13	наблюдение
6	16.09	09.50-10.35 10.45-11.30 11.40-12.25 12.35-13.20	наблюдение	2	СФП Подвижные игры	Игримская, 34	наблюдение
7	19.09	09.50-10.35 16.00-16.45	практическое занятие, наблюдение	1	ТПП Техника борьбы в положении лежа	Игримская, 34	наблюдение
8	21.09	09.50-10.35 16.00-16.45	практическое занятие, наблюдение	1	ТПП Техника борьбы в положении стоя	Игримская, 34	наблюдение
9	23.09	09.50-10.35 10.45-11.30 11.40-12.25 12.35-13.20	практическое занятие, наблюдение	2	ТПП Учебные поединки	Игримская, 34	наблюдение
10	26.09	09.50-10.35 16.00-16.45	практическое занятие, наблюдение	1	ТПП Техника ударов руками и ногами, защита	Игримская, 34	наблюдение
11	28.09	09.50-10.35 16.00-16.45	практическое занятие, наблюдение	1	ОФП Развитие скоростно-силовых качеств	Игримская, 34	наблюдение
12	30.09	09.50-10.35 10.45-11.30 11.40-12.25 12.35-13.20	практическое занятие, наблюдение	2	СФП Подвижные игры	Игримская, 34	наблюдение
13	03.10	09.50-10.35 16.00-16.45	практическое занятие, наблюдение	1	ТПП Техника борьбы в положении лежа	Игримская, 34	наблюдение
14	05.10	09.50-10.35 16.00-16.45	практическое занятие, наблюдение	1	ТПП Техника борьбы в положении стоя	Игримская, 34	наблюдение
15	07.10	09.50-10.35 10.45-11.30 11.40-12.25 12.35-13.20	практическое занятие, наблюдение	2	СФП Подвижные игры	Игримская, 34	наблюдение
16	10.10	09.50-10.35 16.00-16.45	практическое занятие, наблюдение	1	СФП Отработка ударов по снарядам	Игримская, 34	наблюдение
17	12.10	09.50-10.35 16.00-16.45	практическое занятие, наблюдение	1	ОФП Развитие скоростно-силовых качеств	Игримская, 34	наблюдение
18	14.10	09.50-10.35 10.45-11.30 11.40-12.25 12.35-13.20	практическое занятие, наблюдение, игра	2	СФП Подвижные игры	Игримская, 34	наблюдение
19	17.10	09.50-10.35 16.00-16.45	практическое занятие, наблюдение, игра	1	ТПП Техника ударов руками и ногами, защита	Игримская, 34	наблюдение
20	19.10	09.50-10.35 16.00-16.45	практическое занятие, наблюдение	1	ТП Инструктаж по ТБ во время соревнований	Игримская, 34	наблюдение
21	21.10	09.50-10.35 10.45-11.30 11.40-12.25 12.35-13.20	Соревнования	2	Участие в соревнованиях	Согласно календарю ФРБ ТО	Соревнования, наблюдение
22	24.10	09.50-10.35 16.00-16.45	практическое занятие, наблюдение	1	СФП Подвижные игры	Игримская, 34	наблюдение

23	26.10	09.50-10.35 16.00-16.45	Зачёт, наблюдение	1	Выполнение контрольных нормативов	Игримская, 34	Зачёт, наблюдение, мониторинг
24	28.10	09.50-10.35 10.45-11.30 11.40-12.25 12.35-13.20	практическое занятие, наблюдение	2	СФП Подвижные игры	Игримская, 34	наблюдение
25	31.10	09.50-10.35 16.00-16.45	практическое занятие, наблюдение	1	ОФП Развитие скоростно-силовых качеств	Игримская, 34	наблюдение
26	02.11	09.50-10.35 16.00-16.45	практическое занятие, наблюдение	1	СФП Отработка ударов по снарядам	Игримская, 34	наблюдение
27	04.11	09.50-10.35 10.45-11.30 11.40-12.25 12.35-13.20	практическое занятие, наблюдение, игра	2	СФП Отработка ударов по снарядам	Игримская, 34	наблюдение
28	07.11	09.50-10.35 16.00-16.45	практическое занятие, наблюдение, игра	1	ТТП Техника борьбы в положении лежа	Игримская, 34	наблюдение
29	09.11	09.50-10.35 16.00-16.45	практическое занятие, наблюдение	1	ТТП Техника борьбы в положении стоя	Игримская, 34	наблюдение
30	11.11	09.50-10.35 10.45-11.30 11.40-12.25 12.35-13.20	практическое занятие, наблюдение	2	СФП Подвижные игры	Игримская, 34	наблюдение
31	14.11	09.50-10.35 16.00-16.45	практическое занятие, наблюдение	1	ОФП Развитие скоростно-силовых качеств	Игримская, 34	наблюдение
32	16.11	09.50-10.35 16.00-16.45	практическое занятие, наблюдение	1	ОФП Развитие скоростно-силовых качеств	Игримская, 34	наблюдение
33	18.11	09.50-10.35 10.45-11.30 11.40-12.25 12.35-13.20	теоретические занятие, наблюдение	2	СФП Подвижные игры	Игримская, 34	наблюдение
34	21.11	09.50-10.35 16.00-16.45	практическое занятие, наблюдение	1	СФП Отработка ударов по снарядам	Игримская, 34	Зачёт, наблюдение
35	23.11	09.50-10.35 16.00-16.45	практическое занятие, наблюдение	1	ТТП Техника ударов руками и ногами, защита	Игримская, 34	наблюдение
36	25.11	09.50-10.35 10.45-11.30 11.40-12.25 12.35-13.20	практическое занятие, наблюдение, игра	2	СФП Подвижные игры	Игримская, 34	наблюдение
37	28.11	09.50-10.35 16.00-16.45	практическое занятие, наблюдение, игра	1	ОФП Развитие скоростно-силовых качеств	Игримская, 34	наблюдение
38	30.11	09.50-10.35 16.00-16.45	практическое занятие, наблюдение	1	СФП Подвижные игры	Игримская, 34	наблюдение
39	02.12	09.50-10.35 10.45-11.30 11.40-12.25 12.35-13.20	практическое занятие, наблюдение	2	ТТП Техника борьбы в положении лежа	Игримская, 34	наблюдение
40	05.12	09.50-10.35 16.00-16.45	практическое занятие, наблюдение	1	ТТП Техника борьбы в положении стоя	Игримская, 34	наблюдение
41	07.12	09.50-10.35 16.00-16.45	практическое занятие, наблюдение	1	СФП Подвижные игры	Игримская, 34	наблюдение
42	09.12	09.50-10.35 10.45-11.30 11.40-12.25 12.35-13.20	практическое занятие, наблюдение	2	ОФП Развитие скоростно-силовых качеств	Игримская, 34	наблюдение
43	12.12	09.50-10.35 16.00-16.45	практическое занятие, наблюдение	1	СФП Подвижные игры	Игримская, 34	наблюдение
44	14.12	09.50-10.35 16.00-16.45	практическое занятие, наблюдение, игра	1	СФП Отработка ударов по снарядам	Игримская, 34	наблюдение
45	16.12	09.50-10.35 10.45-11.30 11.40-12.25 12.35-13.20	практическое занятие, наблюдение	2	ТТП Техника ударов руками и ногами, защита	Игримская, 34	наблюдение
46	19.12	09.50-10.35 16.00-16.45	практическое занятие, наблюдение	1	СФП Подвижные игры	Игримская, 34	наблюдение
47	21.12	09.50-10.35 16.00-16.45	практическое занятие, наблюдение	1	СФП Отработка ударов по снарядам	Игримская, 34	наблюдение
48	23.12	09.50-10.35 10.45-11.30 11.40-12.25 12.35-13.20	практическое занятие, наблюдение	2	ТТП Учебные поединки	Игримская, 34	наблюдение
49	26.12	09.50-10.35 16.00-16.45	практическое занятие, наблюдение	1	ТТП Техника борьбы в положении лежа	Игримская, 34	наблюдение
50	28.12	09.50-10.35 16.00-16.45	практическое занятие, наблюдение	1	ТТП Техника борьбы в положении стоя	Игримская, 34	наблюдение
51	30.12	09.50-10.35 10.45-11.30 11.40-12.25 12.35-13.20	практическое занятие, соревнования, наблюдение	2	СФП Подвижные игры	Игримская, 34	наблюдение
52	06.01	09.50-10.35 10.45-11.30 11.40-12.25	практическое занятие, наблюдение, игра	2	СФП Подвижные игры	Игримская, 34	наблюдение

		12.35-13.20					
53	09.01	09.50-10.35 16.00-16.45	практическое занятие, наблюдение, игра	1	СФП Отработка ударов по снарядам	Игримская, 34	наблюдение
54	11.01	09.50-10.35 16.00-16.45	практическое занятие, наблюдение	1	ТТП Техника ударов руками и ногами, защита	Игримская, 34	наблюдение
55	13.01	09.50-10.35 10.45-11.30 11.40-12.25 12.35-13.20	практическое занятие, наблюдение	2	СФП Подвижные игры	Игримская, 34	наблюдение
56	16.01	09.50-10.35 16.00-16.45	практическое занятие, наблюдение	1	ТТП Техника борьбы в положении лежа	Игримская, 34	наблюдение
57	18.01	09.50-10.35 16.00-16.45	практическое занятие, наблюдение	1	ТТП Техника борьбы в положении стоя	Игримская, 34	наблюдение
58	20.01	09.50-10.35 10.45-11.30 11.40-12.25 12.35-13.20	практическое занятие, наблюдение	2	ОФП Развитие скоростно- силовых качеств	Игримская, 34	наблюдение
59	23.01	09.50-10.35 16.00-16.45	практическое занятие, соревнования, наблюдение	1	СФП Подвижные игры	Игримская, 34	наблюдение
60	25.01	09.50-10.35 16.00-16.45	практическое занятие, наблюдение	1	Выполнение контрольных нормативов	Игримская, 34	Зачёт, наблюдение, мониторинг
61	27.01	09.50-10.35 10.45-11.30 11.40-12.25 12.35-13.20	практическое занятие, наблюдение	2	СФП Подвижные игры	Игримская, 34	наблюдение
62	30.01	09.50-10.35 16.00-16.45	практическое занятие, наблюдение	1	ТТП Техника борьбы в положении лежа	Игримская, 34	наблюдение
63	01.02	09.50-10.35 16.00-16.45	практическое занятие, наблюдение	1	ТТП Техника борьбы в положении стоя	Игримская, 34	наблюдение
64	03.02	09.50-10.35 10.45-11.30 11.40-12.25 12.35-13.20	практическое занятие, наблюдение	2	СФП Подвижные игры	Игримская, 34	наблюдение
65	06.02	09.50-10.35 16.00-16.45	практическое занятие, наблюдение	1	ТТП Техника ударов руками и ногами, защита	Игримская, 34	наблюдение
66	08.02	09.50-10.35 16.00-16.45	практическое занятие, наблюдение	1	ОФП Развитие скоростно- силовых качеств	Игримская, 34	наблюдение
67	10.02	09.50-10.35 10.45-11.30 11.40-12.25 12.35-13.20	практическое занятие, наблюдение	2	СФП Подвижные игры	Игримская, 34	наблюдение
68	13.02	09.50-10.35 16.00-16.45	практическое занятие, наблюдение	1	ТТП Техника борьбы в положении лежа	Игримская, 34	наблюдение
69	15.02	09.50-10.35 16.00-16.45	практическое занятие, наблюдение	1	ТТП Техника борьбы в положении стоя	Игримская, 34	наблюдение
70	17.02	09.50-10.35 10.45-11.30 11.40-12.25 12.35-13.20	практическое занятие, наблюдение	2	ОФП Развитие скоростно- силовых качеств	Игримская, 34	наблюдение
71	20.02	09.50-10.35 16.00-16.45	практическое занятие, наблюдение	1	СФП Подвижные игры	Игримская, 34	наблюдение
72	22.02	09.50-10.35 16.00-16.45	практическое занятие, наблюдение	1	СФП Отработка ударов по снарядам	Игримская, 34	наблюдение
73	24.02	09.50-10.35 10.45-11.30 11.40-12.25 12.35-13.20	Соревнования, наблюдение	2	ТТП Техника борьбы в положении лежа	Игримская, 34	наблюдение
74	27.02	09.50-10.35 16.00-16.45	практическое занятие, наблюдение	1	ТТП Техника борьбы в положении стоя	Игримская, 34	наблюдение
75	01.03	09.50-10.35 16.00-16.45	практическое занятие, наблюдение	1	ОФП Развитие скоростно- силовых качеств	Игримская, 34	наблюдение
76	03.03	09.50-10.35 10.45-11.30 11.40-12.25 12.35-13.20	практическое занятие, наблюдение	2	СФП Подвижные игры	Игримская, 34	наблюдение
77	06.03	09.50-10.35 16.00-16.45	теоретические занятие, наблюдение	1	ТТП Техника борьбы в положении лежа	Игримская, 34	наблюдение
78	10.03	09.50-10.35 10.45-11.30 11.40-12.25 12.35-13.20	практическое занятие, наблюдение	2	ОФП Развитие скоростно- силовых качеств	Игримская, 34	наблюдение
79	13.03	09.50-10.35 16.00-16.45	практическое занятие, наблюдение, игра	1	СФП Подвижные игры	Игримская, 34	наблюдение
80	15.03	09.50-10.35 16.00-16.45	практическое занятие, наблюдение	1	ТТП Техника ударов руками и ногами, защита	Игримская, 34	наблюдение
81	17.03	09.50-10.35 10.45-11.30	практическое занятие, наблюдение	2	ОФП Развитие скоростно- силовых качеств	Игримская, 34	наблюдение

		11.40-12.25 12.35-13.20					
82	20.03	09.50-10.35	практическое занятие, наблюдение	1	СФП Подвижные игры	Игримская, 34	наблюдение
		16.00-16.45					
83	22.03	09.50-10.35	практическое занятие, наблюдение	1	ТТП Техника борьбы в положении лежа	Игримская, 34	наблюдение
		16.00-16.45					
84	24.03	09.50-10.35 10.45-11.30 11.40-12.25 12.35-13.20	практическое занятие, наблюдение	2	ТТП Техника борьбы в положении стоя	Игримская, 34	наблюдение
85	27.03	09.50-10.35 16.00-16.45	практическое занятие, наблюдение	1	СФП Подвижные игры	Игримская, 34	наблюдение
86	29.03	09.50-10.35 16.00-16.45	практическое занятие, наблюдение	1	ТТП Техника борьбы в положении лежа	Игримская, 34	наблюдение
87	31.03	09.50-10.35 10.45-11.30 11.40-12.25 12.35-13.20	практическое занятие, наблюдение	2	ТТП Техника борьбы в положении стоя	Игримская, 34	наблюдение
88	03.04	09.50-10.35 16.00-16.45	практическое занятие, наблюдение	1	СФП Подвижные игры	Игримская, 34	наблюдение
89	05.04	09.50-10.35 16.00-16.45	практическое занятие, наблюдение	1	ТП Инструктаж по ТБ во время соревнований	Игримская, 34	наблюдение
90	07.04	09.50-10.35 10.45-11.30 11.40-12.25 12.35-13.20	соревнования, наблюдение	2	Участие в соревнованиях	Согласно календарю ФРБ ТО	Соревнования, наблюдение
91	10.04	09.50-10.35 16.00-16.45	практическое занятие, наблюдение	1	СФП Подвижные игры	Игримская, 34	наблюдение
92	12.04	09.50-10.35 16.00-16.45	практическое занятие, наблюдение	1	СФП Подвижные игры	Игримская, 34	наблюдение
93	14.04	09.50-10.35 10.45-11.30 11.40-12.25 12.35-13.20	практическое занятие, наблюдение	2	ТТП Техника борьбы в положении лежа	Игримская, 34	наблюдение
94	17.04	09.50-10.35 10.45-11.30 11.40-12.25 12.35-13.20	практическое занятие, наблюдение	2	ТТП Техника борьбы в положении стоя	Игримская, 34	наблюдение
95	19.04	09.50-10.35 16.00-16.45	практическое занятие, наблюдение	1	ОФП СФП ТТП	Игримская, 34	наблюдение
96	21.04	09.50-10.35 10.45-11.30 11.40-12.25 12.35-13.20	практическое занятие, наблюдение	2	ТТП Техника ударов руками и ногами, защита	Игримская, 34	наблюдение
97	24.04	09.50-10.35 16.00-16.45	практическое занятие, наблюдение	1	ОФП Развитие скоростно- силовых качеств	Игримская, 34	наблюдение
98	26.04	09.50-10.35 16.00-16.45	практическое занятие, наблюдение	1	СФП Подвижные игры	Игримская, 34	наблюдение
99	28.04	09.50-10.35 10.45-11.30 11.40-12.25 12.35-13.20	практическое занятие, наблюдение	2	ТТП Техника борьбы в положении лежа	Игримская, 34	наблюдение
100	05.05	09.50-10.35 10.45-11.30 11.40-12.25 12.35-13.20	практическое занятие, наблюдение	2	ТТП Техника борьбы в положении стоя	Игримская, 34	наблюдение
101	08.05	09.50-10.35 16.00-16.45	практическое занятие, наблюдение	1	ОФП Развитие скоростно- силовых качеств	Игримская, 34	наблюдение
102	10.05	09.50-10.35 16.00-16.45	практическое занятие, наблюдение	1	СФП Подвижные игры	Игримская, 34	наблюдение
103	12.05	09.50-10.35 16.00-16.45	практическое занятие, наблюдение	2	ТТП Техника борьбы в положении лежа	Игримская, 34	наблюдение
104	15.05	09.50-10.35 16.00-16.45	практическое занятие, наблюдение	1	ТТП Техника борьбы в положении стоя	Игримская, 34	наблюдение
105	17.05	09.50-10.35 16.00-16.45	практическое занятие, наблюдение	1	ТП Инструктаж по ТБ во время соревнований	Игримская, 34	наблюдение
106	19.05	09.50-10.35 10.45-11.30 11.40-12.25 12.35-13.20	соревнования, наблюдение	2	Участие в соревнованиях	Согласно календарю ФРБ ТО	Соревнования, наблюдение
107	22.05	09.50-10.35 16.00-16.45	практическое занятие, наблюдение	1	СФП Подвижные игры	Игримская, 34	наблюдение
108	24.05	09.50-10.35 16.00-16.45	практическое занятие, наблюдение	1	ТТП Техника борьбы в положении лежа	Игримская, 34	наблюдение
109	26.05	09.50-10.35 10.45-11.30 11.40-12.25 12.35-13.20	практическое занятие, наблюдение	2	ТТП Техника борьбы в положении стоя	Игримская, 34	наблюдение
110	29.05	09.50-10.35 16.00-16.45	практическое занятие, наблюдение	1	СФП Подвижные игры	Игримская, 34	наблюдение

111	31.05	09.50-10.35 16.00-16.45	Экзамен	1	Контрольно-переводные испытания, аттестация	Игримская, 34	Зачёт, наблюдение, мониторинг
112	02.06	09.50-10.35 10.45-11.30 11.40-12.25 12.35-13.20	практическое занятие, наблюдение, игра	2	ОФП Развитие скорости СФП Подвижные игры	Игримская, 34	наблюдение
113	05.06	09.50-10.35 16.00-16.45	практическое занятие, наблюдение, игра	1	ОФП Развитие силы СФП Подвижные игры	Игримская, 34	наблюдение
114	07.06	09.50-10.35 16.00-16.45	практическое занятие, наблюдение, игра	1	ОФП Развитие скорости СФП Подвижные игры	Игримская, 34	наблюдение
115	09.06	09.50-10.35 10.45-11.30 11.40-12.25 12.35-13.20	практическое занятие, наблюдение, игра	2	ОФП Развитие скорости СФП Подвижные игры	Игримская, 34	наблюдение
116	12.06	09.50-10.35 16.00-16.45	практическое занятие, наблюдение, игра	1	ОФП Развитие силы СФП Подвижные игры	Игримская, 34	наблюдение
117	14.06	09.50-10.35 16.00-16.45	практическое занятие, наблюдение, игра	1	ОФП Развитие скорости СФП Подвижные игры	Игримская, 34	наблюдение
118	16.06	09.50-10.35 10.45-11.30 11.40-12.25 12.35-13.20	практическое занятие, наблюдение, игра	2	ОФП Развитие скорости СФП Подвижные игры	Игримская, 34	наблюдение
119	19.06	09.50-10.35 16.00-16.45	практическое занятие, наблюдение, игра	1	ОФП Развитие силы СФП Подвижные игры	Игримская, 34	наблюдение
120	21.06	09.50-10.35 16.00-16.45	практическое занятие, наблюдение, игра	1	ОФП Развитие скорости СФП Подвижные игры	Игримская, 34	наблюдение
121	23.06	09.50-10.35 10.45-11.30 11.40-12.25 12.35-13.20	практическое занятие, наблюдение, игра	2	ОФП Развитие скорости СФП Подвижные игры	Игримская, 34	наблюдение
122	26.06	09.50-10.35 16.00-16.45	практическое занятие, наблюдение, игра	1	ОФП Развитие силы СФП Подвижные игры	Игримская, 34	наблюдение
123	28.06	09.50-10.35 16.00-16.45	практическое занятие, наблюдение, игра	1	ОФП Развитие скорости СФП Подвижные игры	Игримская, 34	наблюдение
124	30.06	09.50-10.35 10.45-11.30 11.40-12.25 12.35-13.20	практическое занятие, наблюдение, игра	2	ОФП Развитие скорости СФП Подвижные игры	Игримская, 34	наблюдение
				144	ВСЕГО ЧАСОВ (учебный год)		

2.2. Календарный учебный график (6 часов в неделю, 42 учебных недель, всего 216 часа в год)

Таблица № 7

№ п/п	Дата	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	03.09	08.00-09.40 17.00-18.40 19.00-20.40	теоретическое занятие, наблюдение	2	ТП Проведение инструктажей.	Игримская, 34	наблюдение
2	05.09	08.00-09.40 17.00-18.40 19.00-20.40	теоретическое занятие, наблюдение	2	ТП История развития рукопашного боя.	Игримская, 34	наблюдение
3	07.09	08.00-09.40 17.00-18.40 19.00-20.40	практическое занятие, наблюдение	2	ОФП Развитие общей выносливости.	Игримская, 34	наблюдение
4	10.09	08.00-09.40 17.00-18.40 19.00-20.40	практическое занятие, наблюдение	2	СФП Страховка и самостраховка. Стойки и перемещения.	Игримская, 34	наблюдение
5	12.09	08.00-09.40 17.00-18.40 19.00-20.40	практическое занятие, наблюдение	2	ТП Техника ударов руками и ногами, защита.	Игримская, 34	наблюдение
6	14.09	08.00-09.40 17.00-18.40 19.00-20.40	наблюдение	2	Медицинское обследование	Геологоразведчиков,13	наблюдение
7	17.09	08.00-09.40 17.00-18.40 19.00-20.40	практическое занятие, наблюдение	2	ТП Техника борьбы в положении стоя	Игримская, 34	наблюдение
8	19.09	08.00-09.40 17.00-18.40 19.00-20.40	практическое занятие, наблюдение	2	СФП Подвижные игры	Игримская, 34	наблюдение
9	21.09	08.00-09.40 17.00-18.40 19.00-20.40	практическое занятие, наблюдение	2	ОФП Развитие скоростно- силовых качеств	Игримская, 34	наблюдение
10	24.09	08.00-09.40 17.00-18.40 19.00-20.40	практическое занятие, наблюдение	2	ТП Техника борьбы в положении стоя	Игримская, 34	наблюдение
11	26.09	08.00-09.40 17.00-18.40 19.00-20.40	практическое занятие, наблюдение	2	СФП Отработка ударов по снарядам	Игримская, 34	наблюдение
12	28.09	08.00-09.40	практическое	2	ОФП Развитие силы	Игримская, 34	наблюдение

		17.00-18.40 19.00-20.40	занятие, наблюдение				
13	01.10	08.00-09.40 17.00-18.40 19.00-20.40	практическое занятие, наблюдение	2	ТТП Учебные поединки	Игримская, 34	наблюдение
14	03.10	08.00-09.40 17.00-18.40 19.00-20.40	практическое занятие, наблюдение	2	СФП Стойки и перемещения	Игримская, 34	наблюдение
15	05.10	08.00-09.40 17.00-18.40 19.00-20.40	практическое занятие, наблюдение	2	ОФП Акробатическая подготовка (кувырки, перевороты, прыжки, сальто).	Игримская, 34	наблюдение
16	08.10	08.00-09.40 17.00-18.40 19.00-20.40	практическое занятие, наблюдение	2	ТТП Техника ударов руками и ногами, защита.	Игримская, 34	наблюдение
17	10.10	08.00-09.40 17.00-18.40 19.00-20.40	практическое занятие, наблюдение	2	СФП Отработка ударов по снарядам	Игримская, 34	наблюдение
18	12.10	08.00-09.40 17.00-18.40 19.00-20.40	практическое занятие, наблюдение	2	ОФП Развитие гибкости	Игримская, 34	наблюдение
19	15.10	08.00-09.40 17.00-18.40 19.00-20.40	практическое занятие, наблюдение	2	Инструкторская и судейская практика	Игримская, 34	наблюдение
20	17.10	08.00-09.40 17.00-18.40 19.00-20.40	практическое занятие, наблюдение	2	ТТП ТП Инструктаж по ТБ во время соревнований	Игримская, 34	наблюдение
21	19.10	08.00-09.40 17.00-18.40 19.00-20.40	Соревнования, наблюдение	2	Участие в соревнованиях	Согласно календарю ФРБ ТО	Соревнования, наблюдение
22	22.10	08.00-09.40 17.00-18.40 19.00-20.40	практическое занятие, наблюдение	2	ТТП Учебные поединки	Игримская, 34	наблюдение
23	24.10	08.00-09.40 17.00-18.40 19.00-20.40	практическое занятие, наблюдение	2	СФП Подвижные игры	Игримская, 34	наблюдение
24	26.10	08.00-09.40 17.00-18.40 19.00-20.40	Тест	2	Выполнение контрольных нормативов	Игримская, 34	Мониторинг
25	29.10	08.00-09.40 17.00-18.40 19.00-20.40	практическое занятие, наблюдение	2	ТТП Учебные поединки	Игримская, 34	наблюдение
26	31.10	08.00-09.40 17.00-18.40 19.00-20.40	практическое занятие, наблюдение	2	ОФП Развитие гибкости	Игримская, 34	наблюдение
27	02.11	08.00-09.40 17.00-18.40 19.00-20.40	практическое занятие, наблюдение	2	ТТП Учебные поединки	Игримская, 34	наблюдение
28	05.11	08.00-09.40 17.00-18.40 19.00-20.40	практическое занятие, наблюдение	2	СФП Подвижные игры	Игримская, 34	наблюдение
29	07.11	08.00-09.40 17.00-18.40 19.00-20.40	практическое занятие, наблюдение	2	СФП Развитие гибкости	Игримская, 34	наблюдение
30	09.11	08.00-09.40 17.00-18.40 19.00-20.40	практическое занятие, наблюдение	2	ОФП Развитие гибкости	Игримская, 34	наблюдение
31	12.11	08.00-09.40 17.00-18.40 19.00-20.40	практическое занятие, наблюдение	2	Инструкторская и судейская практика	Игримская, 34	наблюдение
32	14.11	08.00-09.40 17.00-18.40 19.00-20.40	практическое занятие, наблюдение	2	ТТП ТП Инструктаж по ТБ во время соревнований	Игримская, 34	наблюдение
33	16.11	08.00-09.40 17.00-18.40 19.00-20.40	Соревнования, наблюдение	2	Участие в соревнованиях	Согласно календарю ФРБ ТО	Соревнования, наблюдение
34	19.11	08.00-09.40 17.00-18.40 19.00-20.40	практическое занятие, наблюдение	2	СФП Отработка ударов по снарядам	Игримская, 34	наблюдение
35	21.11	08.00-09.40 17.00-18.40 19.00-20.40	практическое занятие, наблюдение	2	ТТП Учебные поединки	Игримская, 34	наблюдение
36	23.11	08.00-09.40 17.00-18.40 19.00-20.40	практическое занятие, наблюдение	2	Участие в соревнованиях	Игримская, 34	наблюдение
37	26.11	08.00-09.40 17.00-18.40 19.00-20.40	практическое занятие, наблюдение	2	СФП Страховка и самостраховка. Стойки и перемещения.	Игримская, 34	наблюдение
38	28.11	08.00-09.40 17.00-18.40 19.00-20.40	практическое занятие, наблюдение	2	ТТП Техника борьбы в положении стоя	Игримская, 34	наблюдение
39	30.11	08.00-09.40 17.00-18.40	практическое занятие,	2	ОФП Развитие скоростно- силовых качеств	Игримская, 34	наблюдение

		19.00-20.40	наблюдение				
40	03.12	08.00-09.40 17.00-18.40 19.00-20.40	практическое занятие, наблюдение	2	СФП Отработка с резиновыми эспандерами и гантелями	Игримская, 34	наблюдение
41	05.12	08.00-09.40 17.00-18.40 19.00-20.40	практическое занятие, наблюдение	2	ТТП Учебные поединки	Игримская, 34	наблюдение
42	07.12	08.00-09.40 17.00-18.40 19.00-20.40	практическое занятие, наблюдение	2	Инструкторская и судейская практика	Игримская, 34	наблюдение
43	10.12	08.00-09.40 17.00-18.40 19.00-20.40	практическое занятие, наблюдение	2	СФП Отработка ударов по снарядам	Игримская, 34	наблюдение
44	12.12	08.00-09.40 17.00-18.40 19.00-20.40	практическое занятие, наблюдение	2	ТТП ТП Инструктаж по ТБ во время соревнований	Игримская, 34	наблюдение
45	14.12	08.00-09.40 17.00-18.40 19.00-20.40	Соревнования, наблюдение	2	Участие в соревнованиях	Согласно календарю ФРБ ТО	Соревнования, наблюдение
46	17.12	08.00-09.40 17.00-18.40 19.00-20.40	практическое занятие, наблюдение	2	СФП Отработка ударов по снарядам	Игримская, 34	наблюдение
47	19.12	08.00-09.40 17.00-18.40 19.00-20.40	практическое занятие, наблюдение	2	ТТП Учебные поединки	Игримская, 34	наблюдение
48	21.12	08.00-09.40 17.00-18.40 19.00-20.40	Соревнования, наблюдение	2	Участие в соревнованиях	Согласно календарю ФРБ ТО	Соревнования, наблюдение
49	24.12	08.00-09.40 17.00-18.40 19.00-20.40	практическое занятие, наблюдение	2	СФП Подвижные игры	Игримская, 34	наблюдение
50	26.12	08.00-09.40 17.00-18.40 19.00-20.40	практическое занятие, наблюдение	2	ТТП Техника ударов руками и ногами, защита	Игримская, 34	наблюдение
51	28.12	08.00-09.40 17.00-18.40 19.00-20.40	теоретические занятие, наблюдение	2	ОФП Развитие гибкости	Игримская, 34	наблюдение
52	31.12	08.00-09.40 17.00-18.40 19.00-20.40	практическое занятие, наблюдение наблюдение	2	СФП Подвижные игры	Согласно календарю ФРБ ТО	наблюдение
53	07.01	08.00-09.40 17.00-18.40 19.00-20.40	теоретические занятие, наблюдение	2	СФП Подвижные игры	Игримская, 34	наблюдение
54	09.01	08.00-09.40 17.00-18.40 19.00-20.40	практическое занятие, наблюдение	2	ОФП Развитие гибкости	Игримская, 34	наблюдение
55	11.01	08.00-09.40 17.00-18.40 19.00-20.40	практическое занятие, наблюдение	2	Инструкторская и судейская практика	Игримская, 34	наблюдение
56	14.01	08.00-09.40 17.00-18.40 19.00-20.40	практическое занятие, наблюдение	2	СФП Подвижные игры	Игримская, 34	наблюдение
57	16.01	08.00-09.40 17.00-18.40 19.00-20.40	практическое занятие, наблюдение	2	ТТП Учебные поединки	Игримская, 34	наблюдение
58	18.01	08.00-09.40 17.00-18.40 19.00-20.40	Тест	2	Выполнение контрольных нормативов	Игримская, 34	Мониторинг
59	21.01	08.00-09.40 17.00-18.40 19.00-20.40	практическое занятие, игра	2	СФП Подвижные игры	Игримская, 34	Наблюдение
60	23.01	08.00-09.40 17.00-18.40 19.00-20.40	практическое занятие, наблюдение	2	ТТП ТП Инструктаж по ТБ во время соревнований	Игримская, 34	Наблюдение
61	25.01	08.00-09.40 17.00-18.40 19.00-20.40	Соревнования, наблюдение	2	Участие в соревнованиях	Согласно календарю ФРБ ТО	Соревнования, наблюдение
62	28.01	08.00-09.40 17.00-18.40 19.00-20.40	практическое занятие, наблюдение	2	СФП Подвижные игры	Игримская, 34	Наблюдение
63	30.01	08.00-09.40 17.00-18.40 19.00-20.40	практическое занятие, наблюдение	2	ТТП Техника ударов руками и ногами, защита	Игримская, 34	наблюдение
64	01.02	08.00-09.40 17.00-18.40 19.00-20.40	теоретические занятие, наблюдение	2	ОФП Развитие выносливости	Игримская, 34	наблюдение
65	04.02	08.00-09.40 17.00-18.40 19.00-20.40	практическое занятие, наблюдение	2	СФП Отработка ударов по снарядам	Игримская, 34	наблюдение
66	06.02	08.00-09.40 17.00-18.40	практическое занятие,	2	ТТП Техника борьбы в положении лежа	Игримская, 34	наблюдение

		19.00-20.40	наблюдение				
67	08.02	08.00-09.40 17.00-18.40 19.00-20.40	практическое занятие, наблюдение	2	Инструкторская и судейская практика	Игримская, 34	наблюдение
68	11.02	08.00-09.40 17.00-18.40 19.00-20.40	практическое занятие, наблюдение	2	СФП Отработка ударов по снарядам	Игримская, 34	наблюдение
69	13.02	08.00-09.40 17.00-18.40 19.00-20.40	практическое занятие, наблюдение	2	ТТП Техника борьбы в положении стоя	Игримская, 34	наблюдение
70	15.02	08.00-09.40 17.00-18.40 19.00-20.40	Соревнования, наблюдение	2	Участие в соревнованиях	Согласно календарю ФРБ ТО	Соревнования, наблюдение
71	18.02	08.00-09.40 17.00-18.40 19.00-20.40	практическое занятие, наблюдение	2	СФП Отработка ударов по снарядам	Игримская, 34	наблюдение
72	20.02	08.00-09.40 17.00-18.40 19.00-20.40	практическое занятие, наблюдение	2	ТТП ТП Инструктаж по ТБ во время соревнований	Игримская, 34	наблюдение
73	22.02	08.00-09.40 17.00-18.40 19.00-20.40	Соревнования, наблюдение	2	Участие в соревнованиях	Игримская, 34	наблюдение
74	25.02	08.00-09.40 17.00-18.40 19.00-20.40	теоретические занятия, наблюдение	2	СФП Подвижные игры	Игримская, 34	наблюдение
75	27.02	08.00-09.40 17.00-18.40 19.00-20.40	теоретические занятия, наблюдение	2	ТТП Учебные поединки	Игримская, 34	наблюдение
76	01.03	08.00-09.40 17.00-18.40 19.00-20.40	теоретические занятия, наблюдение	2	ОФП Развитие гибкости	Игримская, 34	Соревнование, мониторинг
77	04.03	08.00-09.40 17.00-18.40 19.00-20.40	практическое занятие, наблюдение	2	СФП Отработка ударов по снарядам	Игримская, 34	наблюдение
78	06.03	08.00-09.40 17.00-18.40 19.00-20.40	практическое занятие, наблюдение	2	ТТП Учебные поединки	Игримская, 34	наблюдение
79	08.03	08.00-09.40 17.00-18.40 19.00-20.40	практическое занятие, наблюдение	2	ОФП Развитие гибкости	Игримская, 34	наблюдение
80	11.03	08.00-09.40 17.00-18.40 19.00-20.40	практическое занятие, наблюдение	2	Инструкторская и судейская практика	Игримская, 34	наблюдение
81	13.03	08.00-09.40 17.00-18.40 19.00-20.40	практическое занятие, наблюдение	2	ТТП Учебные поединки	Игримская, 34	наблюдение
82	15.03	08.00-09.40 17.00-18.40 19.00-20.40	практическое занятие, наблюдение	2	ОФП Развитие скоростно- силовых качеств	Игримская, 34	наблюдение
83	18.03	08.00-09.40 17.00-18.40 19.00-20.40	практическое занятие, наблюдение	2	СФП Отработка ударов по снарядам	Игримская, 34	наблюдение
84	20.03	08.00-09.40 17.00-18.40 19.00-20.40	практическое занятие, наблюдение	2	ТТП ТП Инструктаж по ТБ во время соревнований	Игримская, 34	наблюдение
85	22.03	08.00-09.40 17.00-18.40 19.00-20.40	Соревнования, наблюдение	2	Участие в соревнованиях	Согласно календарю ФРБ ТО	Соревнования, наблюдение
86	25.03	08.00-09.40 17.00-18.40 19.00-20.40	практическое занятие, наблюдение	2	СФП Подвижные игры	Игримская, 34	наблюдение
87	27.03	08.00-09.40 17.00-18.40 19.00-20.40	практическое занятие, наблюдение	2	ОФП Развитие скоростно- силовых качеств	Игримская, 34	наблюдение
88	29.03	08.00-09.40 17.00-18.40 19.00-20.40	теоретические занятия, наблюдение	2	ТТП Учебные поединки	Игримская, 34	наблюдение
89	01.04	08.00-09.40 17.00-18.40 19.00-20.40	Соревнования, наблюдение	2	ОФП Развитие скоростно- силовых качеств	Согласно календарю ФРБ ТО	Соревнования, мониторинг
90	03.04	08.00-09.40 17.00-18.40 19.00-20.40	практическое занятие, наблюдение	2	ТТП ТП Инструктаж по ТБ во время соревнований	Игримская, 34	наблюдение
91	05.04	08.00-09.40 17.00-18.40 19.00-20.40	практическое занятие, наблюдение	2	Участие в соревнованиях	Игримская, 34	наблюдение
92	08.04	08.00-09.40 17.00-18.40 19.00-20.40	практическое занятие, наблюдение	2	СФП Страховка и самостраховка. Стойки и перемещения	Игримская, 34	наблюдение
93	10.04	08.00-09.40 17.00-18.40	практическое занятие,	2	ТТП Техника ударов руками и ногами, защита	Игримская, 34	наблюдение

		19.00-20.40	наблюдение				
94	12.04	08.00-09.40 17.00-18.40 19.00-20.40	практическое занятие, наблюдение	2	ОФП Развитие скорости	Игримская, 34	наблюдение
95	15.04	08.00-09.40 17.00-18.40 19.00-20.40	практическое занятие, наблюдение	2	СФП Отработка ударов по снарядам	Игримская, 34	наблюдение
96	17.04	08.00-09.40 17.00-18.40 19.00-20.40	практическое занятие, наблюдение	2	ТТП Техника борьбы в положении лежа	Игримская, 34	наблюдение
97	19.04	08.00-09.40 17.00-18.40 19.00-20.40	практическое занятие, наблюдение	2	ОФП Развитие гибкости	Игримская, 34	наблюдение
98	22.04	08.00-09.40 17.00-18.40 19.00-20.40	практическое занятие, наблюдение	2	СФП Отработка ударов по снарядам	Игримская, 34	наблюдение
99	24.04	08.00-09.40 17.00-18.40 19.00-20.40	практическое занятие, наблюдение	2	ТТП ТП Инструктаж по ТБ во время соревнований	Игримская, 34	наблюдение
100	26.04	08.00-09.40 17.00-18.40 19.00-20.40	Соревнования, наблюдение	2	Участие в соревнованиях	Согласно календарю ФРБ ТО	Соревнования, наблюдение
101	29.04	08.00-09.40 17.00-18.40 19.00-20.40	Соревнования, наблюдение	2	СФП Подвижные игры	Согласно календарю ФРБ ТО	Соревнования, наблюдение
102	03.05	08.00-09.40 17.00-18.40 19.00-20.40	Соревнования, наблюдение	2	ТТП Техника борьбы в положении стоя	Согласно календарю ФРБ ТО	Соревнования, мониторинг
103	06.05	08.00-09.40 17.00-18.40 19.00-20.40	практическое занятие, наблюдение	2	СФП Отработка ударов по снарядам	Игримская, 34	наблюдение
104	08.05	08.00-09.40 17.00-18.40 19.00-20.40	практическое занятие, наблюдение	2	ТТП Учебные поединки	Игримская, 34	наблюдение
105	10.05	08.00-09.40 17.00-18.40 19.00-20.40	практическое занятие, наблюдение	2	ОФП Акробатическая подготовка	Игримская, 34	наблюдение
106	13.05	08.00-09.40 17.00-18.40 19.00-20.40	практическое занятие, наблюдение	2	СФП Отработка ударов по снарядам	Игримская, 34	наблюдение
107	15.05	08.00-09.40 17.00-18.40 19.00-20.40	практическое занятие, наблюдение	2	ТТП ТП Инструктаж по ТБ во время соревнований	Игримская, 34	наблюдение
108	17.05	08.00-09.40 17.00-18.40 19.00-20.40	Соревнования, наблюдение	2	Участие в соревнованиях	Согласно календарю ФРБ ТО	Соревнования, наблюдение
109	20.05	08.00-09.40 17.00-18.40 19.00-20.40	практическое занятие, наблюдение	2	СФП Подвижные игры	Игримская, 34	наблюдение
110	22.05	08.00-09.40 17.00-18.40 19.00-20.40	практическое занятие, наблюдение	2	ТТП Учебные поединки	Игримская, 34	наблюдение
111	24.05	08.00-09.40 17.00-18.40 19.00-20.40	теоретические занятия, наблюдение	2	ОФП Акробатическая подготовка	Игримская, 34	наблюдение
112	27.05	08.00-09.40 17.00-18.40 19.00-20.40	практическое занятие, наблюдение	2	СФП Подвижные игры	Игримская, 34	наблюдение
113	29.05	08.00-09.40 17.00-18.40 19.00-20.40	практическое занятие, наблюдение	2	ОФП СФП ТТП	Игримская, 34	наблюдение
114	31.05	08.00-09.40 17.00-18.40 19.00-20.40	Зачёт Экзамен	2	Контрольно-переводные испытания, аттестация	Согласно календарю ФРБ ТО	Экзамен, мониторинг
115	03.06	08.00-09.40 17.00-18.40 19.00-20.40	практическое занятие, наблюдение, игра	2	ОФП Развитие силы СФП Подвижные игры	Игримская, 34	наблюдение
116	05.06	08.00-09.40 17.00-18.40 19.00-20.40	практическое занятие, наблюдение, игра	2	ОФП Развитие скорости СФП Подвижные игры	Игримская, 34	наблюдение
117	07.06	08.00-09.40 17.00-18.40 19.00-20.40	практическое занятие, наблюдение, игра	2	ОФП Развитие силы СФП Подвижные игры	Игримская, 34	наблюдение
118	10.06	08.00-09.40 17.00-18.40 19.00-20.40	практическое занятие, наблюдение, игра	2	ОФП Развитие скорости СФП Подвижные игры	Игримская, 34	наблюдение
119	12.06	08.00-09.40 17.00-18.40	практическое занятие,	2	ОФП Развитие силы СФП Подвижные игры	Игримская, 34	наблюдение

		19.00-20.40	наблюдение, игра				
120	14.06	08.00-09.40 17.00-18.40 19.00-20.40	практическое занятие, наблюдение, игра	2	ОФП Развитие скорости СФП Подвижные игры	Игримская, 34	наблюдение
121	17.06	08.00-09.40 17.00-18.40 19.00-20.40	практическое занятие, наблюдение, игра	2	ОФП Развитие силы СФП Подвижные игры	Игримская, 34	наблюдение
122	19.06	08.00-09.40 17.00-18.40 19.00-20.40	практическое занятие, наблюдение, игра	2	ОФП Развитие скорости СФП Подвижные игры	Игримская, 34	наблюдение
123	21.06	08.00-09.40 17.00-18.40 19.00-20.40	практическое занятие, наблюдение, игра	2	ОФП Развитие силы СФП Подвижные игры	Игримская, 34	наблюдение
124	24.06	08.00-09.40 17.00-18.40 19.00-20.40	практическое занятие, наблюдение, игра	2	ОФП Развитие скорости СФП Подвижные игры	Игримская, 34	наблюдение
125	26.06	08.00-09.40 17.00-18.40 19.00-20.40	практическое занятие, наблюдение, игра	2	ОФП Развитие силы СФП Подвижные игры	Игримская, 34	наблюдение
126	28.06	08.00-09.40 17.00-18.40 19.00-20.40	практическое занятие, наблюдение, игра	2	ОФП Развитие скорости СФП Подвижные игры	Игримская, 34	наблюдение
				216	ВСЕГО ЧАСОВ (учебный год)		

2.2. Условия реализации программы

Организационные условия, позволяющие реализовать содержание данной программы, предполагает наличие *материально-техническое обеспечение*. Для занятий по программе имеются следующие средства и материалы (Таблицы 8).

Таблица № 8

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Основное оборудование и инвентарь			
1.	Напольное покрытие татами	комплект	1
2.	Груша боксерская	штук	3
3.	Пэды	пара	2
4.	Лапы-ракетки	штук	1
5.	Лапы малые, средние и большие	штук	17
Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь			
6.	Гантели переменной массы от 1 до 6 кг	штук	8
7.	Гири спортивные 5, 6, 8, 10, 12, 16, 24 кг	штук	18
8.	Зеркало 1 x 0,5 м	штук	1
9.	Мяч футбольный	штук	2
10.	Мяч баскетбольный	штук	2
11.	Мяч волейбольный	штук	2

12.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 2 кг	штук	10
13.	Насос для накачивания мячей с иглами	комплект	1
14.	Перекладина гимнастическая переменной высоты (универсальная)	штук	4
15.	Скакалка гимнастическая	штук	30
16.	Скамейка гимнастическая	штук	3
17.	Стенка гимнастическая	штук	2
Контрольно-измерительные, судейские и информационные средства			
18.	Весы до 150 кг	штук	1
19.	Секундомер электронный	штук	1

2.3. Формы аттестации

В начале года проводится входное тестирование (*аналитическая справка, протокол*). Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года (выполнение нормативов ГТО: протоколы, *значок ГТО*). Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений (*аналитическая справка, протокол*).

Квалификационный экзамен проводится в конце учебного года обучения для оценки мастерства владения приёмами рукопашного боя, согласно требованиям поясной системы аттестации бойцов Международной федерацией рукопашного боя (МФРБ) с присвоением уровня квалификации «Ученик» (*сертификат РСОО ФРБ ТО*).

Итоговый контроль проводится с целью: определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения (*аналитическая справка, протокол*).

Результаты соревнований (*протоколы, дипломы, зачетная книжка спортсмена, фото, видео*), контрольных испытаний, журналов посещаемости, портфолио и др. являются основой для перехода на другой уровень освоения программы.

2.4. Оценочные материалы позволяющие определить планируемые достижение обучающихся:

- текущая оценка усвоения изучаемого материала (наблюдение, мониторинг результатов обучения по дополнительной образовательной программе: теоретическая подготовка, практическая подготовка, основные общеучебные компетентности, развития качеств личности обучающихся);
- оценка результатов в соревнованиях (анализ соревнований, протоколы);
- выполнение контрольных упражнений по ОФП (общая физическая подготовка) и СФП (специальная физическая подготовка), ТП (техническая подготовка) для чего организуются специальные соревнования (тест, анализ, сводный протокол достижений);
- прохождение углубленного медицинского обследования (физдиспансер);
- аттестационная программа (является **контрольно-методической разработкой** позволяющей тренеру отслеживать технический уровень своих воспитанников, формировать подгруппы занимающихся согласно цвету пояса, в соответствии с уровнем подготовки спортсменов строить учебный план занятий и т.д.) поясной системы аттестации бойцов Международной федерацией рукопашного боя (МФРБ) с присвоением уровня квалификации «Ученик» (сертификат РСОО ФРБ ТО).

Более подробно оценочные материалы описаны в разделе 1.3 Содержание программы, страница 6-11, нормативы ОФП в Приложение 3.

2.5. Методическое обеспечение образовательной программы

- особенности организации образовательного процесса – очно;

- методы обучения и воспитания; формы организации образовательного процесса, педагогические технологии; формы организации учебного занятия; дидактические материалы; вид и форма контроля, форма предъявления результата (Таблица № 9).

Таблица № 9

№ п/п	Тема программы	Формы организации образовательного процесса, педагогические технологии	Методы обучения и воспитания, формы организации учебного занятия	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1	Общие основы РБ ПП и ТБ Правила и методика судейства в РБ	Групповая, - с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная; технология-индивидуализации обучения, группового обучения, дифференцированного обучения, игровой деятельности, здоровьесберегающая технология.	Словесный, рассказ, беседа, наглядный практический, игровой; убеждение, мотивация, упражнение, поощрение; практическое занятие, мастер-класс, наблюдение, открытое занятие, игра, соревнования, экзамен.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты, фото-видео материалы, упражнения.	Вводный; положение о соревнованиях по рукопашному бою.
2	Общефизическая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная; технология-индивидуализации обучения, группового обучения, дифференцированного обучения, игровой деятельности, здоровьесберегающая технология.	Словесный, рассказ, беседа, наглядный практический, игровой; убеждение, мотивация, упражнение, поощрение; практическое занятие, мастер-класс, наблюдение, открытое занятие, игра, соревнования, экзамен.	Таблицы, схемы, карточки, фото-видео материалы, упражнения, малый спортивный инвентарь (резина, гантели, медицинбол, тен. мячи и т.д.), силовые тренажеры.	Тестирование, Зачеты; протоколы, дипломы, сертификаты.
3	Специальная физическая подготовка	Групповая, - с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах; технология-индивидуализации обучения, группового обучения, дифференцированного обучения, игровой деятельности, здоровьесберегающая технология.	Словесный, рассказ, беседа, наглядный практический, игровой; убеждение, мотивация, упражнение, поощрение; практическое занятие, мастер-класс, наблюдение, открытое занятие, игра, соревнования, экзамен.	Литература, схемы, фото-видео материалы, упражнения, справочные материалы, плакаты, мелкий и средний спортивный инвентарь (малые гантели, лапы, бокс. мешки и груши, манекен).	Зачет, тестирование, учебные бои, промежуточный тест; протоколы, дипломы, сертификаты.
4	Технико-тактическая подготовка	Групповая, - с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах; технология-индивидуализации обучения, группового обучения, дифференцированного обучения, игровой деятельности, здоровьесберегающая технология.	Словесный, рассказ, беседа, наглядный практический, игровой; убеждение, мотивация, упражнение, поощрение; практическое занятие, мастер-класс, наблюдение, открытое занятие, игра, соревнования, экзамен.	Плакаты, фото-видео материалы, мелкий инвентарь обучающего. Терминология, жестикуляция	Зачет, тестирование, учебные бои, промежуточный тест; протоколы, дипломы, сертификаты.
5	Соревновательная подготовка	Групповая, подгрупповая, коллективно-групповая; технология-индивидуализации обучения, группового обучения, дифференцированного обучения, игровой деятельности, здоровьесберегающая технология.	Словесный, рассказ, беседа, наглядный практический, игровой; убеждение, мотивация, упражнение, поощрение; практическое занятие, мастер-класс, наблюдение, открытое занятие, игра, соревнования, экзамен.	Плакаты, фото-видео материалы, упражнения, соревновательный инвентарь (капа, перчатки, футы, бандаж)	Тренировочные бои, промежуточный отбор; соревнования, протоколы, дипломы, сертификаты.

- алгоритм учебного занятия – краткое описание структуры занятия и его этапов

Учебно-тренировочные занятия, проводимые 3 раза в неделю и состоящие из трех этапов:

А) подготовительная часть – проводимая со всей группой с задачей всесторонней подготовки организма к предстоящим нагрузкам в основной части занятия, для этого применяются общеразвивающие и специальные упражнения (10 мин.);

Б) основная часть – включает в себя тренировку ранее изученных элементов и изучение новых, комплексную тренировку, состоящую из различных приемов и действий или учебные поединки (30 мин.);

В) заключительная часть – включает упражнения для приведения организма в спокойное состояние (дыхательные, расслабляющие упражнения) и подведение итогов занятия (5 мин.).

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Основная литература:

1. Акопян А.О., Долганов Д.И. и др. «Примерная программа по рукопашному бою: 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.: Терра-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
6. Остьянов В.Н., Гайдамак И.И., Бокс (обучение и тренировка). – Киев: Олимпийская литература, 2001.
7. Семенов Л.П. Советы тренерам. М.: ФиС, 1980
8. Супрунов Е.П., Специальная физическая подготовка в системе тренировки квалифицированных рукопашных бойцов Автореф. Дис. К.П.Н. – М., 1997. – 27с
9. Суханов В. Спортивное каратэ, книга-тренер, РИФ «Глория» М.; 1995
10. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности.- М.: ФиС, 1991
11. Хрестоматия «Спортивная психология». Санкт-Петербург, 2002
12. Юшкевич Т.П., Васюк В.Е., Буланов В.А. Тренажеры в спорте. – М.: ФиС, 1989

Базовые варианты для разработки игр-заданий

Комплекс игр-заданий по освоению противоборства в различных стойках.

Главная идея, на которой построен комплекс, - защита места на своем туловище от прикосновения (касания, захвата) противника.

Обозначая места касания в различных точках, зонах, частях тела, тренер моделирует вероятную реакцию защиты принятием играющим соответствующей позы и действиями с помощью захватов, упоров, уклонов, перемещений и т.д. Таким образом, задание одному из партнеров коснуться обусловленной точки тела должно привести к следующему: защищаясь, другой спортсмен встречает атакующего либо упорами, либо «вязкой» его рук, чтобы не дать ему возможности коснуться. Все эти действия сопровождаются необходимостью соответствующе держать туловище (прямо, либо согнуто, либо разворотом в нужную сторону). Эти обстоятельства положены в основу разработки игр-заданий в касания.

Например, для того чтобы учащийся действовал в положении прямой фронтальной стойки, необходимо в игре заставить его защищать от касания свой затылок или зону лопаток. Эффект необходимых действий в низкой стойке наиболее вероятен при задании защищать от попытки соперника коснуться живота. В обоих случаях принятие левосторонней стойки можно получить при задании одному из играющих (или обоим) коснуться правого бока (лопатки, плеча) противника. «Срабатывает» элементарный принцип построения защиты – удалить от противника опасный участок, а уж затем защищаться руками, маневрировать. Все это довольно предопределяет стойки играющих, их манеру действий. Чтобы получить эффект повышения силового противодействия соперников, увеличить мощность и быстроту движений, необходимо уменьшить площадь свободного перемещения. Указать, можно или нельзя блокировать действия захватами за руки и т.п.

Данные примеры могут быть выполнены только при строгом выполнении условий или правил игры. Они определяют факт победы одного из соревнующихся, а следовательно, их поведение сводится к следующему:

- касаться только строго определенных точек, зон или частей тела соперника;
- выполнять касания одной или двумя руками (какой именно, одновременно или последовательно, с какой стороны и т.п.);
- перемещаться в пределах заданной (ограниченной) площади;
- обоим партнерам выполнять одинаковые задания;
- отступить можно (нельзя);
- руки захватывать можно или нельзя и т.д.

Организационно-методический момент – наряду с визуальными ориентирами мест касания (плечо, затылок, живот и т.д.) хорошо зарекомендовали себя предметные ориентиры, например платок, размещенный за поясом или на частях тела спортсмена при помощи резинки. Суть та же, но способ «завоевания» платка несколько меняется. Силовые решения начинают преобладать.

Опорные варианты игр могут быть использованы на протяжении всего урока или отдельных его частей. Их проведение возможно в залах без покрытий, на открытых площадках и т.п. при условиях запрета действий, приводящих к падениям.

При разработке игр-заданий следует иметь в виду целевые установки, которые тренер ставит перед занимающимися.

Игры первого порядка предполагают одинаковые задания обоим учащимся (коснуться затылка противника).

Разные задания относятся к играм-заданиям второго порядка (например, один защищается от касаний живота, другой - от касаний затылка).

В таблице № 17 - игры-задания расположены в порядке их сложности.

**ВАРИАНТЫ ИГР В КОСАНИЯ («пятнашки»)
(Грузных Г.М., 1993)**

Таблица № 17

Места касания	Способ касания руками			
	Любой	Правой	Левой	Обеими
Затылок	1	2	3	37
Средняя часть живота	4	5	6	38
Левая подмышечная впадина	7	8	9	39
Левое плечо	10	11	12	40
Поясница	13	14	15	41
Правая лопатка	16	17	18	42
Левая сторона живота	19	20	21	43
Спина	22	23	24	44
правая сторона живота	25	26	27	45
Левая лопатка	28	29	30	46
Правое плечо	31	32	33	47
Правая подмышечная впадина	34	35	36	48

Игры-задания по освоению захватов различной плотности и активности

Преодоление помех на пути решения игровых задач, начиная с игр в касания, вводит занимающихся в условия самообучения захватам, способам их преодоления. Для подросткового возраста это можно рассматривать на уровне личных открытий, находок. В одних случаях они «открывают» и проверяют в действии способы блокировки, в других - ищут и находят пути атаки. В играх-соревнованиях подростки имеют возможность оценить действенность захвата (за кисть, голень, плечо, одежду и т.п.), обхвата (туловища с руками и без рук с разных сторон), упора, зацепа, подсада, подножки, подсечки и т.д. и т.п. При помощи состязательных игр «кто кого» они смогут узнать крепость соединения рук: в крючок, своей руки и запястья, ладонь в ладонь, своего запястья и руки.

Освоение контактов силового взаимодействия противоборствующих осуществляется в играх-заданиях в двух направлениях:

- блокирующие действия, сдерживания;
- активные действия, теснения.

При подборе и проведении игр необходимо помнить, что оба партнера должны иметь четкие целевые установки действий в мини-поединке: один – удержать обусловленный захват (в пределах установленного времени или условия), другой – преодолеть блок, выполнить завершающие действия (осуществить заданный захват или зайти за спину, сбить противника в партер, коснуться части туловища, вытеснить за пределы ковра, сбить противника на колени и т.д.).

Освоение блокирующих действий (последовательное изучение возможности их преодоления) может идти по трем направлениям: упор-упор, захват-упор, захват-захват. Данное словосочетание означает способ выполнения блокирующих действий одной и другой рукой:

- упор-упор означает блоки только упорами обеими руками;
- захват-упор говорит о том, что одной рукой выполняется захват (хват, обхват и т.д.);
- захват-захват представляет жесткие захваты обеими руками.

Приводим три основных варианта игр-заданий.

Игры по освоению блокирующих действий УПОР-УПОР

- упор левой рукой в правое предплечье соперника – упор правой рукой в (варианты: левое предплечье, левое плечо, слева в ключицу, лоб, грудь, живот);
- упор левой рукой в правое плечо – упор правой рукой в (варианты: см. предыдущее задание);
- упор левой рукой справа в ключицу - упор правой рукой (см. 1 задание);
- упор левой рукой в шею – упор правой рукой (см. 1 задание);

- упор левой рукой в грудь – упор правой рукой (варианты: см. 1 задание);
- упор левой рукой в живот – упор правой рукой (варианты: см. 1 задание);
- упор левой рукой в голову, лоб – упор правой рукой... (варианты см. 1 задание).

Задания можно усложнять изменением характера выполнения упоров (прямыми или полусогнутыми руками и т.п.). Добавление упоров плечом, тазом, головой повышает надежность действий.

Игры по освоению блокирующих действий ЗАХВАТ-УПОР

- захват левой рукой правой кисти противника – упоры правой рукой в грудь, живот, плечо, предплечье, голову, шею, любую из названных точек (разрешается менять точки упоров).
- захват правой рукой правой кисти соперника – упора левой рукой в грудь (см. предыдущее задание).
- захват левой (правой) рукой локтя противника – упор левой (правой) рукой (см. 1 задание).

Выполнение заданий предусматривает варианты: не прижимая и прижимая захват к телу. Задания можно усложнить изменением характера выполнения упоров (прямая или полусогнутая рука).

Игры по освоению блокирующих действий ЗАХВАТ – ЗАХВАТ

Данная группа заданий описывает действия (захваты) каждой рукой, выполняемые на соответствующей стороне различных частей тела партнера.

Усложнения заданий идет путем изменения характера выполнения захватов- прижимая или не прижимая их к телу исполнителя, изменением точек касаний (партнеру, выполняющему задание, - преодолеть эти блокирующие действия и коснуться обусловленной части тела).

В процессе игр, имитирующих блокирующие действия и способы их преодоления, могут включаться в захваты-блоки:

- захват разноименных предплечий кистями;
- захват одноименных предплечий кистями;
- захват правой (левой) руки соперника двумя снаружи (с упором разноименным плечом и захватом кисти, одноименного предплечья); захват рук спереди - сверху (снизу) с «отключением» их;
- захват левой (правой) руки с головой сверху, руки соединены.

С одной стороны длительное удерживание блокирующих захватов без перехода к активным действиям в реальном поединке оценивается как пассивность. С другой – необходимо приобретать опыт «блокировки» всех действий соперника. Для устранения данного противоречия рекомендуется акцентировать внимание занимающихся на быстром освобождении от блокирующего захвата преодоление его с последующим решением заданной ситуации, всячески поощряя это умение. Поскольку по условию игры партнеры меняются ролями (задание «освободиться от захвата» сменяется его удержанием), оба необходимых навыка совершенствуются.

Игры-задания по освоению умения теснений по площади поединка

Теснения противника активными действиями из зоны поединка (в пределах правил) есть комплекс действий, вынуждающий противника к отступлению. Значение данного упражнения для формирования качеств, необходимых рукопашнику, огромна. Элементы теснения встречаются в схватках везде, где есть контакт единоборцев с целью преодолеть сопротивление друг друга. Они наблюдаются в играх в касания, при выполнении упоров, поиске позиций для активных действий, выведения из равновесия.

Теснения соперника учит подростков понимать психологическое состояние конкурентов: «гасить» их усилия; уходить из захватов, не отступая; перемещаться и действовать в ограниченном пространстве. Только в теснении можно получить максимум взаимных усилий, которые являются первопричиной всех внешних проявлений, действий, в том числе приемов. В

этой связи можно утверждать, что владение навыками теснения является базы освоения и совершенствования практически всех элементов техники рукопашного боя.

Перед выполнением заданий с элементами теснения в игровой форме тренеру необходимо определить признаки преимущества и условия игры.

Приводим несколько правил, по которым проводятся данные упражнения:

- победа присуждается за теснения противника по площади поединка в обусловленном захвате (за пределы ограничительной черты);
- соревнования проводятся на площадках (коврах), очерченных кругом 3-6 м, в коридорах и т.п.;
- количество игровых попыток (поединков) варьирует в пределах 3-7;
- в соревнованиях участвуют все ученики, распределенные по весовым категориям.

При отсутствии мягкого покрытия (на спортивных площадках, в парках и т.п.) требовать строгого соблюдения правил: действовать аккуратно, без падений, бросков. Внимательно слушать сигналы судей, неукоснительно выполнять команды о прекращении борьбы.

- Захваты, рекомендуемые как исходные для теснений в заданиях типа «кто кого»:
- одной, двумя руками из вне;
- «крест»;
- «петля».

Игры-задания с необычным началом поединка (дебюты)

В процессе поединка единоборец часто попадает в ситуации, когда следует начинать и продолжать борьбу в невыгодных для него положениях. Если подобные условия вводятся в освоенный игровой материал, многократно повторяются на уроках, то любые неожиданности в случае возникновения их в реальном поединке не вызывают растерянности. Поэтому все задания подбираются с учетом случаев, встречающихся в практике личного опыта тренеров. Их назначении – совершенствование качеств спортивного мышления, отработка деталей техникой действий, отдельных эпизодов поединка, в усложненных условиях закрепления пройденного материала.

Игры-задания с необычным началом поединка являются как бы завершающими в комплексе специализированных игровых средств. Усложнение исходных положений осуществляется путем подбора разных или одинаковых заданий каждому партнеру.

Предлагается несколько исходных положений начала игр:

- спина к спине, оба соперника на коленях;
- один на коленях, другой – стоя спиной к сопернику в один-два м;
- оба в упоре лежа лицом друг к другу;
- оба лежа на спине, головами друг к другу и т.п.

Выбор исходных положений зависит от творчества и фантазии тренера. Побеждает тот, кто: заставил соперника выйти за пределы ограничительной черты; коснулся заранее указанной части тела; вошел в обусловленный захват и вытеснил из круга; оказался сзади за спиной или на колени; провел удержание или болевой прием и т.п.

Игры в дебюты позволяют оценивать, как усвоен предыдущий материал, каким способам действий отдают предпочтение ученики. Это легко выявить если ограничить время на решение каждого из дебютов, запретить блокирование. Время, отводимое для решения поставленной задачи, не должно превышать 10-15 сек.

Для удобства весь специализированный игровой комплекс можно представить в виде таблиц и разместить в спортивном зале как ориентир для учащихся и преподавателя.

Игровой материал с элементами противоборства является доминирующим на первых годах обучения. Образно выражаясь, этот временной интервал можно назвать «большой разминкой», постоянно готовящей организм детей и подростков к предстоящей специфической нагрузке – напряженной тренировочной работе и соревновательным поединкам. Поэтому организация и содержание отдельных занятий строится главной цели – содействовать естественному развитию детского организма. Для этого необходимо постепенно подводить их к условиям больших мышечных напряжений, необычным положениям тела, что требует длительной подготовки опорно-двигательного аппарата и других систем организма. Содержание занятий

предусматривает подбор разнообразных средств подготовки юных рукопашников. Их направленность позволяет проводить занятия с преимущественным использованием общеподготовительных средств (с элементами спортивных игр, легкой атлетики, гимнастики т.п.). Это разнообразит обстановку с решением задач базовой физической подготовки.

Ряд занятий может содержать в основном специализированные игровые комплексы вместе с другими упражнениями, имитирующими специальные двигательные действия рукопашников. Последние могут быть представлены относительно постоянной группой специальных упражнений, которые войдут как в разминку, так и в другие части урока, повторяясь в сериях занятий.

Специализированные игровые комплексы могут применяться и в группах начальной подготовки, и в учебно-тренировочных группах, постоянно усложняясь и максимально специализируясь по конечной цели.

План воспитательной работы
на 2018-2019 учебный год

Цели и задачи воспитательной работы:

1. Формирование представления у учащихся о будущей деятельности на пользу общества.
2. Подготовка учащихся к дальнейшему обучению, направленному на овладение будущей профессией.
3. Помощь в овладении навыками самостоятельности (принятие решений, самовоспитание, самообразование).
4. Развитие познавательной активности учащихся, продолжить работу по мотивации учебно-тренировочной деятельности.
5. Обучение умению объективно оценивать свои интеллектуальные и физические возможности.
6. Совершенствование навыков здорового образа жизни.
7. Привитие чувства сопричастности к судьбам Отечества и родного края, формирование гражданской позиции.
8. Использование педагогических приёмов для демонстрации учащимся значимости его физического и психического здоровья, для будущего самоутверждения.
9. Создание оптимально комфортных условий для развития личности, сохранения её неповторимости и раскрытия её потенциальных способностей.
10. Максимальное сближение интересов родителей и тренера-преподавателя по формированию развитой личности.

Направления воспитательной работы:

1. Гражданско-патриотическое направление.
2. Учебно-познавательная деятельность.
3. Физическое воспитание и безопасность жизнедеятельности.
4. Психолого-педагогическое сопровождение.
5. Работа с родителями.

Гражданско-патриотическое направление:

Цели:

1) формирование гражданской позиции, привитие чувства сопричастности к судьбам Отечества и родного города; 2) обучение пониманию смысла человеческого существования, ценности своего существования и ценности существования других людей.

Задачи:

- 1) формировать у учащихся культуру миропонимания;
- 2) формировать у учащихся осознание исторического прошлого и будущего и своей роли в нём;
- 3) обучение решению задач правового воспитания, связанных с проблемой морального саморазвития и самосовершенствования

<i>№</i>	<i>Содержание и формы работы</i>	<i>Ответственный</i>
1	Беседа: «Что вы хотите от жизни?»	руководитель
2	Беседа: «Семья в жизни человека»	руководитель

4	Беседы с представителями правоохранительных органов об ответственности учащихся за правонарушения.	руководитель, инспектор ПДН
5	Беседы о борьбе с террором.	руководитель
6	Дискуссия на тему: «Я имею право на...»	руководитель
7	«Встреча поколений» - мероприятия в честь Дня Победы.	руководитель, актив группы

Учебно-познавательная деятельность:

Цель: 1) оказание помощи ученикам в развитии в себе способностей действовать целесообразно, мыслить рационально и эффективно; 2) обогащение представления об окружающем мире, развитие потребности в расширении кругозора.

Задачи:

1) определить круг реальных учебных возможностей ученика; 2) создать условия для подтверждения учащихся в интеллектуальном и физическом развитии; 3) формировать культуру интеллектуального и физического развития и совершенствования.

№	Содержание и формы работы	Ответственный
1	Изучение результативности деятельности членов старшей группы за предыдущий учебный год для организации коррекционной работы.	руководитель
2	Сотрудничество с учителями-предметниками по изучению индивидуальных возможностей интеллектуальной и физической деятельности каждого учащегося.	руководитель
3	Контроль за успеваемостью учащихся группы	руководитель
4	Помощь в развитии физических способностей и достижении высоких результатов.	руководитель
5	Проводить обсуждение прочитанного и увиденного в СМИ о спорте.	руководитель
6	Принимать активное участие в предметной неделе физической культуры.	руководитель

Физическое воспитание и безопасность жизнедеятельности:

Цель: использование педагогических технологий и методических приёмов для демонстрации учащимся значимости его физического и психического здоровья, для будущего самоутверждения.

Задачи:

1) знакомить учащихся с опытом и традициями предыдущих поколений по сохранению здоровья нации; 2) формировать у учащихся культуру сохранения и совершенствования собственного здоровья.

№	Содержание и формы работы	Ответственный
1	Беседы по пожарной безопасности.	руководитель
2	Беседа-напоминание о правилах поведения на занятиях в спортивном зале.	руководитель
3	Беседы по профилактике простудных заболеваний.	руководитель
4	Беседа о личной гигиене и режиме дня.	руководитель
5	Участие в соревнованиях по различным видам спорта.	руководитель
6	Беседа: «Диеты, лечебное питание, голодание, пост».	руководитель
7	Беседы о вреде курения, алкоголя, наркотиков.	руководитель

Психолого-педагогическое сопровождение:

Цель: создание оптимально комфортных условий для развития личности, сохранения её неповторимости и раскрытия её потенциальных способностей.

Задачи:

1) изучать личность ребёнка; 2) учитывать в работе черты характера и подбирать соответствующие методы работы; 3) поддерживать связь и взаимодействие в работе с учителями, родителями.

№	Содержание и формы работы	Ответственный
1	Индивидуальные беседы с учащимися.	руководитель

2	Посещение семей учащихся.	руководитель
3	Изучение уровня воспитанности учащихся.	руководитель
4	Использование различных психолого-педагогических методов для изучения коллектива.	руководитель
5	Организационное собрание. Выборы актива группы.	руководитель
6	Беседа: «Что значит – человек состоялся?»	руководитель
7	Беседа «Как бороться с конфликтами»	руководитель

Работа с родителями:

Цель: максимальное сближение интересов родителей и педагогов по формированию развитой личности.

Задачи:

- 1) организация и совместное проведение досуга детей и родителей;
- 2) организация психолого-педагогического просвещения родителей через систему родительских собраний, тематических и индивидуальных консультаций, бесед;
- 3) создание условий для благоприятного взаимодействия всех участников учебно-воспитательного процесса - педагогов, детей и родителей.

№	<i>Содержание и формы работы</i>	<i>Ответственный</i>
1	Работа с родительским активом.	руководитель
2	Информирование родителей о результатах тренировочной деятельности ребёнка, его психологическом состоянии.	руководитель
3	Участие родителей в подготовке и проведении спортивных мероприятий.	руководитель
4	Индивидуальные беседы и консультации.	руководитель

Законы жизни в коллективе.

1. Учись честно говорить о своих ошибках.
2. Будь объективным к себе и другим.
3. Учись слушать и слышать, смотреть и видеть.
4. Учись понимать и делать выводы.
5. Умей сопереживать.
6. Проявляй терпение и терпимость.

Изучение личности обучающегося (диагностика и мониторинг).

1. Изучение условий проживания школьников.
2. Изучение состояния здоровья детей (наблюдение на занятиях за состоянием здоровья обучающихся), помощь в организации и проведении медицинских осмотров.
3. Мониторинг результатов учебной деятельности обучающихся

Профилактическая и коррекционная работа.

1. Обеспечение санитарно-гигиенических требований к учебному помещению.
2. Организация дежурства в группе.
3. Контроль наличия второй (сменной) обуви у обучающихся.
4. Беседы по профилактике травматизма и инфекционных заболеваний.

План воспитательной работы по месяцам

Сентябрь						
№	Название мероприятия	Дата проведения	Место проведения	Форма проведения	Кол-во человек	Возраст
1.	День открытых дверей	01.09	Игримская, 34	Показательные выступления	20	10-14
2.	День солидарности борьбы с терроризмом	04.09	Игримская, 34	Беседа	40	10-14
3.	«Я управляю стрессом» к Всемирному дню предотвращения суицида	08.09	Игримская, 34	Беседа	40	10-14
4.	«Похититель рассудка» к Всемирному дню трезвости	11-15.09	Игримская, 34	Беседа	40	10-14
5.	«Кросс нации-2018	16.09	Володарского, 45	Соревнования	30	10-14
6.	Родительское собрание «Роль семьи в формировании антинаркотических установок у ребенка»	20.09	Игримская, 34	Беседа	40	10-14
Октябрь						
7.	Физкультурные мероприятия по месту жительства в рамках общегородской Недели здоровья	02-08.10	Игримская, 34	Спортивные игры	40	10-14
8.	«Все в твоих руках»	10.10	Игримская, 34	Викторина	40	10-14
9.	Открытый городской турнир по рукопашному бою, в рамках фестиваля боевых искусств г. Тюмени (12-17 лет)	Согласно календарному плану	г. Тюмень Садовая, 109	Соревнования	10	12-17
10.	Субботник	Октябрь	Игримская, 34		40	10-14
Ноябрь						
11.	Чемпионат УрФО по рукопашному бою	Согласно календарному плану	г. Екатеринбург	Соревнования	3	17-21
12.	2 этап квалификационного турнира по рукопашному бою среди детей и юношей 8-17 лет	Согласно календарному плану	г. Тюмень	Соревнования	30	8-17
13.	«Убереги себя от насилия» в рамках Всемирного дня борьбы против насилия в отношении детей	06-10.11	Игримская, 34	Беседа	80	8-17
14.	«Время развеять дым!» в рамках Международного дня отказа от курения	16.11	Игримская, 34	Беседа	80	8-17
15.	«Позволь другому быть другим» к Международному дню толерантности	21.11	Игримская, 34	Беседа	50	10-17
16.	«Как уберечь ребенка от табака?»	ноябрь	Игримская, 34	Родительское собрание	30	
Декабрь						
17.	Открытый детский турнир по рукопашному бою	10.12	Игримская, 34	Соревнование	40	8-11
18.	Открытый детский турнир по грэппленгу	17.12	Игримская, 34	Соревнования	40	8-11
19.	Классификационный экзамен по рукопашному бою	23.12	ДОСААФ	Экзамен	50	8-17
20.	«СПИД не спит!» к Всемирному дню борьбы со СПИДом	04.12	Игримская, 34	Беседа	50	10-17
21.	«В гостях у сказки»	20.12	Игримская, 34	Новогодний утренник	30	8-12
Январь						
22.	Первенство и Чемпионат Тюменской области по рукопашному бою (10-18+)	26-28.01	г. Тюмень	Соревнования	10	12-18+
Февраль						
23.	Кубок ДОСААФ по рукопашному бою	17-18.02	Тюмень	Соревнования	30	10-17

24.	Первенство УрФО среди юношей и девушек, (12-15 лет)	23-25.02	г. Екатеринбург	Соревнования	1	12
25.	«Лыжня России-2019»	09.02	г. Тюмень	Соревнования	10	10-12
26.	«Богатыри» ко Дню Защитника Отечества	22.02	Игримская, 34	Весёлые старты	40	8-14
27.	«Безопасный Интернет» в рамках Международного дня безопасного Интернета	Февраль	Игримская, 34	Родительское собрание	30	
Март						
28.	Чемпионат УрФО среди юношей и девушек, (16-21)	09-11.03	Челябинск	Соревнования	1	16-21
29.	Всероссийский турнир по косики каратэ	24-25.03	Ноябрьск	Соревнования	9	9-18+
30.	«Правила для пешеходов»	06.03	Игримская, 34	Беседа	50	10-17
31.	«Позволь другому быть другим» к Международному дню борьбы за ликвидацию расовой дискриминации	Март	Игримская, 34	Беседа	50	10-17
32.	«Час земли»	Март	Игримская, 34	Акция	50	10-17
Апрель						
33.	Открытый детский турнир по рукопашному бою	15.04	Игримская, 34	Соревнования	30	6-11
34.	Открытый турнир по рукопашному бою, посвященный памяти выпускника ВПК «БАРС» Ивана Тянутова	28-29.04	г. Тюмень	Соревнования	6	10-15
35.	«Здоровое поколение» к Всемирному дню здоровья	05.04	Игримская, 34	Беседа	50	8-17
36.	«Никто не забыт! Ничто не забыто!»	23.04	Игримская, 34	Беседа	50	8-17
37.	Субботник	Апрель	Игримская, 34		40	10-14
Май						
38.	«Мы победили!» ко Дню Победы	09.05	г. Тюмень	Легкоатлетическая эстафета	6	8-14
39.	1 этап квалификационного турнира по рукопашному бою	май	г. Тюмень	Соревнования	30	8-11
40.	Классификационный экзамен по рукопашному бою	13.05	ДОСААФ	Экзамен	50	8-17
41.	«Алкоголь: мифы и реальность» ко Дню борьбы с пьянством	15.05	Игримская, 34	Беседа	50	8-17
Июнь						
42.	День защиты детей	01.06.	Игримская, 34	Подвижные игры	30	8-14
43.	«Слагаемые счастья»	13.06	Игримская, 34	Тренинг по профилактике асоциального явления	30	8-14
44.	День памяти и скорби	22.06	Игримская, 34	Акция	30	10-14
45.	День молодежи	27.06	Игримская, 34	Подвижные игры	30	10-14
Июль						
46.	Учебно-тренировочные сборы	июль	г. Тюмень		20	10-14
Август						
47.	День физкультурника	12.08	Игримская, 34	Подвижные игры	30	10-14

НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Контрольные упражнения	8 уровень			7 уровень			6 уровень			5 уровень		
	(баллы)			(баллы)			(баллы)			(баллы)		
	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа на кулаках	15	20	25	20	25	30	25	30	35	30	35	40
Подъём туловища из и.п. лёжа на спине за 1 мин.	25	30	35	30	35	40	35	40	45	40	45	50
Подтягивание на перекладине, девушки на низкой перекладине	4	6	8	6	8	10	8	10	12	10	12	14
Прыжок в длину с места (см)	140	150	160	160	170	180	170	180	190	180	190	200
Бег 60 м	11.3	10.5	10.2	10.8	10.0	9.4	10.5	9.7	9.0	10.2	9.3	8.8
Бег 1000 м (мин); Бег 500 м	5.3	5.0	4.3	5.15	4.45	4.20	4.40	4.10	3.40	4.10	3.50	3.30
Гибкость (наклон туловища вперёд (см)) *	1	2	3	2	3	5	3	4	6	4	5	7

Контрольные упражнения	4 уровень			3 уровень			2 уровень			1 уровень		
	(баллы)			(баллы)			(баллы)			(баллы)		
Комплексное силовое упражнение 30сек +30сек**	56	62	66	62	68	72	70	74	78	72	76	82
Подтягивание на перекладине, Девушки на низкой перекладине	12	14	16	14	16	18	16	18	20	18	20	22
Прыжок в длину с места (см)	190	200	210	200	210	220	210	220	230	210	220	230
Бег 30 м	5.3	5.0	4.8	5.7	5.2	4.7	5.1	4.7	4.4	5.1	4.7	4.4
Бег 3000 м (мин) Бег 2000 м	14.5	14.2	13.5	14.3	13.5	13.2	14.0	13.0	12.2	14.0	13.0	12.2
Челночный бег 4x20м (сек)	22.2	22.0	21.5	20.0	19.0	18.2	18.3	18.0	17.3	18.0	17.3	17.0
Гибкость (наклон туловища вперёд (см))	5	6	8	5	7	9	6	8	10	6	8	10

*Наклон туловища вперёд выполняется в положении стоя на ступеньке или сидя на полу.

** Упражнение выполняется в течение 1 минуты: первые 30 секунд - максимальное количество наклонов вперёд до касания руками носков ног из положения лёжа на спине, руки на пояс, ноги закреплены (допустимо незначительное сгибание ног; при возвращении в исходное положение необходимо касание пола лопатками); повернуться в упор лёжа и без паузы для отдыха выполнять в течение 30 с максимальное количество сгибаний и разгибаний рук в упоре лёжа (отжимания)