

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

«11» августа 2020 год

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ДО

ЦРТДиЮ «Бригантина»

города Тюмени

Т.А. Русакова

2020 год



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

Возраст обучающихся: 7 - 17 лет

Срок освоения: 3 года

Автор - составитель:  
тренер-преподаватель  
высшей квалификационной категории  
Путинцев Дмитрий Федорович

Тюмень, 2020

## **Оглавление**

<b>№</b>	<b>Раздел</b>	<b>Страница</b>
1	Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»	3
2	Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»	25
3	Список используемой литературы	31
4	Приложение	33

## **Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»**

### **1.1 Пояснительная записка**

Нормативно-правовой базой для разработки Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Рукопашный бой» (далее Программа) являются следующие документы:

- Конституция Российской Федерации, 2009г. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4.09.2014 № 1726-р);
- Постановление 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»;
- Приказ Минспорта России от 24.12.2014 N 1062 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта рукопашный бой";
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Методические рекомендации МОиН РФ 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»;
- Приказ Минпросвещения России от 03 сентября 2019 года № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей»;
- Приказ Минобрнауки РФ от 23 августа 2017 года № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Письмо Минпросвещения РФ от 19.03.2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» (Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий);
- Письмо Минпросвещения России от 07 мая 2020 года № ВБ-976/04 «Рекомендации о реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с

использованием дистанционных образовательных технологий»;

- Положение о дополнительной общеобразовательной программе МАУ ДО ЦРТДиЮ «Бригантина» города Тюмени;
- Устав 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).

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**Актуальность программы:** заключается в обеспечении двигательной активности детей, улучшении самочувствия, состояния здоровья, воспитание трудолюбия, воспитание специальных психических качеств, в создании условий для развития личности ребёнка и мотивации к познанию, преодолению сложностей и достижению результатов, профилактики асоциального поведения,

культурного и профессионального самоопределения, самореализации личности ребенка.

Программа дает возможность реализовать свои потребности, общаясь в коллективе, проявить свои способности.

**Педагогическая целесообразность программы** обусловлена также тем, что предлагает детям и подросткам выбор здорового образа жизни, развитие их индивидуальных качеств.

Создание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Рукопашный бой» (далее – Программа) продиктовано социальным спросом со стороны детей и их родителей (законных представителей) на программы физкультурно-спортивной направленности.

**Отличительной особенностью программы является** возможность получения инструкторской практики по виду спорта «Рукопашный бой», самостоятельная организация занятия и комплексы тренировочных заданий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной части, также участие в судействе соревнований в роли судьи, секретаря. В процессе освоения программы предполагается участие в соревнованиях различных уровней по данному виду спорта (приложение 3).

**Адресат программы:** обучающиеся с 7 до 17 лет.

**Формы и режим занятий по программе:**

**Форма обучения:** очная.

**Объем и срок освоения программы:**

срок обучения по программе 3 года.

Учебный курс составляет: 1 год 144 часа, 2 и 3 год 216 часов.

**Формы проведения занятий:** беседа, учебно-тренировочные занятия, соревнования.

**Форма занятий:** групповая.

**Режим занятий:** первого года занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академическому часу, второго и третьего года занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа.

**Характеристика контингента:**

В группы первого года обучения зачисляются обучающиеся не имеющие противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом. В группы второго и третьего года обучения переводятся обучающиеся прошедшие тестирование контрольных нормативов по ОФП и получившие разрешение врача.

**Особенности организации образовательного процесса осуществляется** с учётом возрастных и психолого-педагогических особенностей учащихся.

Отличительной особенностью процесса обучения детей младшего школьного возраста является использование технологий игрового обучения, что позволяет сделать учебно-тренировочное занятие увлекательными и интересными.

Подростковый возраст – это критический возраст и в социальном, и в биологическом аспектах. Именно в подростковом возрасте заканчивается физиологическое созревание и наступает социальное взросление личности. Важность этого периода определяется тем, что в нём закладываются основы и

намечается общее направление в формировании жизненных установок личности. Подросткам в этом возрасте свойственны эмоциональность, изменчивость настроения, болезненная чувствительность к несправедливости, к различным неудачам и неприятностям. Растёт критичность по отношению к взрослым. Особо выделяется стремление подростков самоутвердиться, проявить себя, занять значимое место в коллективе сверстников. Поэтому необходимо учитывать данные особенности развития каждого воспитанника и их реальный биологический возраст. Наиболее успешно в возрасте 11-16 лет развиваются скоростные, скоростно-силовые способности и выносливость. Только в этом возрасте наблюдается качественный скачок в развитии быстроты и «взрывной» силы.

Поэтому необходимо уделить в процессе обучения внимание по контролю за выполнением физических упражнений на выносливость, чтобы они оказывали положительное влияние на растущий организм.

Необходимы также частые переключения внимания подростков с одного упражнения на другое и использование игровых форм учебно-тренировочных занятий.

**Условия применения формы обучения:** в случае карантина, активированных дней предусмотрен переход на дистанционное обучение. При этом в учебный план и календарный учебный график вносятся соответствующие корректировки в части форм обучения, соотношения часов теории и практики, сроков и дат изучения отдельных тем.

Дистанционные формы работы могут быть использованы индивидуально в случае болезни ребёнка, при необходимости создания особых образовательных условий, разработке индивидуального образовательного маршрута.

Очная форма с использованием дистанционных технологий:

**объем и срок освоения:** возможно изменение срока реализации при сохранении объема;

**комплектование групп:** занятия будут организованы индивидуально в свободном режиме;

**режим занятий:** 3 раза в неделю по 1 академическому часу.

**Особенности организации образовательного процесса:** образовательный процесс организуется в форме видео уроков посредством проведения занятий по видеосвязи Skype.

Воспитательная работа по программе реализуется в соответствии с программой воспитания МАУ ДО ЦРТД и Ю «Бригантина» города Тюмени на 2020-2023 года. Воспитательная работа ведется в течение учебного года и направлена на:

- формирование и развитие творческих способностей обучающихся, выявление и поддержку талантливых детей и молодежи;
- духовно-нравственное, гражданско-патриотическое воспитание, формирование общей культуры обучающихся, профилактику экстремизма и радикализма в молодежной среде;
- социализацию, самоопределение, профессиональную ориентацию;

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, комплексной профилактической работы.

## 1.2 Цель и задачи программы

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

### Задачи:

- совершенствовать общую физическую и специальную физическую подготовленность обучающихся;
- обучить базовым элементам техники рукопашного боя;
- способствовать приобретению опыта участия в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, соревнованиях.

## 1.3. Содержание программы

### Учебно-тематический план.

Год обучения: первый

Таблица № 1

№	Название раздела\темы\ учебный элемент (УЭ)	Форма проведения занятий	Количество часов			Формы аттестации\ контроля
			всего	теория	практика	
1	<b>Теоретическая подготовка</b>	Словесный, рассказ, беседа	3	3	-	Наблюдение, зачет
1.1	Инструкция по технике безопасности, охране жизни и здоровья обучающихся на занятиях по рукопашному бою. Правила личной гигиены. Основы физиологии человека. Правила соревнований.	Словесный, рассказ, беседа	2	2	-	Наблюдение, зачет
1.3	История развития рукопашного боя.	Словесный, рассказ, беседа	1	1	-	Наблюдение, зачет
2	<b>Общая физическая подготовка</b>	Словесный, рассказ, наглядный практический	51	2	49	Наблюдение, зачет
2.1	Развитие основных качеств (силы, скорости, скоростно- силовых качеств, гибкости, выносливости).	Словесный, рассказ, наглядный практический	40	1	39	Наблюдение, зачет
2.2	Страховка и само страховка: (кувырки, перевороты, прыжки, сальто).	Словесный, рассказ, наглядный практический	11	1	10	Наблюдение, зачет
3	<b>Специальная физическая подготовка</b>	Словесный, рассказ, наглядный практический, игровой	35	3	32	Наблюдение, зачет
3.1	Стойки и перемещения.	Словесный, рассказ, наглядный практический, игровой	5	1	4	Наблюдение, зачет

3.2	Подвижные игры-задания по освоению противоборства в различных стойках.	Словесный, рассказ, наглядный практический, игровой	19	1	18	Наблюдение, зачет
3.3	Отработка ударов по снарядам, тренировка с резиновыми эспандерами и гантелями.	Словесный, рассказ, наглядный практический	11	1	10	Наблюдение, зачет
4	<b>Технико-тактическая подготовка</b>	Словесный, рассказ, наглядный практический	<b>45</b>	<b>5</b>	<b>40</b>	Наблюдение, зачет
4.1	Техника ударов руками и ногами, защита.	Словесный, рассказ, наглядный практический	11	1	10	Наблюдение, зачет
4.2	Техника борьбы в положении лежа	Словесный, рассказ, наглядный практический	11	1	10	Наблюдение, зачет
4.3	Техника борьбы в положении стоя	Словесный, рассказ, наглядный практический	11	1	10	Наблюдение, зачет
4.4	Учебные поединки	Словесный, рассказ, наглядный практический	12	2	10	Наблюдение, зачет
5	<b>Контрольно-переводные испытания, аттестация</b>	Словесный, рассказ, беседа, наглядный практический	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>9</b>	Наблюдение, зачет
<b>Всего за год</b>			<b>144</b>	<b>17</b>	<b>127</b>	

## **Содержание учебно-тематического плана.**

### **Раздел 1. Теоретическая подготовка (3 ч.).**

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.

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

**Теория (2 ч.):** 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).

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.

**Тема:** История развития рукопашного боя.

**Теория (1 ч.):** Знакомство с историей развития боевых искусств на Востоке, Западе, Руси.

## **Раздел 2. Общая физическая подготовка (51 ч.).**

**Теория (2 ч.):** Теоретические сведения по общей подготовке.

**Практика (49 ч.):** 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.

**Тема:** Страховка и самостраховка (кувырки, перевороты, прыжки, сальто).

**Теория (1 ч.):** Теоретические сведения по самостраховке.

**Практика (10 ч.):** 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 (35 ч.).**

**Практика:** 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.

**Тема:** Стойки и перемещения.

**Теория (1ч.):** знакомство с теоретическими сведениями о стойках и перемещении.

**Практика (5ч.):** 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.

**Тема:** Подвижные игры-задания по освоению противоборства в различных стойках.

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

**Теория (1ч.):** знакомство с правилами подвижных игр.

**Практика (18ч.):** 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).

**Тема:** Отработка ударов по снарядам, тренировка с резиновыми эспандерами и гантелями.

**Теория (1ч.):** знакомство с теоретическими сведениями о снарядах.

**Практика (10ч.):** работа на лапах, грушах, пэдах, мешках, с резиновыми эспандерами и гантелями.

#### **Раздел 4. Техничко-тактическая подготовка (45 ч.).**

**Тема:** Техника ударов руками и ногами, защита.

**Теория (1ч.):** знакомство с теоретическими сведениями по технике ударов руками и ногами, защиты.

**Практика (10ч.):** приёмы ударов руками и ногами, защиты от ударов руками и ногами. Отработка правильной постановки рук, ног. Отработка уходов в стороны, назад.

**Тема:** Техника борьбы в положении лежа.

**Теория (1ч.):** знакомство с теоретическими сведениями с техникой борьбы.

**Практика (10ч.):** 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.

**Тема:** Техника борьбы в положении стоя.

**Теория (1ч.):** знакомство с теоретическими сведениями с техникой борьбы.

**Практика (11ч.):** 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).

**Тема:** Учебные поединки.

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

Используются все изученные ранее технические приемы и тактические варианты их применения. Скорость выполнения небольшая. Основной задачей упражнения является выполнение технически правильных действий и своевременность тактических решений.

**Теория (2ч.):** знакомство с теоретическими сведениями учебных поединков.

**Практика (10ч.):** главная задача этих поединков – перенесение базовой техники, отработанной в предыдущих упражнениях, в ситуацию противоборства с противником. В этих упражнениях партнеры свободно передвигаются по площадке и ведут бой со всеми, присущими ему компонентами. Особенностью учебных боев с технической направленностью является то, что противники не обращают внимания на нанесенные и пропущенные удары, находясь в непрерывном маневрировании и по-боевому общаясь с партнером, проводят все изученные приемы и действия «школьной» техники. Они могут проводиться в форме соревнований, где очки присуждаются за успешно проведенный прием атаки или защиты, если он был выполнен технически правильно, а штрафные баллы – за технически «грязные» приемы, даже если они были результативны.

#### **Раздел 5. Контрольно-переводные испытания и квалификационные экзамены (10 ч.).**

**Теория (1ч.):** знакомство с теоретическими сведениями выполнения нормативов.

**Практика (9ч.):** 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 № 4-6.

*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 приемами 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.

**Учебно-тематический план.**  
**Год обучения: второй**

**Таблица № 2**

№ раздела (УЭ)	Название раздела\темы\ учебный элемент (УЭ)	Очная форма обучения				Очная форма с использованием дистанционных технологий			
		Количество часов			Формы аттестации/контроля	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика		всего	теория	практика	
1	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	-	Наблюдение, зачет				Фотоотчет / видеоотчет о выполнении
1.1	Инструктаж по технике безопасности	3	3	-	Наблюдение, зачет				Фотоотчет / видеоотчет о выполнении
1.2	История развития рукопашного боя.	3	3	-	Наблюдение, зачет				Фотоотчет / видеоотчет о выполнении
2	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>70</b>	<b>2</b>	<b>68</b>	Наблюдение, зачет				Фотоотчет / видеоотчет о выполнении
2.1	Развитие основных качеств (силы, скорости, скоростно- силовых качеств, гибкости, выносливости).	60	1	59	Наблюдение, зачет				Фотоотчет / видеоотчет о выполнении
2.2	Страховка и самостраховка: (кувырки, перевороты, прыжки, сальто).	10		10	Наблюдение, зачет				Фотоотчет / видеоотчет о выполнении
3	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>50</b>	<b>3</b>	<b>47</b>	Наблюдение, зачет				Фотоотчет / видеоотчет о выполнении
3.1	Стойки и перемещения.	10	1	9	Наблюдение, зачет				Фотоотчет / видеоотчет о выполнении
3.2	Подвижные игры- задания по освоению противоборства в различных стойках.	20	1	19	Наблюдение, зачет				Фотоотчет / видеоотчет о выполнении
3.3	Отработка техники на снарядах.	20	1	19	Наблюдение, зачет				Фотоотчет / видеоотчет о выполнении
4	<b>Технико-тактическая подготовка</b>	<b>100</b>	<b>4</b>	<b>96</b>	Наблюдение, зачет				Фотоотчет / видеоотчет о выполнении
4.1	Техника ударов руками и ногами, защита.	30	1	29	Наблюдение, зачет				Фотоотчет / видеоотчет о выполнении
4.2	Техника борьбы в положении лежа	20	1	19	Наблюдение, зачет				Фотоотчет / видеоотчет о выполнении
4.3	Техника борьбы в положении стоя	20	1	19	Наблюдение, зачет				Фотоотчет / видеоотчет о выполнении
4.4	Учебные поединки	30	1	29	Наблюдение, зачет				Фотоотчет / видеоотчет о выполнении
5.	<b>Контрольно-переводные испытания, аттестация</b>	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>9</b>	Наблюдение, зачет				Фотоотчет / видеоотчет о выполнении
	<b>ИТОГО</b>	<b>216</b>	<b>18</b>	<b>198</b>		<b>216</b>	<b>19</b>	<b>197</b>	

## **Содержание учебно-тематического плана.**

### **Раздел 1. Теоретическая подготовка (6 ч.).**

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.

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

**Теория (3 ч.):** 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).

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.

**Тема:** История развития рукопашного боя.

**Теория (3 ч.):** Знакомство с историей развития боевых искусств на Востоке, Западе, Руси.

### **Раздел 2. Общая физическая подготовка (70 ч.).**

**Теория (2 ч.):** Теоретические сведения по общей подготовке.

**Практика (68 ч.):** ОФП - упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, вращение и повороты головы, повороты, круговые движения туловищем, поднятие 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.

**Тема:** Страховка и самостраховка (кувырки, перевороты, прыжки, сальто).

**Практика (10 ч.):** 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 (50 ч.).**

**Практика:** 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.

**Тема:** Стойки и перемещения.

**Теория (1ч.):** знакомство с теоретическими сведениями о стойках и перемещении.

**Практика (9ч.):** 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.

**Тема:** Подвижные игры-задания по освоению противоборства в различных стойках.

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

**Теория (1ч.):** знакомство с правилами подвижных игр.

**Практика (19ч.):** 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).

**Тема:** Отработка ударов по снарядам, тренировка с резиновыми эспандерами и гантелями.

**Теория (1ч.):** знакомство с теоретическими сведениями о снарядах.

**Практика (19ч.):** работа на лапах, грушах, пэдах, мешках, с резиновыми эспандерами и гантелями.

**Раздел 4. Техничко-тактическая подготовка (100 ч.).**

**Тема:** Техника ударов руками и ногами, защита.

**Теория (1ч.):** знакомство с теоретическими сведениями по технике ударов руками и ногами, защиты.

**Практика (29ч.):** приёмы ударов руками и ногами, защиты от ударов руками и ногами. Отработка правильной постановки рук, ног. Отработка уходов в стороны, назад.

**Тема:** Техника борьбы в положении лежа.

**Теория (1ч.):** знакомство с теоретическими сведениями с техникой борьбы.

**Практика (19ч.):** 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.

**Тема:** Техника борьбы в положении стоя.

**Теория (1ч.):** знакомство с теоретическими сведениями с техникой борьбы.

**Практика (19.ч.):** 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).

**Тема:** Учебные поединки.

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

Используются все изученные ранее технические приемы и тактические варианты их применения. Скорость выполнения небольшая. Основной задачей упражнения является выполнение технически правильных действий и своевременность тактических решений.

**Теория (1ч.):** знакомство с теоретическими сведениями учебных поединков.

**Практика (29ч.):** главная задача этих поединков – перенесение базовой техники, отработанной в предыдущих упражнениях, в ситуацию противоборства с противником. В этих упражнениях партнеры свободно передвигаются по площадке и ведут бой со всеми, присущими ему компонентами. Особенностью учебных боев с технической направленностью является то, что противники не обращают внимания на нанесенные и пропущенные удары, находясь в непрерывном маневрировании и по-боевому общаясь с партнером, проводят все изученные приемы и действия «школьной» техники. Они могут проводиться в форме соревнований, где очки присуждаются за успешно проведенный прием атаки или защиты, если он был выполнен технически правильно, а штрафные баллы – за технически «грязные» приемы, даже если они были результативны.

**Раздел 5. Контрольно-переводные испытания и квалификационные экзамены (10 ч.).**

**Теория (1ч.):** знакомство с теоретическими сведениями выполнения нормативов.

**Практика (9ч.):** Тестирование ОФП, СФП и технико-тактической подготовленности осуществляется 3 раза в год – в начале, в середине и конце учебного года.

**Учебно-тематический план.**

**Год обучения: третий**

**Таблица № 3**

№ раздела (УЭ)	Название раздела\темы\ учебный элемент (УЭ)	Очная форма обучения				Очная форма с использованием дистанционных технологий			
		Количество часов			Формы аттестации/ контроля	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика		всего	теория	практика	
1	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	-	Наблюдение, зачет				Фотоотчет / видеотчет о выполнении
1.1	Инструктаж по технике	3	3	-	Наблюдение				Фотоотчет /

	безопасности				е, зачет				видеоотчет о выполнении
1.2	История развития рукопашного боя.	3	3	-	Наблюдение, зачет				Фотоотчет / видеоотчет о выполнении
2	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>50</b>	<b>2</b>	<b>48</b>	Наблюдение, зачет				Фотоотчет / видеоотчет о выполнении
2.1	Развитие основных качеств (силы, скорости, скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости).	40	1	39	Наблюдение, зачет				Фотоотчет / видеоотчет о выполнении
2.2	Страховка и самостраховка: (кувырки, перевороты, прыжки, сальто).	10	1	9	Наблюдение, зачет				Фотоотчет / видеоотчет о выполнении
3	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>70</b>	<b>3</b>	<b>67</b>	Наблюдение, зачет				Фотоотчет / видеоотчет о выполнении
3.1	Стойки и перемещения.	10	1	9	Наблюдение, зачет				Фотоотчет / видеоотчет о выполнении
3.2	Подвижные игры-задания по освоению противоборства в различных стойках.	20	1	19	Наблюдение, зачет				Фотоотчет / видеоотчет о выполнении
3.3	Отработка техники на снарядах.	40	1	39	Наблюдение, зачет				Фотоотчет / видеоотчет о выполнении
4	<b>Технико-тактическая подготовка</b>	<b>100</b>	<b>4</b>	<b>96</b>	Наблюдение, зачет				Фотоотчет / видеоотчет о выполнении
4.1	Техника ударов руками и ногами, защита.	30	1	29	Наблюдение, зачет				Фотоотчет / видеоотчет о выполнении
4.2	Техника борьбы в положении лежа	20	1	19	Наблюдение, зачет				Фотоотчет / видеоотчет о выполнении
4.3	Техника борьбы в положении стоя	20	1	19	Наблюдение, зачет				Фотоотчет / видеоотчет о выполнении
4.4	Учебные поединки	30	1	29	Наблюдение, зачет				Фотоотчет / видеоотчет о выполнении
5.	<b>Контрольно-переводные испытания, аттестация</b>	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>9</b>	Наблюдение, зачет				Фотоотчет / видеоотчет о выполнении
	<b>ИТОГО</b>	<b>216</b>	<b>19</b>	<b>197</b>		<b>216</b>	<b>19</b>	<b>197</b>	

## Содержание учебно-тематического плана.

### Раздел 1. Теоретическая подготовка (6 ч.).

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.

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

**Теория (3 ч.):** 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).

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.

**Тема:** История развития рукопашного боя.

**Теория (3 ч.):** Знакомство с историей развития боевых искусств на Востоке, Западе, Руси.

## **Раздел 2. Общая физическая подготовка (50 ч.).**

**Теория (2 ч.):** Теоретические сведения по общей подготовке.

**Практика (48 ч.):** 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.

**Тема:** Страховка и самостраховка (кувырки, перевороты, прыжки, сальто).

**Практика (9 ч.):** 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 (70 ч.).**

**Практика:** 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.

**Тема:** Стойки и перемещения.

**Теория (1ч.):** знакомство с теоретическими сведениями о стойках и перемещении.

**Практика (9ч.):** 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.

**Тема:** Подвижные игры-задания по освоению противоборства в различных стойках.

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

**Теория (1ч.):** знакомство с правилами подвижных игр.

**Практика (9ч.):** 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).

**Тема:** Отработка ударов по снарядам, тренировка с резиновыми эспандерами и гантелями.

**Теория (1ч.):** знакомство с теоретическими сведениями о снарядах.

**Практика (39ч.):** работа на лапах, грушах, пэдах, мешках, с резиновыми эспандерами и гантелями.

#### **Раздел 4. Техничко-тактическая подготовка (100 ч.).**

**Тема:** Техника ударов руками и ногами, защита.

**Теория (1ч.):** знакомство с теоретическими сведениями по технике ударов руками и ногами, защиты.

**Практика (29ч.):** приёмы ударов руками и ногами, защиты от ударов руками и ногами. Отработка правильной постановки рук, ног. Отработка уходов в стороны, назад.

**Тема:** Техника борьбы в положении лежа.

**Теория (1ч.):** знакомство с теоретическими сведениями с техникой борьбы.

**Практика (19ч.):** 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.

**Тема:** Техника борьбы в положении стоя.

**Теория (1ч.):** знакомство с теоретическими сведениями с техникой борьбы.

**Практика (19ч.):** 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).

**Тема:** Учебные поединки.

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

Используются все изученные ранее технические приемы и тактические варианты их применения. Скорость выполнения небольшая. Основной задачей упражнения является выполнение технически правильных действий и своевременность тактических решений.

**Теория (1ч.):** знакомство с теоретическими сведениями учебных поединков.

**Практика (29ч.):** главная задача этих поединков – перенесение базовой техники, отработанной в предыдущих упражнениях, в ситуацию противоборства с противником. В этих упражнениях партнеры свободно передвигаются по площадке и ведут бой со всеми, присущими ему компонентами. Особенностью учебных боев с технической направленностью является то, что противники не обращают внимания на нанесенные и пропущенные удары, находясь в непрерывном маневрировании и по-боевому общаясь с партнером, проводят все изученные приемы и действия «школьной» техники. Они могут проводиться в форме соревнований, где очки присуждаются за успешно проведенный прием атаки или защиты, если он был выполнен технически правильно, а штрафные баллы – за технически «грязные» приемы, даже если они были результативны.

**Раздел 5. Контрольно-переводные испытания и квалификационные экзамены (10 ч.).**

**Теория (1ч.):** знакомство с теоретическими сведениями выполнения нормативов.

**Практика (9ч.):** 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 № 4-6.

*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 № 4**

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 5.40)	Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с) (не более 6.05)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 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 № 5**

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 вперёд 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 № 6**

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).		

### 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:

- сформированность 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 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 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, накоплении

необходимых знаний для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения лично 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 базовой подготовки по рукопашному бою, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

**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 самостраховку;
- 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

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Рукопашный бой»: срок реализации - три года обучения, по возрасту воспитанников – разновозрастная (7 - 17 лет), по форме организации занятий – групповые, по контингенту обучающихся – общая, наполняемость групп – 20 человек, продолжительность занятий – 1 академический час первого года обучения, 2 академических часа второго и третьего года обучения, продолжительность перемен – 10 минут.

**Таблица № 7**

Наименование группы	Срок учебного года	Кол-во занятий в неделю/продолжительность занятия	Наименование модуля/	Всего часов в год	Кол-во часов в неделю
№4	С 1 сентября по 31 мая (36 недель)	2 занятия в неделю	1 год обучения	144	4
№3	С 1 сентября по 31 мая (36 недель)	3 занятия в неделю	2 год обучения	216	6
№2	С 1 сентября по 31 мая (36 недель)	3 занятия в неделю	2 год обучения	216	6
№1	С 1 сентября по 31 мая (36 недель)	3 занятия в неделю	3 год обучения	216	6

**Календарный учебный график. Первый год обучения. (Приложение 3)**

**Календарный учебный график. Второй год обучения. (Приложение 4)**

**Календарный учебный график. Третий год обучения. (Приложение 5)**

### 2.2. Условия реализации программы

#### Оборудование и кадровое обеспечение программы

Для осуществления образовательного процесса по Программе «Рукопашный бой» в очной форме необходимы следующие инструменты, материалы и оборудование:

**Таблица № 8**

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
<b>Основное оборудование и инвентарь</b>			
1.	Напольное покрытие татами	штук	50
2.	Груша боксерская	штук	8
3.	Пэды	пара	3
4.	Лапы-ракетки	штук	2
5.	Манекен борцовский	штук	2

6.	Лапы малые, средние и большие	штук	27
Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь			
7.	Гантели переменной массы от 1 до 6 кг	штук	8
8.	Гири спортивные 5, 6, 8, 10, 12, 16, 24 кг	штук	18
9.	Зеркало 1 x 0,5 м	штук	1
10.	Мяч футбольный	штук	2
11.	Мяч баскетбольный	штук	2
12.	Мяч волейбольный	штук	2
13.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 2 кг	штук	10
14.	Насос для накачивания мячей с иглами	комплект	1
15.	Перекладина гимнастическая переменной высоты (универсальная)	штук	6
16.	Скакалка гимнастическая	штук	30
17.	Скамейка гимнастическая	штук	3
18.	Стенка гимнастическая	штук	2
Контрольно-измерительные, судейские и информационные средства			
19.	Весы до 150 кг	штук	1
20.	Кик-тест	штук	1
21.	Телевизор	штук	1
22.	Ноутбук	штук	1
23.	Секундомер электронный	штук	1

Для осуществления образовательного процесса по Программе «Рукопашный бой» в очной форме с использованием дистанционных технологий будут использоваться:

- разработанные презентации с текстовым комментарием;
- online-занятия, видеолекции; online-консультации (посредством электронной почты, через группы в социальных сетях, мессенджеры / чаты WhatsApp, Viber, Skype и др.);
- фрагменты и материалы доступных образовательных интернет-ресурсов;
- запись учащимися видео со своим исполнением, выполнение д/з;
- объяснения и комментарии к исполнению посредством вышеуказанных информационных ресурсов;
- инструкции по выполнению практических заданий;
- дидактические материалы/ технологические карты;
- тестовые задания;
- контрольные задания;
- и др.

#### **Требования к организации рабочего места педагога и обучающегося:**

- рабочее место при освоении программы с использованием дистанционных технологий должно быть организовано дома и соответствовать необходимым нормативам и требованиям, быть оборудовано компьютером, имеющим доступ к сети Интернет, веб-камерой, микрофоном, аудиоколонками или наушниками.

#### **Требования по технике безопасности в процессе реализации программы**

При проведении занятий и других видов педагогической деятельности необходимо соблюдать следующие требования:

- проводить инструктаж по технике безопасности и охране жизни и здоровья обучающихся при проведении занятий, во время перемен, и других видов педагогической деятельности в помещении и за его пределами;
- соблюдать санитарные нормы и правила содержания помещений;
- соблюдать правила пожарной безопасности (знать план эвакуации воспитанников на случай пожара, места расположения первичных средств пожаротушения; уметь обращаться с огнетушителем);
- знать инструкцию по оказанию первой доврачебной помощи пострадавшим.
- вовремя выявлять неисправное электрооборудование, ТСО в помещениях, которое может привести к поражению детей электрическим током, пожару, вызванному коротким замыканием;
- соблюдать правила хранения и использования спортивного инвентаря, не использовать оборудование в неисправном состоянии или с дефектами.

### **2.3. Формы аттестации**

В начале года проводится вводное тестирование (*аналитическая справка, протокол*). Текущий контроль проводится в течение всего учебного года (выполнение нормативов ГТО: протоколы, *значок ГТО*). Промежуточная аттестация 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 приемами 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.

В Программе по очной форме с использованием дистанционных технологий предусмотрены:

Текущий контроль: беседа с обучающимися и родителями, анализ фото и видео с выполненным заданием, самоконтроль, онлайн консультирование.

Итоговый контроль: самодиагностика, тестирование задания с ответом в виде файла, соревнование, творческая работа.

**Оценочные материалы** позволяющие определить планируемые достижения 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);
- 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).

## 2.4. Методические материалы

- особенности организации образовательного процесса – очно, очное с применением дистанционных технологий;

- методы обучения и воспитания; формы организации образовательного процесса, педагогические технологии; формы организации учебного занятия; дидактические материалы; вид и форма контроля, форма предъявления результата (Таблица № 12).

**Таблица № 9**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема программы</b>	<b>Формы организации образовательного процесса, педагогические технологии</b>	<b>Методы обучения и воспитания, формы организации учебного занятия</b>	<b>Дидактический материал, техническое оснащение занятий</b>	<b>Вид и форма контроля, форма предъявления результата</b>
<b>1</b>	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.
<b>2</b>	Общезначимая физическая 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.
<b>3</b>	Специальная физическая подготовка	Групповая, - с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах; технология-индивидуализации обучения, группового обучения, дифференцированного обучения,	Словесный, рассказ, беседа, наглядный практический, игровой; убеждение, мотивация, упражнение, поощрение; практическое занятие, мастер-класс, наблюдение, открытое занятие, игра, соревнования,	Литература, схемы, фото-видео материалы, упражнения, справочные материалы, плакаты, мелкий и средний спортивный инвентарь (малые гантели, лапы,	Зачет, тестирование, учебные бои, промежуточный тест; протоколы, дипломы, сертификаты.

		игровой деятельности, здоровьесберегающая технология.	экзамен.	бокс. мешки и груши, манекен).	
<b>4</b>	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.
<b>5</b>	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**

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.).

При очной форме обучения с использованием дистанционных технологий предусмотрены следующие формы организации занятий: видеоуроки, мастер-классы, видеоконференции, вебинары.

Формы организации самостоятельной работы обучающихся: тесты, викторины, домашние задания, самостоятельные работы; получение обратной связи в виде письменных ответов, фотографий, видеозаписей, презентаций; онлайн-консультации, текстовые и аудио рецензии.

Создание педагогом новых и использование имеющихся на Образовательных порталах и платформах ресурсов и заданий (текстовых, фото, видео, мультимедийных и др.).

### **3. Список используемой литературы**

#### **Список литературы для педагогов и обучающихся:**

1. Авилов В., Харахордин С. Совершенствование техники борьбы самбо и рукопашного боя. Учебно-методическое пособие. М.: Профит-Стайл, 2017
2. Авилов В. Ножевой бой. Рукопашный бой. Учебно-методическое пособие для подразделений специального назначения РФ. М.: Профит-Стайл, 2014
3. Акопян А.О., Долганов Д.И. и др. Примерная программа по рукопашному бою для ДЮСШ, СДЮСШОР. М.: Советский спорт, 2004
4. Бурцев Г.А. Рукопашный бой. М.: Советский спорт, 1994
5. 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
6. Коньков В. Боевая система рукопашного боя спецназа. М.: Рипол Классик, 2017
7. Макнаб К. Рукопашный бой. 500 приемов самообороны. М.: Клуб семейного досуга, 2017
8. Махов С. Штурмовой бой ГРОМ. Психологическая подготовка. М.: Мабив, 2014

9. Махов С. Штурмовой бой ГРОМ. Теория и методика тренировки. М.: Мабив, 2014

10. Ушаков Г.А., Комиссаров Е.Л., Фомичев А.В. и др. Организация системы подготовки в рукопашном бою. Учебно-методическое пособие. М.: Советский Спорт, 2013

11. Энциклопедия прикладного рукопашного боя. Том 3 М.: ВИПв, 2018

12. Якимов А.М. Основы тренерского мастерства, учеб. пособие для студ. высших учебных заведений физической культуры. М.: Терра-Спорт, 2003

#### **Интернет-ресурсы для педагогов и обучающихся:**

1. Бурцев Г.А.; Малашенков С.Г.; Смирнов В.В.; Сямиуллин З.С. Основы рукопашного боя. Учебник. [электронный ресурс] URL: [http://www.redov.ru/sport/osnovy\\_rukopashnogo\\_boja/index.php](http://www.redov.ru/sport/osnovy_rukopashnogo_boja/index.php) 15.04.2019)

2. Методы физического воспитания [электронный ресурс] URL: <https://www.fizkultuaisport.ru/> (дата обращения 15.03.2019)

3. Методика практического обучения рукопашному бою [электронный ресурс] URL: [http://www.telenir.net/sport/odin\\_na\\_odin\\_s\\_vragom\\_russkaja\\_shkola\\_rukopashnogo\\_boja/p4.php](http://www.telenir.net/sport/odin_na_odin_s_vragom_russkaja_shkola_rukopashnogo_boja/p4.php) (дата обращения 10.04.2019)

4. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [электронный ресурс] URL: <http://www.minsport.gov.ru>. 10.04.2019)

5. Федерация комплексного единоборства России [электронный ресурс] URL: <http://fke.ru/> (дата обращения 15.04.2019)



### **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;
- отступать 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 № 13 - игры-задания расположены в порядке их сложности.

### ВАРИАНТЫ ИГР В КОСАНИЯ («пятнашки»)

Таблица № 10

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-состязаниях 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 вариантов 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 – упоры левой рукой в грудь (см. предыдущее задание).
- захват левой (правой) рукой локтя противника – упоры 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 меняться 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 судий, 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 назначению – 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 способом 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.

## 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)

Соревнования по рукопашному бою  
на 2020-2021 учебный год

№	Название мероприятия	Дата проведения	Место проведения	Кол-во человек	Возраст
2.	Фестиваль боевых единоборств	25-27 октября	г. Тюмень	10	12-17
3.	Турнир, посвященный памяти МС России Азамата Шошаева	15-17 ноября	г. Тюмень	20	8-15
4.	Аттестация на пояса	декабрь	г. Тюмень	40	8-17
5.	Межрегиональный турнир	декабрь	г. Нижневартовск	10	12-17
6.	Первенство и Чемпионат ТО	24-26 января	г. Тюмень	30	12-17
7.	Первенство УрФО	21-23 февраля	г. Екатеринбург	5	12-15
8.	Первенство России	27-19 марта	г. Тула	5	12-21
9.	Межрегиональный турнир, посвященный памяти выпускника ВПК «Барс» Ивана Тянутова	24-26 апреля	г. Тюмень	40	12-17
10.	Первенство России	1-3 мая	г. Орел	2	12-13
11.	Турнир, посвященный Дню Победы в ВОВ	8-10 мая	г. Тюмень	40	8-13
12.	Аттестация на пояса	май	г. Тюмень	40	8-17



## Календарный учебный график. Первый год обучения.

№ п/п	Тема занятия	Очная форма обучения				Очная форма обучения с использованием дистанционных технологий			
		Дата, время, место проведения	Форма проведения занятия	Кол-во часов	Форма контроля	Дата, время, место проведения	Форма проведения занятия	Кол-во часов	Форма контроля
1	ТП Проведение инструктажей.	01.09.2021 16:00-17:40 ул. Игримская, 34	теоретическое занятие, наблюдение	1	наблюдение	01.09.2021 19:00-19:30 Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	1	Фотоотчет о выполнении
				<b>144</b>					

## Календарный учебный график. Второй год обучения.

№ п/п	Тема занятия	Очная форма обучения			Очная форма обучения с использованием дистанционных технологий				
		Дата, время, место проведения	Форма проведения занятия	Кол-во часов	Форма контроля	Дата, время, место проведения	Форма проведения занятия	Кол-во часов	Форма контроля
1	ТП Проведение инструктажей.	01.09.2020 09:00-10:40 16:00-17:40 19:00-20:40 ул. Игримская, 34	теоретическое занятие, наблюдение	2	наблюдение	01.09.2020 19:00-19:30 19:30-20:00 20:00-20:30 Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	1	Фотоотчет о выполнении
2	ТП История развития рукопашного боя.	03.09.2020 09:00-10:40 16:00-17:40 19:00-20:40 ул. Игримская, 34	теоретическое занятие, наблюдение	2	наблюдение		Онлайн-занятие	1	Фотоотчет о выполнении
3	ОФП Развитие общей выносливости.	05.09.2020 09:00-10:40 16:00-17:40 19:00-20:40 ул. Игримская, 34	практическое занятие, наблюдение	2	наблюдение		Онлайн-занятие	1	Фотоотчет о выполнении
4	СФП Страховка и самостраховка. Стойки и перемещения.	08.09.2020 09:00-10:40 16:00-17:40 19:00-20:40 ул. Игримская, 34	практическое занятие, наблюдение	2	наблюдение		Онлайн-занятие	1	Фотоотчет о выполнении
5	ТТП Техника ударов руками и ногами, защита.	10.09.2020 09:00-10:40 16:00-17:40 19:00-20:40 ул. Игримская, 34	практическое занятие, наблюдение	2	наблюдение		Онлайн-занятие	1	Фотоотчет о выполнении
6	ТТП Техника борьбы в положении стоя	22.09.2020 09:00-10:40 16:00-17:40 19:00-20:40 ул. Игримская, 34	практическое занятие, наблюдение	2	наблюдение		Онлайн-занятие	1	Фотоотчет о выполнении
7	ТТП Техника борьбы в положении стоя	15.09.2020 09:00-10:40 16:00-17:40 19:00-20:40 ул. Игримская, 34	практическое занятие, наблюдение	2	наблюдение		Онлайн-занятие	1	Фотоотчет о выполнении
8	СФП Подвижные игры	17.09.2020 09:00-10:40 16:00-17:40 19:00-20:40 ул. Игримская, 34	практическое занятие, наблюдение	2	наблюдение		Онлайн-занятие	1	Фотоотчет о выполнении
9	ОФП Развитие скоростно-силовых качеств	19.09.2020 09:00-10:40 16:00-17:40 19:00-20:40 ул. Игримская, 34	практическое занятие, наблюдение	2	наблюдение		Онлайн-занятие	1	Фотоотчет о выполнении
10	ТТП Техника борьбы в положении стоя	22.09.2020 09:00-10:40 16:00-17:40 19:00-20:40 ул. Игримская, 34	практическое занятие, наблюдение	2	наблюдение		Онлайн-занятие	1	Фотоотчет о выполнении
11	СФП Отработка ударов по снарядам	24.09.2020 09:00-10:40 16:00-17:40 19:00-20:40 ул. Игримская, 34	практическое занятие, наблюдение	2	наблюдение		Онлайн-занятие	1	Фотоотчет о выполнении
12	ОФП Развитие силы	26.09.2020 09:00-10:40 16:00-17:40 19:00-20:40 ул. Игримская, 34	практическое занятие, наблюдение	2	наблюдение		Онлайн-занятие	1	Фотоотчет о выполнении
13	ТТП Учебные поединки	29.09.2020 09:00-10:40 16:00-17:40	практическое занятие,	2	наблюдение		Онлайн-занятие	1	Фотоотчет о выполнении

		19:00-20:40 ул. Игримская, 34	наблюдение						
14	СФП Стойки и перемещения	01.10.2020 09:00-10:40 16:00-17:40 19:00-20:40 ул. Игримская, 34	практическое занятие, наблюдение	2	наблюдение		Онлайн-занятие	1	Фотоотчет о выполнении
15	ТТП Техника борьбы в положении стоя	03.10.2020 09:00-10:40 16:00-17:40 19:00-20:40 ул. Игримская, 34	практическое занятие, наблюдение	2	наблюдение		Онлайн-занятие	1	Фотоотчет о выполнении
16	ТТП Техника ударов руками и ногами, защита.	06.10.2020 09:00-10:40 16:00-17:40 19:00-20:40 ул. Игримская, 34	практическое занятие, наблюдение	2	наблюдение		Онлайн-занятие	1	Фотоотчет о выполнении
17	СФП Отработка ударов по снарядам	08.10.2020 09:00-10:40 16:00-17:40 19:00-20:40 ул. Игримская, 34	практическое занятие, наблюдение	2	наблюдение		Онлайн-занятие	1	Фотоотчет о выполнении
18	ОФП Развитие гибкости	10.10.2020 09:00-10:40 16:00-17:40 19:00-20:40 ул. Игримская, 34	практическое занятие, наблюдение	2	наблюдение		Онлайн-занятие	1	Фотоотчет о выполнении
19	ТТП Учебные поединки	13.10.2020 09:00-10:40 16:00-17:40 19:00-20:40 ул. Игримская, 34	практическое занятие, наблюдение	2	наблюдение		Онлайн-занятие	1	Фотоотчет о выполнении
20	ТТП ТП Инструктаж по ТБ во время соревнований	15.10.2020 09:00-10:40 16:00-17:40 19:00-20:40 ул. Игримская, 34	практическое занятие, наблюдение	2	наблюдение		Онлайн-занятие	1	Фотоотчет о выполнении
21	ТТП Учебные поединки	17.10.2020 09:00-10:40 16:00-17:40 19:00-20:40 ул. Игримская, 34	практическое занятие, наблюдение	2	наблюдение		Онлайн-занятие	1	Фотоотчет о выполнении
22	ТТП Учебные поединки	20.10.2020 09:00-10:40 16:00-17:40 19:00-20:40 ул. Игримская, 34	практическое занятие, наблюдение	2	наблюдение		Онлайн-занятие	1	Фотоотчет о выполнении
23	СФП Подвижные игры	22.10.2020 09:00-10:40 16:00-17:40 19:00-20:40 ул. Игримская, 34	практическое занятие, наблюдение	2	наблюдение		Онлайн-занятие	1	Фотоотчет о выполнении
24	Выполнение контрольных нормативов	24.10.2020 09:00-10:40 16:00-17:40 19:00-20:40 ул. Игримская, 34	Тест	2	Мониторинг		Онлайн-занятие	1	Фотоотчет о выполнении
25	ТТП Учебные поединки	27.10.2020 09:00-10:40 16:00-17:40 19:00-20:40 ул. Игримская, 34	практическое занятие, наблюдение	2	наблюдение		Онлайн-занятие	1	Фотоотчет о выполнении
26	ОФП Развитие гибкости	29.10.2020 09:00-10:40 16:00-17:40 19:00-20:40 ул. Игримская, 34	практическое занятие, наблюдение	2	наблюдение		Онлайн-занятие	1	Фотоотчет о выполнении
27	ТТП Учебные поединки	31.10.2020 09:00-10:40 16:00-17:40 19:00-20:40 ул. Игримская, 34	практическое занятие, наблюдение	2	наблюдение		Онлайн-занятие	1	Фотоотчет о выполнении
28	СФП Подвижные игры	03.11.2020 09:00-10:40 16:00-17:40 19:00-20:40 ул. Игримская, 34	практическое занятие, наблюдение	2	наблюдение		Онлайн-занятие	1	Фотоотчет о выполнении
29	СФП Развитие	05.11.2020	практическое	2	наблюдение		Онлайн-	1	Фотоотчет о

	гибкости	09:00-10:40 16:00-17:40 19:00-20:40 ул. Игримская, 34	ское занятие, наблode ние		ие		занятие		выполнении
30	ОФП Развитие гибкости	07.11.2020 09:00-10:40 16:00-17:40 19:00-20:40 ул. Игримская, 34	практиче ское занятие, наблode ние	2	наблode ние		Онлайн- занятие	1	Фотоотчет о выполнении
31	ТТП Учебные поединки	10.10.2020 09:00-10:40 16:00-17:40 19:00-20:40 ул. Игримская, 34	практиче ское занятие, наблode ние	2	наблode ние		Онлайн- занятие	1	Фотоотчет о выполнении
32	ТТП Учебные поединки	12.10.2020 09:00-10:40 16:00-17:40 19:00-20:40 ул. Игримская, 34	практиче ское занятие, наблode ние	2	наблode ние		Онлайн- занятие	1	Фотоотчет о выполнении
33	ТТП Учебные поединки	14.10.2020 09:00-10:40 16:00-17:40 19:00-20:40 ул. Игримская, 34	практиче ское занятие, наблode ние	2	наблode ние		Онлайн- занятие	1	Фотоотчет о выполнении
34	СФП Отработка ударов по снарядам	17.11.2020 09:00-10:40 16:00-17:40 19:00-20:40 ул. Игримская, 34	практиче ское занятие, наблode ние	2	наблode ние		Онлайн- занятие	1	Фотоотчет о выполнении
35	ТТП Учебные поединки	19.11.2020 09:00-10:40 16:00-17:40 19:00-20:40 ул. Игримская, 34	практиче ское занятие, наблode ние	2	наблode ние		Онлайн- занятие	1	Фотоотчет о выполнении
36	ТТП Учебные поединки	21.11.2020 09:00-10:40 16:00-17:40 19:00-20:40 ул. Игримская, 34	практиче ское занятие, наблode ние	2	наблode ние		Онлайн- занятие	1	Фотоотчет о выполнении
37	СФП Страховка и самостраховка. Стойки и перемещения.	24.11.2020 09:00-10:40 16:00-17:40 19:00-20:40 ул. Игримская, 34	практиче ское занятие, наблode ние	2	наблode ние		Онлайн- занятие	1	Фотоотчет о выполнении
38	ТТП Техника борьбы в положении стоя	26.11.2020 09:00-10:40 16:00-17:40 19:00-20:40 ул. Игримская, 34	практиче ское занятие, наблode ние	2	наблode ние		Онлайн- занятие	1	Фотоотчет о выполнении
39	ОФП Развитие скоростно- силовых качеств	28.11.2020 09:00-10:40 16:00-17:40 19:00-20:40 ул. Игримская, 34	практиче ское занятие, наблode ние	2	наблode ние		Онлайн- занятие	1	Фотоотчет о выполнении
40	СФП Отработка с резиновыми эспандерами и гантелями	01.12.2020 09:00-10:40 16:00-17:40 19:00-20:40 ул. Игримская, 34	практиче ское занятие, наблode ние	2	наблode ние		Онлайн- занятие	1	Фотоотчет о выполнении
41	ТТП Учебные поединки	03.12.2020 09:00-10:40 16:00-17:40 19:00-20:40 ул. Игримская, 34	практиче ское занятие, наблode ние	2	наблode ние		Онлайн- занятие	1	Фотоотчет о выполнении
42	ТТП Учебные поединки	05.12.2020 09:00-10:40 16:00-17:40 19:00-20:40 ул. Игримская, 34	практиче ское занятие, наблode ние	2	наблode ние		Онлайн- занятие	1	Фотоотчет о выполнении
43	СФП Отработка ударов по снарядам	08.12.2020 09:00-10:40 16:00-17:40 19:00-20:40 ул. Игримская, 34	практиче ское занятие, наблode ние	2	наблode ние		Онлайн- занятие	1	Фотоотчет о выполнении
44	ТТП Учебные поединки	10.12.2020 09:00-10:40 16:00-17:40 19:00-20:40	практиче ское занятие, наблode	2	наблode ние		Онлайн- занятие	1	Фотоотчет о выполнении

		ул. Игримская, 34	ние						
45	ТТП Учебные поединки	12.12.2020 09:00-10:40 16:00-17:40 19:00-20:40 ул. Игримская, 34	практическое занятие, наблюдение	2	наблюдение		Онлайн-занятие	1	Фотоотчет о выполнении
46	СФП Отработка ударов по снарядам	15.12.2020 09:00-10:40 16:00-17:40 19:00-20:40 ул. Игримская, 34	практическое занятие, наблюдение	2	наблюдение		Онлайн-занятие	1	Фотоотчет о выполнении
47	ТТП Учебные поединки	17.12.2020 09:00-10:40 16:00-17:40 19:00-20:40 ул. Игримская, 34	практическое занятие, наблюдение	2	наблюдение		Онлайн-занятие	1	Фотоотчет о выполнении
48	ТТП Учебные поединки	19.12.2020 09:00-10:40 16:00-17:40 19:00-20:40 ул. Игримская, 34	практическое занятие, наблюдение	2	наблюдение		Онлайн-занятие	1	Фотоотчет о выполнении
49	СФП Подвижные игры	22.12.2020 09:00-10:40 16:00-17:40 19:00-20:40 ул. Игримская, 34	практическое занятие, наблюдение	2	наблюдение		Онлайн-занятие	1	Фотоотчет о выполнении
50	ТТП Техника ударов руками и ногами, защита	24.12.2020 09:00-10:40 16:00-17:40 19:00-20:40 ул. Игримская, 34	практическое занятие, наблюдение	2	наблюдение		Онлайн-занятие	1	Фотоотчет о выполнении
51	ОФП Развитие гибкости	26.12.2020 09:00-10:40 16:00-17:40 19:00-20:40 ул. Игримская, 34	теоретические занятия, наблюдение	2	наблюдение		Онлайн-занятие	1	Фотоотчет о выполнении
52	СФП Подвижные игры	29.12.2020 09:00-10:40 16:00-17:40 19:00-20:40 ул. Игримская, 34	практическое занятие, наблюдение	2	наблюдение		Онлайн-занятие	1	Фотоотчет о выполнении
53	ТТП Учебные поединки	09.01.2020 09:00-10:40 16:00-17:40 19:00-20:40 ул. Игримская, 34	практическое занятие, наблюдение	2	наблюдение		Онлайн-занятие	1	Фотоотчет о выполнении
54	СФП Подвижные игры	14.01.2020 09:00-10:40 16:00-17:40 19:00-20:40 ул. Игримская, 34	практическое занятие, наблюдение	2	наблюдение		Онлайн-занятие	1	Фотоотчет о выполнении
55	ТТП Учебные поединки	16.01.2020 09:00-10:40 16:00-17:40 19:00-20:40 ул. Игримская, 34	практическое занятие, наблюдение	2	наблюдение		Онлайн-занятие	1	Фотоотчет о выполнении
56	Выполнение контрольных нормативов	19.01.2020 09:00-10:40 16:00-17:40 19:00-20:40 ул. Игримская, 34	Тест	2	Мониторинг		Онлайн-занятие	1	Фотоотчет о выполнении
57	СФП Подвижные игры	21.01.2020 09:00-10:40 16:00-17:40 19:00-20:40 ул. Игримская, 34	практическое занятие, игра	2	Наблюдение		Онлайн-занятие	1	Фотоотчет о выполнении
58	ТТП Учебные поединки	23.01.2020 09:00-10:40 16:00-17:40 19:00-20:40 ул. Игримская, 34	практическое занятие, наблюдение	2	наблюдение		Онлайн-занятие	1	Фотоотчет о выполнении
59	ТТП Учебные поединки	26.01.2020 09:00-10:40 16:00-17:40 19:00-20:40 ул. Игримская, 34	практическое занятие, наблюдение	2	наблюдение		Онлайн-занятие	1	Фотоотчет о выполнении

60	СФП Подвижные игры	28.01.2020 09:00-10:40 16:00-17:40 19:00-20:40 ул. Игримская, 34	практическое занятие, наблюдение	2	Наблюдение		Онлайн-занятие	1	Фотоотчет о выполнении
61	ТТП Техника ударов руками и ногами, защита	30.01.2020 09:00-10:40 16:00-17:40 19:00-20:40 ул. Игримская, 34	практическое занятие, наблюдение	2	наблюдение		Онлайн-занятие	1	Фотоотчет о выполнении
62	ОФП Развитие выносливости	02.02.2020 09:00-10:40 16:00-17:40 19:00-20:40 ул. Игримская, 34	теоретические занятия, наблюдение	2	наблюдение		Онлайн-занятие	1	Фотоотчет о выполнении
63	СФП Отработка ударов по снарядам	04.02.2020 09:00-10:40 16:00-17:40 19:00-20:40 ул. Игримская, 34	практическое занятие, наблюдение	2	наблюдение		Онлайн-занятие	1	Фотоотчет о выполнении
64	ТТП Техника борьбы в положении лежа	06.02.2020 09:00-10:40 16:00-17:40 19:00-20:40 ул. Игримская, 34	практическое занятие, наблюдение	2	наблюдение		Онлайн-занятие	1	Фотоотчет о выполнении
65	ТТП Учебные поединки	09.02.2020 09:00-10:40 16:00-17:40 19:00-20:40 ул. Игримская, 34	практическое занятие, наблюдение	2	наблюдение		Онлайн-занятие	1	Фотоотчет о выполнении
66	СФП Отработка ударов по снарядам	11.02.2020 09:00-10:40 16:00-17:40 19:00-20:40 ул. Игримская, 34	практическое занятие, наблюдение	2	наблюдение		Онлайн-занятие	1	Фотоотчет о выполнении
67	ТТП Техника борьбы в положении стоя	13.02.2020 09:00-10:40 16:00-17:40 19:00-20:40 ул. Игримская, 34	практическое занятие, наблюдение	2	наблюдение		Онлайн-занятие	1	Фотоотчет о выполнении
68	ТТП Учебные поединки	16.02.2020 09:00-10:40 16:00-17:40 19:00-20:40 ул. Игримская, 34	практическое занятие, наблюдение	2	наблюдение		Онлайн-занятие	1	Фотоотчет о выполнении
69	СФП Отработка ударов по снарядам	18.02.2020 09:00-10:40 16:00-17:40 19:00-20:40 ул. Игримская, 34	практическое занятие, наблюдение	2	наблюдение		Онлайн-занятие	1	Фотоотчет о выполнении
70	ТТП Учебные поединки	20.02.2020 09:00-10:40 16:00-17:40 19:00-20:40 ул. Игримская, 34	практическое занятие, наблюдение	2	наблюдение		Онлайн-занятие	1	Фотоотчет о выполнении
71	ТТП Учебные поединки	25.02.2020 09:00-10:40 16:00-17:40 19:00-20:40 ул. Игримская, 34	практическое занятие, наблюдение	2	наблюдение		Онлайн-занятие	1	Фотоотчет о выполнении
72	СФП Подвижные игры	27.02.2020 09:00-10:40 16:00-17:40 19:00-20:40 ул. Игримская, 34	теоретические занятия, наблюдение	2	наблюдение		Онлайн-занятие	1	Фотоотчет о выполнении
73	ТТП Учебные поединки	02.03.2020 09:00-10:40 16:00-17:40 19:00-20:40 ул. Игримская, 34	теоретические занятия, наблюдение	2	наблюдение		Онлайн-занятие	1	Фотоотчет о выполнении
74	ОФП Развитие гибкости	04.03.2020 09:00-10:40 16:00-17:40 19:00-20:40 ул. Игримская, 34	теоретические занятия, наблюдение	2	Соревнование, мониторинг		Онлайн-занятие	1	Фотоотчет о выполнении
75	СФП Отработка ударов по снарядам	06.03.2020 09:00-10:40 16:00-17:40	практическое занятие,	2	наблюдение		Онлайн-занятие	1	Фотоотчет о выполнении

		19:00-20:40 ул. Игримская, 34	наблюдение						
76	ТТП Учебные поединки	09.03.2020 09:00-10:40 16:00-17:40 19:00-20:40 ул. Игримская, 34	практическое занятие, наблюдение	2	наблюдение		Онлайн-занятие	1	Фотоотчет о выполнении
77	ОФП Развитие гибкости	11.03.2020 09:00-10:40 16:00-17:40 19:00-20:40 ул. Игримская, 34	практическое занятие, наблюдение	2	наблюдение		Онлайн-занятие	1	Фотоотчет о выполнении
78	ТТП Учебные поединки	13.03.2020 09:00-10:40 16:00-17:40 19:00-20:40 ул. Игримская, 34	практическое занятие, наблюдение	2	наблюдение		Онлайн-занятие	1	Фотоотчет о выполнении
79	ТТП Учебные поединки	16.03.2020 09:00-10:40 16:00-17:40 19:00-20:40 ул. Игримская, 34	практическое занятие, наблюдение	2	наблюдение		Онлайн-занятие	1	Фотоотчет о выполнении
80	ОФП Развитие скоростно- силовых качеств	18.03.2020 09:00-10:40 16:00-17:40 19:00-20:40 ул. Игримская, 34	практическое занятие, наблюдение	2	наблюдение		Онлайн-занятие	1	Фотоотчет о выполнении
81	СФП Отработка ударов по снарядам	20.03.2020 09:00-10:40 16:00-17:40 19:00-20:40 ул. Игримская, 34	практическое занятие, наблюдение	2	наблюдение		Онлайн-занятие	1	Фотоотчет о выполнении
82	ТТП Учебные поединки	23.03.2020 09:00-10:40 16:00-17:40 19:00-20:40 ул. Игримская, 34	практическое занятие, наблюдение	2	наблюдение		Онлайн-занятие	1	Фотоотчет о выполнении
83	ТТП Учебные поединки	25.03.2020 09:00-10:40 16:00-17:40 19:00-20:40 ул. Игримская, 34	практическое занятие, наблюдение	2	наблюдение		Онлайн-занятие	1	Фотоотчет о выполнении
84	СФП Подвижные игры	27.03.2020 09:00-10:40 16:00-17:40 19:00-20:40 ул. Игримская, 34	практическое занятие, наблюдение	2	наблюдение		Онлайн-занятие	1	Фотоотчет о выполнении
85	ОФП Развитие скоростно- силовых качеств	30.03.2020 09:00-10:40 16:00-17:40 19:00-20:40 ул. Игримская, 34	практическое занятие, наблюдение	2	наблюдение		Онлайн-занятие	1	Фотоотчет о выполнении
86	ТТП Учебные поединки	01.04.2020 09:00-10:40 16:00-17:40 19:00-20:40 ул. Игримская, 34	теоретические занятия, наблюдение	2	наблюдение		Онлайн-занятие	1	Фотоотчет о выполнении
87	ОФП Развитие скоростно- силовых качеств	03.04.2020 09:00-10:40 16:00-17:40 19:00-20:40 ул. Игримская, 34	Соревнования, наблюдение	2	Соревнования, мониторинг		Онлайн-занятие	1	Фотоотчет о выполнении
88	ТТП Учебные поединки	06.04.2020 09:00-10:40 16:00-17:40 19:00-20:40 ул. Игримская, 34	практическое занятие, наблюдение	2	наблюдение		Онлайн-занятие	1	Фотоотчет о выполнении
89	ТТП Учебные поединки	08.04.2020 09:00-10:40 16:00-17:40 19:00-20:40 ул. Игримская, 34	практическое занятие, наблюдение	2	наблюдение		Онлайн-занятие	1	Фотоотчет о выполнении
90	СФП Страховка и самостраховка. Стойки и перемещения	10.04.2020 09:00-10:40 16:00-17:40 19:00-20:40 ул. Игримская, 34	практическое занятие, наблюдение	2	наблюдение		Онлайн-занятие	1	Фотоотчет о выполнении
91	ТТП Техника	13.04.2020	практическое	2	наблюдение		Онлайн-	1	Фотоотчет о

	ударов руками и ногами, защита	09:00-10:40 16:00-17:40 19:00-20:40 ул. Игримская, 34	ское занятие, наблюдение		ие		занятие		выполнении
92	ОФП Развитие скорости	15.04.2020 09:00-10:40 16:00-17:40 19:00-20:40 ул. Игримская, 34	практическое занятие, наблюдение	2	наблюдение		Онлайн-занятие	1	Фотоотчет о выполнении
93	СФП Отработка ударов по снарядам	17.04.2020 09:00-10:40 16:00-17:40 19:00-20:40 ул. Игримская, 34	практическое занятие, наблюдение	2	наблюдение		Онлайн-занятие	1	Фотоотчет о выполнении
94	ТТП Техника борьбы в положении лежа	20.04.2020 09:00-10:40 16:00-17:40 19:00-20:40 ул. Игримская, 34	практическое занятие, наблюдение	2	наблюдение		Онлайн-занятие	1	Фотоотчет о выполнении
95	ОФП Развитие гибкости	22.04.2020 09:00-10:40 16:00-17:40 19:00-20:40 ул. Игримская, 34	практическое занятие, наблюдение	2	наблюдение		Онлайн-занятие	1	Фотоотчет о выполнении
96	СФП Отработка ударов по снарядам	24.04.2020 09:00-10:40 16:00-17:40 19:00-20:40 ул. Игримская, 34	практическое занятие, наблюдение	2	наблюдение		Онлайн-занятие	1	Фотоотчет о выполнении
97	ТТП Учебные поединки	27.04.2020 09:00-10:40 16:00-17:40 19:00-20:40 ул. Игримская, 34	практическое занятие, наблюдение	2	наблюдение		Онлайн-занятие	1	Фотоотчет о выполнении
98	ТТП Учебные поединки	29.04.2020 09:00-10:40 16:00-17:40 19:00-20:40 ул. Игримская, 34	практическое занятие, наблюдение	2	наблюдение		Онлайн-занятие	1	Фотоотчет о выполнении
99	СФП Подвижные игры	04.05.2020 09:00-10:40 16:00-17:40 19:00-20:40 ул. Игримская, 34	Соревнования, наблюдение	2	Соревнования, наблюдение		Онлайн-занятие	1	Фотоотчет о выполнении
100	ТТП Техника борьбы в положении стоя	06.05.2020 09:00-10:40 16:00-17:40 19:00-20:40 ул. Игримская, 34	Соревнования, наблюдение	2	Соревнования, мониторинг		Онлайн-занятие	1	Фотоотчет о выполнении
101	ТТП Учебные поединки	11.05.2020 09:00-10:40 16:00-17:40 19:00-20:40 ул. Игримская, 34	практическое занятие, наблюдение	2	наблюдение		Онлайн-занятие	1	Фотоотчет о выполнении
102	ОФП Акробатическая подготовка	13.05.2020 09:00-10:40 16:00-17:40 19:00-20:40 ул. Игримская, 34	практическое занятие, наблюдение	2	наблюдение		Онлайн-занятие	1	Фотоотчет о выполнении
103	СФП Отработка ударов по снарядам	15.05.2020 09:00-10:40 16:00-17:40 19:00-20:40 ул. Игримская, 34	практическое занятие, наблюдение	2	наблюдение		Онлайн-занятие	1	Фотоотчет о выполнении
104	ТТП Учебные поединки	18.05.2020 09:00-10:40 16:00-17:40 19:00-20:40 ул. Игримская, 34	практическое занятие, наблюдение	2	наблюдение		Онлайн-занятие	1	Фотоотчет о выполнении
105	ТТП Учебные поединки	20.05.2020 09:00-10:40 16:00-17:40 19:00-20:40 ул. Игримская, 34	практическое занятие, наблюдение	2	наблюдение		Онлайн-занятие	1	Фотоотчет о выполнении
106	СФП Подвижные игры	22.05.2020 09:00-10:40 16:00-17:40 19:00-20:40	практическое занятие, наблюдение	2	наблюдение		Онлайн-занятие	1	Фотоотчет о выполнении



		ул. Игримская, 34	ние						
107	ТТП Учебные поединки	25.05.2020 09:00-10:40 16:00-17:40 19:00-20:40 ул. Игримская, 34	практическое занятие, наблюдение	2	наблюдение		Онлайн-занятие	1	Фотоотчет о выполнении
108	Контрольно-переводные испытания, аттестация	27.05.2020 09:00-10:40 16:00-17:40 19:00-20:40 ул. Игримская, 34	Зачёт Экзамен	2	Экзамен, мониторинг		Онлайн-занятие	1	Фотоотчет о выполнении
				<b>216</b>					

## Календарный учебный график. Третий год обучения.

№ п/п	Тема занятия	Очная форма обучения				Очная форма обучения с использованием дистанционных технологий			
		Дата, время, место проведения	Форма проведения занятия	Кол-во часов	Форма контроля	Дата, время, место проведения	Форма проведения занятия	Кол-во часов	Форма контроля
1	ТП Проведение инструктажей.	01.09.2021 09:00-10:40 16:00-17:40 19:00-20:40 ул. Игримская, 34	теоретическое занятие, наблюдение	2	наблюдение	01.09.2021 19:00-19:30 19:30-20:00 20:00-20:30 Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	1	Фотоотчет о выполнении
				<b>216</b>					