МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА НАБЕРЕЖНЫЕ ЧЕЛНЫ
«ГОРОДСКОЙ ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ №1»

Принята на заседании
педагогического совета

Протокол № 01
от «29» 08 2025 года

«Утверждаю»
Директор МАУДО «ГДТДиМ №1»
_____ Т.А. Певгова
Приказ № 179
от «29» 08 2025 года

«Согласовано»
Директор АНО «Региональный центр
«Сыны Отечества»
_____ А.М. Глазистова
от «29» 08 2025 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«РУКОПАШНЫЙ БОЙ. ЭТАП СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ»

направленность: физкультурно-спортивная
возраст обучающихся: 12-15 лет
срок реализации: *2 года (*432 часа)
форма реализации: сетевая

автор-составитель:
Харитонов Владимир Константинович,
педагог дополнительного образования
отдела «Олимпиец»

НАБЕРЕЖНЫЕ ЧЕЛНЫ, 2022

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

Информационная карта образовательной программы

1.	**Образовательная организация**	Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования города Набережные Челны «Городской дворец творчества детей и молодежи №1»
2.	**Полное название программы**	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Рукопашный бой. Этап спортивного совершенствования»
3.	**Направленность программы**	физкультурно-спортивная
4.	**Сведения о разработчиках**	
4.1.	ФИО, должность	Харитонов Владимир Константинович, педагог дополнительного образования
5.	**Сведения о программе:**	
5.1.	Срок реализации	2 года
5.2.	Возраст обучающихся	12-15 лет
5.3.	Характеристика программы: - тип программы - вид программы - принцип проектирования программы - форма организации содержания и учебного процесса	 дополнительная общеобразовательная программа общеразвивающая сетевая, очная, групповые занятия с использованием дистанционных технологий
5.4.	Цель программы	совершенствование техники рукопашного боя и его разновидностей, а также морально-психологических, физических качеств личности средствами боевых искусств
6.	**Формы и методы образовательной деятельности**	учебно-тренировочное занятие, игры, соревнования, педагогическое наблюдение, учебно-тренировочный семинар, воспитательные мероприятия, круглый стол, викторина
7.	**Формы мониторинга результативности**	контрольные занятия, тесты, дифференцированный зачёт, соревнования
8.	**Результативность реализации программы**	сохранность контингента – 95% (2024-2025) объем освоения дополнительной общеобразовательной программы «Рукопашный бой. Этап спортивного совершенствования» – 100%

		ЗУН – высокий уровень – 33,1%, средний уровень – 59%, низкий уровень – 7,9% Достижения обучающихся объединения: 1 место – Харитонов Максим – республиканский конкурс по экологическому воспитанию «Экология начинается с меня», г. Набережные Челны (27.01.2025-28.02.2025) 2 место – Нигматуллин Егор; 2 место – Фаррахов Илья – ежегодный турнир по армейскому рукопашному бою среди спортивных клубов и военно-патриотических объединений города Набережные Челны, посвящённый 80-летию Победы в Великой Отечественной войне 1941-1945 гг., г. Набережные Челны (10.05.2025-11.05.2025) 2 место – Мухамадиев Мухаммад; 2 место – Прокопьев Данил; 2 место – Редкозубов Николай; 2 место – Хисаев Рустам – ежегодный турнир по армейскому рукопашному бою среди спортивных клубов и военно-патриотических объединений города Набережные Челны, посвящённый Дню пограничника, г. Набережные Челны (24.05.2025-25.05.2025)
9.	**Дата утверждения и последней корректировки программы**	29.08.2025г. – дата утверждения и последней корректировки программы, утверждена приказом №179 от 29.08.2025г. муниципального автономного учреждения дополнительного образования города Набережные Челны «Городской дворец творчества детей и молодежи №1»
10.	**Рецензенты**	Шакирова Вероника Вадимовна – методист отдела «Олимпиец» муниципального автономного учреждения дополнительного образования города Набережные Челны «Городской дворец творчества детей и молодежи №1»

ОГЛАВЛЕНИЕ

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы	2
Информационная карта образовательной программы	2
Пояснительная записка	5
Учебный (тематический) план	15
Содержание программы	19
Планируемые результаты освоения программы	57
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий	68
Организационно-педагогические условия реализации программы	68
Формы контроля	70
Список использованных источников и литературы	77
Приложения. Календарный учебный график	82

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рукопашный бой – молодое боевое искусство, объединившее опыт Запада и Востока. Рукопашный бой — это боевое искусство, которое может быть использовано только для самообороны и в целях справедливости.

Современный рукопашный отличается от борьбы и бокса интегральной техникой работы руками и ногами, техникой борьбы стоя и в партере. На сегодняшний день специалистами отмечается исключительное влияние рукопашного боя на разностороннее развитие человека, в том числе и подростка. Современная круглогодичная тренировка развивает все основные физические качества и спортсмены «имеют исключительно пропорциональное развитие тела, с широкими плечами, с хорошо развитой мускулатурой». Высокотехничный вид спорта «Рукопашный бой» может использоваться как отличное средство эстетического воспитания подрастающего поколения. Красота рукопашного боя заключается в честной спортивной борьбе, в проявлении участниками поединка целеустремленности, мужества, решительности, настойчивости и других волевых качеств, а также в разностороннем физическом развитии спортсменов. Рукопашный бой основан на совершенной технике, разнообразной тактике, творческом решении задач боя, хорошей физической подготовленности. Рукопашный бой требует, в первую очередь осмысленных, творческих действий, которые невозможны без развития творческого воображения.

На этапе спортивного совершенствования особое внимание необходимо уделить приобретению комбинационной ударной техники в сочетании борцовских приемов самбо.

Программа «Рукопашный бой» для групп ГСС (групп спортивного совершенствования) имеет физкультурно-спортивную направленность и даёт возможность совершенствовать такие ценные качества, как специальная выносливость, смелость, решительность, целеустремленность. техническое мастерство с выполнением разрядов, формирует морально-волевые качества и навыки, необходимые будущим защитникам Отечества.

Закончив курс обучения по программе, обучающиеся могут и в дальнейшем посещать занятия по боевым искусствам, совершенствуя свои знания, умения и навыки, участвуя в выездных соревнованиях республиканского и всероссийского ранга, выполняя спортивные разряды и готовясь к службе в армии.

Данная программа разработана в соответствии с основными нормативными и программными документами в области образования Российской Федерации:

1. Конвенция ООН о правах ребенка [1];
2. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 23.05.2025 г.) [2];
3. Федеральный закон от 31.07.2020 г. №304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся» [3];
4. Федеральный закон от 13.07.2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (ред. от 22.06.2024 г.). [4];
5. Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 г. №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» [5];

6. Указ президента Российской Федерации от 09.11.2022 г. №809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей» [6];

7. Указ президента Российской Федерации от 09.07.2021 г. №400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации» [7];

8. Указ Президента РФ от 07.05.2024 № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года» [8];

9. Указ Президента Российской Федерации от 28.02.2024г. №145 «О Стратегии научно-технологического развития Российской Федерации» [9];

10. Указ Президента Российской Федерации от 29.05.2017 No 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства». План основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства, на период до 2027 года. Утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 23.01.2021 No 122-р (в редакции распоряжения Правительства Российской Федерации от 12.06.2025 No 1547-р.) [10]

11. Федеральный закон от 13.07.2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (ред. от 22.06.2024 г.) [11];

12. Федеральный проект «Мы вместе» национального проекта «Молодежь и дети» [12];

13. Приказ Министерства просвещения РФ от 18.07.2024 г. №499 «Об утверждении федерального перечня электронных образовательных ресурсов, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» [13];

14. Приказ Министерства науки и высшего образования и науки № 465 и Министерства просвещения №345 Российской Федерации от 19.05.2022 года «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ [14];

15. Приказ Министерства просвещения России от 03.09.2019 г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (в редакции от 21.04.2023 г.) [15];

16. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» [16];

17. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ» (вместе с «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ») и примерной формой договора (изм. 22.02.2023 г.) [17];

18. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации, Министерства экономического развития Российской Федерации от 19.12.2019 № 702/811 «Об утверждении общих требований к организации и проведению в природной среде следующих мероприятий с участием детей, являющихся членами организованной группы несовершеннолетних туристов: прохождения туристских маршрутов, других маршрутов передвижения, походов, экспедиций, слетов и иных аналогичных мероприятий, а также указанных мероприятий с

участием организованных групп детей, проводимых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и организациями отдыха детей и их оздоровления, и к порядку уведомления уполномоченных органов государственной власти о месте, сроках и длительности проведения таких мероприятий» [18];

19. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.10.2024 № 704 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных образовательных программ начального общего образования, основного общего образования и среднего общего образования [19];

20. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р (в редакции от 01.07.2025г.) [20];

21. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации «Об учреждениях адаптивной физической культуры и адаптивного спорта» от 21.03.2008 г. № ЮА-02-07/912 (дополнение к Методическим рекомендациям по организации деятельности спортивных школ по организации и деятельности спортивных школ Российской Федерации от 12.12.2006 г. № СК02-10/3685) [21]

22. Письмо Минпросвещения России от 29.09.2023 г. № АБ-3935/06 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны») [22];

23. Письмо Минпросвещения России от 31.01.2022 г. № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций» («Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий») [23];

24. Постановление главного государственного санитарного врача федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека Российской Федерации от 28.09.2020г. №28 об утверждении санитарных правил СП2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (изм. 30.08.2024 г.) [24];

25. Постановление государственного санитарного врача Российской Федерации от 17.03.2025 № 2 «О внесении изменений в санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2» [25];

26. Постановление Правительства Российской Федерации от 26.12.2017 г. № 1642 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» (изм. 26.12.2024 г.) [26];

27. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021г. №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» [27];

28. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 г. №114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам» [28];

29. Распоряжение Правительства РФ от 24 ноября 2020 г. № 3081-р Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года [29];

30. Распоряжение Правительства РФ от 28 декабря 2021 г. № 3894-р Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по реализации Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года (с изм. 24.10.2024 г.) [30];

31. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 01.07.2025 г. № 1745-р О внесении изменений в Концепцию развития дополнительного образования детей до 2030 года, утв. распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р, и утверждении плана мероприятий по реализации Концепции [31];

32. Распоряжение Правительства РФ от 01.07.2024 г. № 1734-р «Об утверждении Плана мероприятий по реализации в 2024-2026г.г. Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей» [32];

33. Распоряжение правительства Российской Федерации от 17.08.2024г. № 32234-р «Об утверждении реализации молодежной политики в Российской Федерации на период до 2030 года (ред. от 08.05.2025) [33];

34. Национальный стандарт РФ ГОСТ Р 7.0.103-2023 «Система стандартов по информации, библиотечному и издательскому делу. Библиотечно-информационное обслуживание. Термины и определения» (утв. и введен в действие приказом Федерального агентства по техническому регулированию и метрологии от 28 декабря 2023 г. N 1694-ст) [34];

35. Закон Республики Татарстан от 08.07.1992г. №1560-12 «О государственных языках Республики Татарстан и других языках» (с изменениями, внесенными Законом РТ от 06.04.2023 N 24-ЗРТ) [35];

36. Методические рекомендации по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных программ (в том числе адаптированных), Казань, РЦВР, 2023г. [36];

37. Лицензия на осуществление образовательной деятельности Дворца от 20.01.2016г. №7729 [37].

38. Устав муниципального автономного учреждения дополнительного образования города Набережные Челны «Городской дворец творчества детей и молодежи №1» [35].

Программа размещена в информационной системе «Навигатор дополнительного образования Республики Татарстан» https://xn--16-kmc.xn--80aafey1amqq.xn--d1acj3b/program/28604-rukopashnyi-boi-etap-sportivnogo-sovershenstvovaniya

Рукопашный бой для групп спортивного совершенствования состоит из шести разделов:

1. Ударная базовая техника, взятая из бокса – исполнение ударной техники руками и

ногами партнера и с партнером на месте и в движении используя боксерские снаряды и средства защиты. Цель – освоение соревновательной техники рукопашного боя через многократность повторений до автоматизма и применения ее в экстремальных соревновательных условиях на уровне подсознания.

2. Бросковая базовая техника, взятая из арсенала борьбы самбо, дзюдо, айкидо. Цель- изучение и совершенствование приемов спортивной борьбы и самозащиты, которые развивают бойцовские качества в любых ситуациях.

3. Свободные и учебные спарринги (поединки) – практическое применение боевой техники против одного или нескольких оппонентов. Постоянное сочетание бросковой и ударной техники приводит к мастерству исполнения базовых комбинаций и к полному контролю над своими действиями. Навыки выполнения приемов рукопашного боя, отработанные до автоматизма, позволяют выполнять связки и перемещения в боевой обстановке на уровне подсознания.

4. Прикладная техника самозащиты от угрозы холодным оружием (палка, шест, нож и т.п.). Цель – научить обучающихся действовать в условиях угрозы холодным оружием и сформировать элементарные навыки и умения в случае нападения или угрозы с предметом и без предмета.

5. Прикладная техника самозащиты от захватов различных частей тела. Цель – научить правильно и в рамках закона применять приемы самозащиты в различных жизненных ситуациях.

6. Техника изучения работы с шестом и макетом автомата или карабина. Цель- обучение и совершенствование через изучение формальных комплексов рукопашного боя с шестом и макетом автомата или карабина с дальнейшей подготовкой к службе в армии.

Актуальность программы

Актуальность программы состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации; сохранении и культивирование уникальности личности несовершеннолетних граждан, создание условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности, раскрытия личностного потенциала ребенка.

Большие возможности в укреплении здоровья детей предоставляет рукопашный бой. Это молодой вид спорта, заключающийся в единоборстве двух спортсменов по определённым правилам с применением различных борцовских приёмов (захватов, бросков, переворотов, подсечек и т. п.) и ударной техники руками и ногами в защитном снаряжении, приобретает большую популярность среди подростков и молодежи. Долговременное пребывание в школах и большая загруженность учебным материалом, сидение дома за гаджетами приводит к тому, что дети ведут малоактивный образ жизни. Как результат, отмечается: слабое физическое развитие детей и подростков; отсутствие у них интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, спортом; отсутствие физической и психологической выносливости.

Естественность, доступность, эмоциональность, наличие весовых категорий, снимающих ограничения для занятий рукопашным боем и его разновидностями всем желающим, высокое оздоровительное, воспитательное и образовательное значение – вот далеко не полный перечень преимущества данного единоборства. Занятия рукопашным боем формируют активные жизненные позиции у молодежи, содействуют интеллектуальному, эстетическому, нравственному воспитанию, укрепляют здоровье, гармонически развивают телосложение и

физические качества, вооружают большим объемом специальных знаний и технико-тактических действий, обучают самозащите и готовят молодежь к службе в армии.

Универсальность программы основана на синтезе основных видов восточных единоборств, педагогических форм деятельности воспитанников, дающих наилучший результат в физических качествах.

Новизна данной общеобразовательной программы заключатся в интеграции различных разделов рукопашного боя: ударной техники, приемов самбо и спортивной борьбы и приемов самозащиты, основанных на философии рукопашного боя и направленных на развитие интеллекта обучающегося, его морально-волевых и нравственных качеств.

Педагогическая целесообразность программы

Данная дополнительная общеобразовательная программа решает основную идею комплексного гармоничного развития обучающихся школьного возраста. Применяемые на занятиях методы обучения и содержательный компонент программы в полной мере отвечают их возрастным особенностям. Индивидуальный подход позволяет даже в рамках групповой формы занятий раскрыть и развить спортивные способности обучающихся. Применение в целостном учебно-тренировочном процессе общепедагогических методов воспитания (беседа, убеждение, примеры) для решения задач морально-психологической подготовки способствует вовлечению обучающихся в социально-активные формы деятельности. Программа является: личностно – ориентированной, имеющей практическую направленность

Отличительные особенности программы

Отличительные особенности данной программы от уже существующих программ в этой области заключаются в том, что дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой «Рукопашный бой» могут заниматься дети разного возраста, независимо от их одаренности, способности, уровня физического развития и подготовленности, не имеющие медицинских противопоказаний.

Программа адаптирована для реализации в системе дополнительного образования путем корректировки часов учебно-тренировочного процесса и адаптации физических нагрузок обучающихся в системе дополнительного образования детей**.** Данная программа имеет личностно-ориентированный подход по освоению учебного материала, обусловливающий развитие у обучающихся целостной системы ценностных ориентаций.

Программой предусмотрена психолого-педагогическая диагностика обучающихся с целью:

- определения уровня развития:
- возможности индивидуального подхода:
- выявления проблемных зон;
- создания базы данных «Одаренные дети».

Цель программы: совершенствование техники рукопашного боя и его разновидностей, а также морально-психологических, физических качеств личности средствами боевых искусств.

Задачи программы

Задачи для групп спортивного совершенствования (ГСС):

Обучающие:

– обучение и совершенствование двигательным навыкам спортивного рукопашного боя, в том числе через соревновательную практику;

– обучение и совершенствование разнообразным подвижным и развивающим играм, а также участие в спортивных праздниках, соревнованиях, умению самовыражаться;

– обучение правилам поведения на занятиях и соревнованиях.

Воспитательные:

– воспитание интереса к занятиям по рукопашного боя;

– воспитание самостоятельности, настойчивости, выдержки, самообладания;

– воспитание уважительного отношения к партнерам, сопернику, окружающим;

– воспитание коммуникативных навыков.

Развивающие:

– формирование познавательной активности;

– развитие кондиционных и координационных способностей;

– овладение двигательными умениями и навыками (техникой и тактикой);

– овладение правилами судейства соревнований; приобретение соревновательного опыта;

– формирование социальной активности.

Адресат программы

Программа ориентирована на обучающихся 12-15-летнего возраста, проявляющих интерес к восточным единоборствам, желающих реализовать свой физический потенциал в боевых искусствах.

Объем программы

Запланировано 216 академических часов учебного процесса в каждом учебном году (3 раза в неделю по 2 учебных часа).

Формы организации образовательного процесса.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия. Предполагается обязательное участие обучающихся в соревнованиях, что способствует реализации целей и задач программы, повышению мотивации юных спортсменов. Процесс обучения может проводится как в очной, так в заочной, дистанционной форме, используя компьютерные технологии.

Учебно-воспитательный процесс строится с учетом возрастных особенностей занимающихся и их индивидуальных физических способностей.

На данном этапе обучения добавляются специальные упражнения в парах, отрабатывается и совершенствуется техника ударов ногами, бросков и болевых приемов. Усиливается специальная физическая подготовка. Обучающиеся могут выезжать на сборы для подготовки к региональным и межрегиональным соревнованиям.

В группы спортивного совершенствования могут формироваться дополнительно из здоровых воспитанников, прошедших необходимую подготовку не менее 2 лет и

выполнивших нормативы по общефизической и специальной подготовке, имеющие необходимый соревновательный опыт в смежных аналогичных видах единоборств (контактные виды , самбо, кикбоксинг и т.п.)

Дети приобретают большой объем теоретических знаний (санитарно-гигиенические нормы, анатомическое строение тела, методы закаливания, тактика ведения боя), способствующие овладению боевым искусством рукопашного боя.

Полученные на занятиях знания отслеживаются педагогом через опросы, зачеты по общей физической подготовке, по ударной технике, по технике поединка, участие в соревнованиях.

Срок освоения программы

Срок реализации программы 2 года.

Режим занятий:

Занятия по программе проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа.

Планируемые результаты освоения программы:

В конце обучения в группе спортивного совершенствования обучающиеся будут знать:

– правила техники безопасности при работе со спортивным инвентарём на занятиях по рукопашному бою и его разновидностям, на спортивных занятиях и соревнованиях различного уровня;

– правила судейства, правила поведения спортсменов во время соревнований, действия судей;

– терминологию элементов рукопашного боя в тренировочном режиме;

– самоконтроль спортсмена (контролировать свое состояние на тренировках и во время соревнований).

обучающиеся будут уметь:

– соблюдать правила техники безопасности при работе со спортивным инвентарем, на спортивных занятиях и соревнованиях различного уровня;

– выполнять базовые элементы на 1 юношеский разряд согласно контрольно-переводным нормативам (программе аттестации);

– комплексы специальных упражнений для развития силы, выносливости, прыгучести, гибкости, функций равновесия;

– рационально распределять силы и технические возможности в процессе соревнования.

При проектировании и реализации дополнительной общеобразовательной программы автор ориентировался на метапредметные, предметные и личностные результаты.

Метапредметные результаты освоения общеобразовательной программы «Рукопашный бой. Этап спортивного совершенствования»:

– знать организацию всей тренировки и уметь разбивать её на составляющие, уметь проводить тренировку самостоятельно и под руководством педагога;

– уметь самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе находить альтернативные способы решения задач, осознанно выбирать эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

– уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результатов, определять способы действия в рамках предложенных условия и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющимися обстоятельствами;

– уметь оценивать правильность учебной задачи, собственные возможности её решения.

Предметные результаты освоения общеобразовательной программы «Рукопашный бой. Этап спортивного совершенствования»:

– овладение высоким уровнем гибкости, быстротой одиночных движений и прыгучестью;

– развитие ловкости, координационных способностей, сил мышц ног и рук, применение прыжковых упражнений с имитацией ударов;

– овладение спортивной и прикладной техникой самозащиты (удары руками, ногами, блоки, броски) с от жёлтого пояса до коричневого;

– овладение технико-тактической подготовкой;

– знание правил спортивных соревнований, судейской терминологии и жестов.

Личностные результаты освоения общеобразовательной программы «Рукопашный бой. Этап спортивного совершенствования»:

– активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

– проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

– проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

– оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить общие интересы.

Организация воспитательной работы в рамках программы

Значительное место в обучении отводится воспитательному процессу. Программой предусмотрены просмотры фильмов на военно-патриотическую тематику, о различных видах боевых единоборств, посещение соревнований мастеров, походы в лес, беседы-притчи, показательные выступления на праздниках, посвященных военной тематике (день ВМФ, день Пограничника, день ВДВ, День Победы, День защитника Отечества и т.п.).

Особое внимание уделяется формированию морально-волевых качеств личности, подготовке к службе в Вооруженных Силах РФ.

В воспитательную работу с обучающимися входят такие формы работы как:

– проведение интеллектуально-творческих игр;

– экскурсии выездные или в рамках спортивных мероприятий;

– проведение викторин и конкурсов внутри объединения, отдела;

– участие в научно-практических конференциях, форумах;

– организация коллективно-творческих дел.

Важным моментом является работа с родителями, которая включает проведение родительских собраний, бесед и консультаций, открытых занятий, показательных выступлений, совместные выходы на природу.

Обоснование использования дистанционных технологий

Программа содержит блок дистанционного обучения.

С целью мотивации детей на посещение занятий, своевременного информирования родителей по различным вопросам в специально отведённое время используется онлайн общение в сети интернет, где родители могут обращаться с педагогом с различными вопросами и проблемами через программы «Mail.Ru», «Zoom».

В социальной сети «ВКонтакте» создано сообщество «отдел «ОЛИМПИЕЦ» ГДТДиМ № 1» https://vk.com/club201020332 и https://vk.com/berkut_116, где размещаются занятия и задания к занятиям, итоги соревнований, все ссылки на платформы и сайты предоставляются обучающимся через учебные задания, выложенные в сообществе объединения.

Более 25% занятий могут проходить с использованием дистанционного материала.

Основными принципами организации обучения с применением электронных ресурсов и дистанционных технологий являются:

– принцип интерактивности, выражающийся в возможности постоянных контактов всех участников учебного процесса с помощью специализированной информационно-образовательной среды (в том числе, форумы, электронная почта, интернет-конференции, онлайн-занятия);

– принцип адаптивности, позволяющий легко использовать учебные материалы нового поколения, содержащие цифровые образовательные ресурсы, в конкретных условиях учебного процесса, что способствует сочетанию разных дидактических моделей проведения занятий с применением дистанционных образовательных технологий и сетевых средств обучения;

– принцип гибкости, дающий возможность участникам учебного процесса работать в необходимом для них темпе и в удобное для себя время.

Основными элементами, применяемыми в программе при изложении материала в дистанционном формате, являются:

- цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах;
- видеоконференции;
- обучение на дому с дистанционной поддержкой;
- электронные носители мультимедийных приложений;
- электронные наглядные пособия.

В обучении с применением электронных ресурсов и дистанционных технологий используются следующие организационные формы учебной деятельности: консультация; практическое занятие; домашнее задание.

Начало изучения каждой из тем определяется получением методических материалов по теме. Вместе с этими материалами направляются рекомендации по их изучению: сроки освоения темы, правила оформления отчета по теме. На каждый раздел программы обучающийся получает план-график всех необходимых промежуточных мероприятий и сроки их прохождения.

Сетевое взаимодействие

Программа предполагает сетевое взаимодействие, которое строится на партнерских взаимоотношениях на основании соглашения о сотрудничестве в сфере образования и профориентации обучающихся. Программа реализуется в рамках сетевого взаимодействия на основании договора о сотрудничестве с АНО «Региональный центр «Сыны Отечества».

Формы подведения итогов реализации программы

Стартовая диагностика проводится в начале года. Текущие контрольные занятия проводятся по темам и разделам программы в форме тестов, практических занятий и зачетных соревнований. С целью выявления уровня усвоения образовательной программы проводится промежуточная аттестация в конце 1-го года обучения в форме зачета по сдаче нормативов. Итоговый контроль проводится в конце 2-го учебного года в форме соревнования. Для отслеживания результативности образовательного процесса используются следующие виды контроля:

– начальный (стартовый) контроль – сентябрь;

– промежуточный контроль – декабрь;

– итоговый контроль – май;

В завершении учебного года проводится итоговое занятие, где подводятся итоги работы по программе за год в виде дифференцированного зачета и итогового тестирования, практического экзамена с аттестацией на поясные разряды, включающего технические и теоретические разделы по пройденным темам.

Учебный (тематический) план

Основу программы составляет развитие общих и специальных физических качеств. Именно их уровень развития на разных этапах спортивной тренировки позволяет достигать необходимый результат. Основными инвариантными разделами нашей программы являются следующие разделы: ОФП (общая физическая подготовка) и СФП (специальная физическая подготовка).

Учебно-тематический план 1 года обучения

№	название раздела, темы	количество часов			формы организации занятий	формы контроля
		всего	теория	практика		
1.	«Вводное занятие»	2	1	1	беседа	устный опрос
2. «ОФП»						
1.	«Развитие физических качеств: общая гибкость»	18	4	14	групповое тренировочное занятие	выполнение норматива
2.	«Развитие физических качеств: развитие ловкости и координации»	16	4	12	групповое тренировочное занятие	выполнение норматива
3.	«Развитие физических качеств: быстрота реакции»	16	2	14	групповое тренировочное занятие	выполнение норматива
4.	«Развитие физических	16	2	14	групповое тренировочное	выполнение норматива

	качеств: развитие силы и прыгучести»				занятие	
5.	«Развитие физических качеств: общая выносливость»	14	2	12	групповое тренировочное занятие	выполнение норматива
3. «СФП»						
1.	«Вводное занятие»	2	2	-	беседа	опрос
2.	«Базовые позиции и перемещения, усложненные приемы самостраховки и страховки»	22	4	18	групповое тренировочное занятие	контрольное занятие
3.	«Базовая ударная техника руками (для 1 юношеского разряда)»	20	2	18	групповое тренировочное занятие	контрольное занятие
4.	«Базовая ударная техника ногами (для 1 юношеского разряда)»	20	2	18	групповое тренировочное занятие	контрольное занятие
5.	«Совершенствование спортивной борьбы в партере (болевые приемы на руку и ногу) и в стойке»	22	4	18	групповое тренировочное занятие	контрольное занятие
6.	«Развитие физических качеств: общая и специальная гибкость»	6	2	4	групповое занятие	зачёт
7.	«Самооборона в жизненных ситуациях»	6	2	4	групповое тренировочное занятие	зачёт-викторина
4. «ТТП»						
1.	«Техническая и тактическая подготовка– комбинационные техники смешанного стиля:	12	4	8	групповое тренировочное занятие	контрольное занятие

	самбо + ударная техника»					
5.	«Участие в соревнованиях»	12	2	10	соревнования, конкурсы	протокол соревнований
6.	«Воспитательная работа»	6	2	4	беседа, просмотр фильма	участие в мероприятиях
7.	«Контроль»	6	2	4	практические групповые занятия	контрольное занятие
итого часов		216	43	173		

Учебно-тематический план 2 года обучения

№	название раздела, темы	количество часов			формы организации занятий	формы контроля
		всего	теория	практика		
1.	«Вводное занятие»	2	1	1	беседа	устный опрос
2. «ОФП»						
1.	«Развитие физических качеств: общая гибкость»	18	4	14	групповое тренировочное занятие	выполнение норматива
2.	«Развитие физических качеств: развитие ловкости и координации»	16	4	12	групповое тренировочное занятие	выполнение норматива
3.	«Развитие физических качеств: быстрота реакции»	16	2	14	групповое тренировочное занятие	выполнение норматива
4.	«Развитие физических качеств: развитие силы и прыгучести»	16	2	14	групповое тренировочное занятие	выполнение норматива
5.	«Развитие физических качеств: общая выносливость»	14	2	12	групповое тренировочное занятие	выполнение норматива

3. «СФП»						
1.	«Вводное занятие»	2	2	-	беседа	опрос
2.	«Боевые соревновательные позиции и перемещения»	10	2	8	групповое тренировочное занятие	контрольное занятие
3.	«Спортивная ударная техника руками (для 3-го разряда)»	18	2	16	групповое тренировочное занятие	контрольное занятие
4.	«Спортивная ударная техника ногами (для 3-го разряда)»	16	2	14	групповое тренировочное занятие	контрольное занятие
5.	«Совершенствование спортивной борьбы (болевые приемы на руку и ногу в партере и в стойке)»	20	2	18	групповое тренировочное занятие	контрольное занятие
6.	Освобождение от захватов	10	2	8	групповое занятие	зачёт
7.	«Самооборона в жизненных ситуациях: угроза холодным оружием»	14	2	12	групповое тренировочное занятие	зачёт-викторина
4. «ТТП»						
4.1	«Техническая и тактическая подготовка– комбинационные техники смешанного стиля: броски + ударная техника»	16	2	14	групповое тренировочное занятие	контрольное занятие
5.	«Участие в соревнованиях»	12	2	10	соревнования, конкурсы	протокол соревнований
6.	«Судейская практика»	6	2	4	семинары	аттестация

7.	«Воспитательная работа»	4	2	2	беседа, просмотр фильма	участие в мероприятиях
8.	«Контроль»	6	2	4	практические групповые занятия	контрольное занятие
итого часов		216	39	177		

Содержание дополнительной образовательной программы первого года обучения

Раздел 1. Вводное занятие (2 часа)

Тема 1.1. «План работы объединения. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Требования к обучающимся»

Теория: итоги летних каникул. Цели и задачи учебного года. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на занятиях. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Принципы спортивной физиологии. Влияние систематических занятий спортом на функциональные системы организма. Особенности травм при занятиях. Профилактика заболеваний и травматизма. Медицинская аптечка. Средства предотвращения несчастных случаев во время тренировочных занятий.

Практика: собрать медицинскую аптечку, наложение повязки на конечности.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, наглядная демонстрация, опрос.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП) (80 часов)

Тема 2.1. «Освоение навыков физической подготовки этапа спортивного совершенствования»

Теория: понятие ОФП, задачи ОФП для обучающихся этапа спортивного совершенствования.

Практика: разминка. Круговая разминка. Разминка с укреплением шейных мышц на коленках в упоре головой и руками в ковер (борцовский мост). Эстафеты с игровой направленностью. Экспресс-тест по нормативам ОФП после летнего отдыха.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, рассказ, разминка, эстафеты, включенное педагогическое наблюдение.

Тема 2.2. «Подводящие упражнения для выполнения продольного шпагата. Подвижные игры»

Теория: понятие «продольного» шпагата. Правила игры «Регби на коленях».

Практика: разминка. Выполнение упражнения для выполнения продольного шпагата. Подвижная игра «Регби на коленях».

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, работа с электронным ресурсом «Олимпиец» https://clck.ru/qivvN, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.3. «Подводящие упражнения для выполнения поперечного шпагата. Подвижные игры»

Теория: понятие «поперечного» шпагата. Правила игры «Жучки».

Практика: разминка. Повторение упражнений для выполнения продольного шпагата. Выполнение упражнений для выполнения поперечного шпагата. Подвижная игра «Жучки».
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, работа с электронным ресурсом «Олимпиец» https://clck.ru/qivvN, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.4. «Упражнения на гибкость в парах. Подвижные игры»
Теория: понятие «упражнения в парах». Правила игры «Хвостик».
Практика: разминка. Повторение упражнений для выполнения продольного, поперечного шпагата. Выполнение упражнений на гибкость в парах. Подвижная игра «Хвостик» .
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.5. «Упражнение на гибкость «Кошечка». Подвижные игры»
Теория: понятие упражнений на «гибкость». Правила игры «Медвежата».
Практика: разминка. Изучение упражнения на гибкость «Кошечка». Подвижная игра «Медвежата» .
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.6. «Упражнение на гибкость «Лодочка». Подвижные игры»
Теория: понятие упражнений на «гибкость». Правила игры «Чучело».
Практика: разминка. Изучение упражнения на гибкость «Лодочка». Подвижная игра «Чучело».
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.7. «Упражнение на гибкость «Кораблик». Подвижные игры»
Теория: понятие упражнений на «гибкость». Правила игры «Перетягивание соперника».
Практика: разминка. Изучение упражнения на гибкость «Кораблик». Подвижная игра «Перетягивание соперника».
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.8. «Подтягивание разными хватами. Подвижные игры»
Теория: понятие упражнения «подтягивание». Повторение правил игры.
Практика: разминка. Повторение изученных упражнений на гибкость. Изучение упражнения «подтягивание разными хватами». Подвижная игра.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.9. «Упражнения с резиной. Подвижные игры»
Теория: понятие упражнения «с резиной». Повторение правил игры.
Практика: разминка. Повторение упражнения «подтягивание разными хватами». Изучение упражнения «с резиной». Подвижная игра.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.10. «Упражнения с гантелями. Подвижные игры»
Теория: понятие упражнения «с гантелями». Повторение правил игры.
Практика: разминка. Повторение выполнения упражнения «с резиной». Изучение упражнения «с гантелями». Подвижная игра.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, работа с электронным ресурсом «Олимпиец» https://clck.ru/qivvN, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.11. «Упражнение выпрыгивание. Подвижные игры»
Теория: понятие упражнения «выпрыгивание». Правила игры.
Практика: разминка. Повторение упражнения «с гантелями». Изучение упражнения «выпрыгивание». Подвижная игра.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.12. «Упражнения со скакалкой. Подвижные игры»
Теория: понятие упражнения «со скакалкой». Правила игры.
Практика: разминка. Повторение упражнения «выпрыгивание». Изучение и выполнение упражнения «со скакалкой». Подвижная игра.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.13. «Упражнения с мячами. Подвижные игры»
Теория: мяч, виды мячей. Правила игры.
Практика: разминка. Повторение упражнения «со скакалкой». Изучение и выполнение упражнений «с мячами». Подвижная игра.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.14. «Челночный бег. Подвижные игры»
Теория: понятие челночного бега. Правила игры.
Практика: разминка. Повторение упражнения «с мячами». Изучение и выполнение челночного бега. Подвижная игра.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.15. «Прыжки в длину с места. Подвижные игры»
Теория: объяснение правильного выполнения прыжка в длину с места. Правила игры.
Практика: разминка. Повторение упражнения «выпрыгивание». Выполнение прыжков в длину с места. Подвижная игра.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.16. «Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры»
Теория: объяснение правильного выполнения прыжка в длину с разбега. Правила игры.
Практика: разминка. Повторение упражнения «выпрыгивание». Выполнение прыжков в длину с разбега. Подвижная игра.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.17. «Отжимания в упоре лежа. Подвижные игры»
Теория: объяснение правильного выполнения отжимания в упоре лежа. Правила игры.
Практика: разминка. Повторение упражнений: прыжки в длину с места, с разбега. Выполнение упражнения «отжимания в упоре лежа». Подвижная игра.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.18. «Кросс. Подвижные игры»
Теория: понятие «кросс». Правила игры.
Практика: разминка. Кросс на короткие, длинные дистанции. Подвижная игра.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.19. «Упражнения с отягощениями. Подвижные игры»
Теория: понятие «упражнения с отягощениями». Правила игры.
Практика: разминка. Изучение и выполнение упражнений с отягощениями. Подвижная игра.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.20. «Упражнения в парах – приседания. Подвижные игры»
Теория: понятие «приседание в парах». Правила игры.
Практика: разминка. Изучение и выполнение упражнения приседание в парах. Подвижная игра.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.21. «Упражнение «тачка». Подвижные игры»
Теория: понятие упражнения «тачка» (один из пары берет за ноги партнера, другой идет на руках). Правила игры.
Практика: разминка. Повторение упражнения приседание в парах. Выполнение упражнения «тачка». Подвижная игра.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.22. «Упражнения на пресс. Подвижные игры»
Теория: понятие «пресс». Правила игры.
Практика: разминка. Выполнение упражнения на пресс. Подвижная игра.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, работа с электронным ресурсом «Олимпиец» https://clck.ru/qivvN, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.23. «Упражнения на укрепление мышц спины. Подвижные игры»
Теория: понятие «мышцы спины». Правила игры.
Практика: разминка. Повторение упражнения на пресс. Выполнение упражнений на укрепление мышцы спины. Подвижная игра.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, работа с электронным ресурсом «Олимпиец» https://clck.ru/qivvN, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.24. «Прыжки через предмет (скамейка, манекен). Подвижные игры»
Теория: понятие «прыжка через скамейку». Правила игры.
Практика: разминка. Повторение упражнения на укрепление мышцы спины. Выполнение прыжков через предмет (скамейка, манекен). Подвижная игра.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.25. «Круговая нагрузка. Подвижные игры»
Теория: понятие «круговая нагрузка». Правила игры.
Практика: разминка. Выполнение упражнений по круговой нагрузке. Подвижная игра.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.26. «Акробатика березка (стойка). Подвижные игры»
Теория: понятие «стойка». Правила игры.
Практика: разминка. Повторение упражнения на укрепление мышцы спины. Выполнение упражнения «березка». Подвижная игра.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.27. «Забегания вокруг головы. Подвижные игры»
Теория: понятие «забегания вокруг головы». Правила игры.
Практика: разминка. Повторение упражнения «березка». Выполнение упражнения «забегания вокруг головы». Подвижная игра.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.28. «Вис на перекладине. Подвижные игры»
Теория: понятие «виса на перекладине», правильность хвата. Правила игры.
Практика: разминка. Повторение упражнения «забегания вокруг головы». Выполнение упражнения «вис на перекладине». Подвижная игра.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.29. «Упражнение «раскладушка» на количество раз по времени. Подвижные игры»

Теория: понятие упражнения «раскладушка» (одновременный подъем вверх ног и туловища с руками из положения лежа на спине). Правила игры.
Практика: разминка. Повторение упражнения «вис на перекладине». Выполнение упражнения «раскладушка». Подвижная игра.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.30. «Подвижные игры ОФП»
Теория: правила игр.
Практика: разминка, подвижные игры. ОФП.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.31. «Упражнение «раскладушка» на количество раз по времени. Подвижные игры»
Теория: понятие упражнения «раскладушка» (одновременный подъем вверх ног и туловища с руками из положения лежа на спине). Правила игры.
Практика: разминка. Повторение упражнения «вис на перекладине». Выполнение упражнения «раскладушка». Подвижная игра.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.32. «Круговая тренировка. Подвижные игры»
Теория: понятие «круговая тренировка» с включением упражнений на прыгучесть. Правила игры.
Практика: разминка. Выполнение упражнений по круговой нагрузке. Подвижная игра.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.33. «Упражнения с балансированием»
Теория: объяснение правил баланса. Упражнения в балансировании. Хождение на руках с удержанием ног партнером с различным положением кистей.
Практика: разминка, растяжка, проведение комплекса ОФП. Закрепления материала прыжковые упражнения. Упражнения в балансировании. Хождение на руках с удержанием ног партнером с различным положением кистей. Заминка круговая тренировка.
Формы и методы проведения занятия: построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

Тема 2.34. «Отработка падений со сложной траекторией»
Теория: общее ознакомление с темой важности падений, виды сложных падений.
Практика: разминка, растяжка, проведение комплекса ОФП. Закрепление материала гимнастические кувырки. Виды падений вперёд и назад.
Формы и методы проведения занятия: построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

Тема 2.35. «Усложненные прыжки со скакалкой»

Теория: общее ознакомление с темой важности упражнений со скакалкой, правильность выполнений упражнений со скакалкой, разновидности упражнений со скакалкой.
Практика: разминка. Проведение комплекса ОФП. Упражнения со скакалкой: прыжки вперёд, назад, бег со скакалкой, прыжки вдвоём, «восьмерка».
Формы и методы проведения занятия: построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

Тема 2.36. «Упражнения с резиновыми жгутами»
Теория: общее ознакомление с темой важности упражнений со жгутами, разновидности упражнений со жгутами для ног, рук и корпуса.
Практика: разминка. Проведение комплекса ОФП. Закрепление пройденного материала. Упражнения на скорость. Упражнения на перекладине. Упражнения со жгутами: бег с задержкой в паре, удары руками, прыжки вперёд, удары ногами.
Формы и методы проведения занятия: построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

Тема 2.37. «Упражнения на перекладине, брусьях («Спортивный городок»)»
Теория: общее ознакомление с темой важности упражнений на перекладине и брусьях.
Практика: разминка. Проведение комплекса ОФП. Закрепление пройденного материала. Упражнения на скорость. Упражнения на гибкость. Упражнения на перекладине: подтягивания, подъём переворот, «выход силой», подтягивания узким хватом, подтягивания ладонями к себе на бицепс. Упражнения на брусьях: отжимания, раскачка, соскок.
Формы и методы проведения занятия: построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

Тема 2.38. «Упражнения на гибкость и ловкость»
Теория: общее ознакомление с темой важности упражнений на гибкость и ловкость.
Практика: разминка. Проведение комплекса ОФП. Закрепление пройденного материала. Упражнения на скорость. Упражнения на гибкость: мостик, лодочка, растяжка суставов, продольный шпагат, поперечный шпагат, махи ногами, взятые из арсенала ушу.
Формы и методы проведения занятия: построение, учебное занятие, работа с электронным ресурсом «Олимпиец» https://clck.ru/qivvN, демонстрация, тренировка, пробежка, опрос, подведение итогов.

Тема 2.39. «Изучение различных видов отжиманий. Правильное дыхание при отжиманиях»
Теория: общее ознакомление с темой важности упражнений отжимания. Различные отжимания на ладонях, на кулаках, на пальцах, узким хватом, широким хватом, на одной руке, с хлопками».
Практика: разминка, Проведение комплекса ОФП. Отжимания на ладонях, кулаках, пальцах. Закрепление предыдущей темы. Челночный бег 3*10 метров.
Формы и методы проведения занятия: построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, пробежка, опрос, подведение итогов.

Тема 2.40. «Итоговое занятие по общей физической подготовке»
Теория: общая физическая подготовка, общие требования.

Практика: ходьба, бег, гимнастические кувырки, падения, отжимания, приседания, подъём туловища, подтягивания, бёрпи, ходьба на руках, упражнения со жгутами, упражнения со скакалкой, упражнения с отягощением, подвижная игра (отнять перчатку).
Формы и методы проведения занятия: построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП) (98 часов)
Тема 3.1. «Введение в тему «Специальная физическая подготовка», техника безопасности при проведении упражнений»
Теория: специальная физическая подготовка обучающихся группы спортивного совершенствования направлена на совершенствование движений, характерных для рукопашного боя, развитие: скоростно-силовой выносливости; специальной выносливости; координации, а также включает в себя специальные упражнения, которые развивают качества, необходимые для подготовки бойца: воспитание настойчивости, целеустремленности, смелости, силы воли, самообладания, активности и других положительных качеств. Техника безопасности при ударах и падениях.
Практика: разминка, растяжка, проведение комплекса ОФП.
Формы и методы проведения занятия: построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

Тема 3.2. «Боевые позиции в рукопашном спортивном бою для обучающихся в группах спортивного совершенствования»
Теория: знакомство с позициями, приемами самостраховки, перемещениями.
Практика: разминка с беговыми упражнениями. Изучение и совершенствование техники базовых стоек в группе и парах перемещения назад, в сторону, влево и вправо. Понятие средней и ближней дистанции. Подвижная игра с набивным мячиками.
Формы и методы проведения занятия: групповая и индивидуальная, тренировка, показ подводящих упражнений раздельно и в целом.

Тема 3.3. «Изучение и совершенствование приемов страховки и самостраховки в парах. Подвижная игра – детское сумо с ударами»
Теория: ознакомление с правилами группировки и самостраховки при бросках и падениях.
Практика: разминка с беговыми упражнениями. Повторение ранее изученных стоек и позиций. Отработка в парах приемов страховки и группировки. Подвижная игра - детское сумо с бросками.
Формы и методы проведения занятия: групповая и индивидуальная, тренировка, показ подводящих упражнений раздельно и в целом.

Тема 3.4. «Изучение и совершенствование техники сложного перемещения»
Теория: ознакомление с правилами и принципами техники перемещений.
Практика: суставная разминка с беговыми упражнениями. Повторение ранее изученных стоек и позиций. Отработка в парах приемов страховки и группировки. Подвижная игра – детское сумо на выведение из равновесия.

Формы и методы проведения занятия: групповая и индивидуальная, тренировка, показ подводящих упражнений раздельно и в целом.

Тема 3.5. «Изучение и совершенствование усложненных приемов страховки и самостраховки в парах»
Теория: ознакомление с правилами падений и страховки в парах с использованием шеста или веревки.
Практика: разминка с беговыми упражнениями по координационной лестнице Повторение ранее изученных стоек и позиций. Отработка в парах приемов страховки и группировки. Подвижная игра с набивным мячиками.
Формы и методы проведения занятия: групповая и индивидуальная, тренировка, показ подводящих упражнений раздельно и в целом.

Тема 3.6. «Подвижная боевая игра – тэгуми (детское сумо) с включением элементов борьбы и ударов и болевых приемов» на площадке 3х3м
Теория: ознакомление с правилами борьбы тэгуми. Ознакомление с упражнениями в борцовском мосту- забегания..
Практика: разминка с беговыми упражнениями. Повторение ранее изученных стоек и позиций. Отработка в парах приемов страховки и группировки. Подвижная игра - детское сумо с элементами борьбы.
Формы и методы проведения занятия: групповая и индивидуальная, тренировка, показ подводящих упражнений раздельно и в целом.

Тема 3.7. «Комбинационные удары и мягкие блоки руками.
Теория: знакомство с техникой комбинированных ударов.
Практика: разминка на месте и в движении. Отработка выполнения базовых ударов кулаком и блоков руками. Обучение с подводящими упражнениями технике прямого удара рукой (кулак, ладонь) на разных уровнях и защита от него индивидуально и в парах с использованием зеркала и жгутов. Проведение спаррингов с облегченными условиями.
Формы и методы проведения занятия: групповая и индивидуальная, тренировка, показ подводящих упражнений раздельно и в целом.

Тема 3.8. « Комбинационные удары и блоки руками - круговой удар рукой + прямой слева или справа и защита от него»
Теория: ознакомление с принципами и формами ударов и защитными действиями. Понятие «финта» и «нырка».
Практика: разминка на месте и в движении. Повторение пройденного материала по стойкам и перемещениями. Отработка выполнения базовых ударов кулаком и блоков руками. Обучение технике чередующихся ударов рукой на разных уровнях и защита от него индивидуально и в парах с использованием зеркала и жгутов и боксерских лап.
Формы и методы проведения занятия: групповая и индивидуальная, тренировка, показ подводящих упражнений раздельно и в целом.

Тема 3.9. «Изучение и совершенствование ударов руками на снарядах»

Теория: ознакомление с понятием о технике вращения бедра во время ударов руками и развития силы и гибкости ног для увеличения скоростно-силовых качеств в ударной технике посредством увеличения амплитуды маховых вращений ног.
Практика: разминка на месте и в движении с использованием динамической растяжки ног. Повторение пройденного материала по стойкам и перемещениям. Отработка выполнения базовых ударов кулаком и блоков руками. Обучение технике кругового удара рукой на разных уровнях и защита от него индивидуально и в парах с использованием зеркала и жгутов и боксерских лапах и мешках.
Формы и методы проведения занятия: групповая и индивидуальная, тренировка, показ подводящих упражнений раздельно и в целом.

Тема 3.10. «Изучение и совершенствование ударов руками на снарядах. Подвижная игра.
Теория: ознакомление с правилами работы на лапах, макиварах и боксерских снарядах. Правила одевания перчаток-краги.
Практика: разминка на месте и в движении с использованием динамической растяжки ног. Повторение пройденного материала по стойкам и перемещениям. Отработка выполнения базовых ударов кулаком и блоков руками. Обучение технике удара рукой на разных уровнях и защита от него индивидуально и в парах с использованием зеркала и жгутов и боксерских лапах и мешках. Подвижная игра.
Формы и методы проведения занятия: групповая и индивидуальная, тренировка, показ подводящих упражнений раздельно и в целом.

Тема 3.11. «Изучение и совершенствование ударов руками с уходами и нырками. Подвижная игра.
Теория: ознакомление с принципами уходов, уклонов и нырков.
Практика: разминка на месте и в движении с использованием динамической растяжки ног. Повторение пройденного материала по стойкам и перемещениям. Отработка выполнения базовых ударов кулаком и блоков руками. Обучение технике удара рукой на разных уровнях и защита от него индивидуально и в парах с уклонами и нырками.
Подвижная игра – тэгуми.
Формы и методы проведения занятия: групповая и индивидуальная, тренировка, показ подводящих упражнений раздельно и в целом.

Тема 3.12. «Изучение и совершенствование ударов руками с перемещениями. Подвижная игра.
Теория: ознакомление с принципами сочетания уходов, уклонов и нырков с перемещениями.
Практика: разминка на месте и в движении с использованием динамической растяжки ног. Повторение пройденного материала по стойкам и перемещениям. Отработка выполнения базовых ударов кулаком и блоков руками. Обучение технике ударов рукой на разных уровнях и защита от него индивидуально и в парах с уклонами и нырками на один шаг.
Подвижная игра.
Формы и методы проведения занятия: групповая и индивидуальная, тренировка, показ подводящих упражнений раздельно и в целом.

Тема 3.13. «Изучение и совершенствование ударов руками с уходами и нырками. Подвижная игра»
Теория: ознакомление с принципами уходов, уклонов и нырков на ближней дистанции.
Практика: разминка на месте и в движении с использованием динамической растяжки ног. Повторение пройденного материала по стойкам и перемещениям. Отработка выполнения базовых ударов кулаком и блоков руками. Обучение технике удара рукой на разных уровнях и защита от него индивидуально и в парах с уклонами и нырками на два-три шага Подвижная игра.
Формы и методы проведения занятия: групповая и индивидуальная, тренировка, показ подводящих упражнений раздельно и в целом.

Тема 3.14. «Изучение и совершенствование ударов руками с перемещениями. Подвижная игра
Теория: ознакомление с принципами уходов, уклонов и нырков на разных дистанциях.
Практика: разминка на месте и в движении с использованием динамической растяжки ног. Повторение пройденного материала по стойкам и перемещениям. Отработка выполнения базовых ударов кулаком и блоков руками. Обучение технике удара рукой на разных уровнях и защита от него индивидуально и в парах с уклонами и нырками.
Подвижная игра – тэгуми с захватами ног.
Формы и методы проведения занятия: групповая и индивидуальная, тренировка, показ подводящих упражнений раздельно и в целом.

Тема 3.15. «Изучение и совершенствование ударов руками с уходами и нырками. Подвижная игра – тэгуми»
Теория: ознакомление с принципами уходов, уклонов и нырков на средней и ближней дистанциях.
Практика: разминка на месте и в движении с использованием динамической растяжки ног. Повторение пройденного материала по стойкам и перемещениям. Отработка выполнения базовых ударов кулаком и блоков руками. Обучение технике удара рукой на разных уровнях и защита от него индивидуально и в парах с уклонами и нырками. Подвижная игра – тэгуми с использованием приемов прохода в ноги площадка 3х3м.
Формы и методы проведения занятия: групповая и индивидуальная, тренировка, показ подводящих упражнений раздельно и в целом.

Тема 3.16. «Изучение и совершенствование ударов ногами – прямой удар подошвой в корпус» и голову.
Теория: ознакомление с принципами круговых ударов ногами . Техника безопасности и формирование стопы.
Практика: разминка на месте и в движении с использованием динамической растяжки ног Тренировка технически правильного выполнения базового прямого удара ногой в корпус с использованием зеркала и резиновых жгутов.
Формы и методы проведения занятия: групповая и индивидуальная, тренировка, показ подводящих упражнений раздельно и в целом.

Тема 3.17. «Изучение и совершенствование прямых ударов ногами. Прямой удар подошвой в корпус»
Теория: ознакомление с принципами прямых ударов ногами.. Техника безопасности и формирование стопы.
Практика: разминка на месте и в движении с использованием динамической растяжки ног Тренировка технически правильного выполнения базового прямого удара ногой в корпус с использованием зеркала и резиновых жгутов.
Формы и методы проведения занятия: групповая и индивидуальная, тренировка, показ подводящих упражнений раздельно и в целом.
Тема 3.18. «Изучение и совершенствование базовых ударов ногами – круговой удар в корпус»
Теория: ознакомление с принципами базовых ударов ногами для начинающих. Техника безопасности и формирование стопы.
Практика: разминка на месте и в движении с использованием динамической растяжки ног Тренировка технически правильного выполнения базового прямого удара ногой в корпус с использованием зеркала и резиновых жгутов.
Формы и методы проведения занятия: групповая и индивидуальная, тренировка, показ подводящих упражнений раздельно и в целом.

Тема 3.19. «Изучение и совершенствование ударов ногами- «лоу-кик»
Теория: ознакомление с принципами набивки ударов ногами. Техника безопасности и формирование стопы.
Практика: разминка на месте и в движении с использованием динамической растяжки ног Тренировка технически правильного выполнения базового прямого удара ногой в корпус с использованием зеркала и резиновых жгутов.
Формы и методы проведения занятия: групповая и индивидуальная, тренировка, показ подводящих упражнений раздельно и в целом.

Тема 3.20. «Изучение и совершенствование базовых ударов ногами. Лоу-кик»
Теория: ознакомление с принципами базовых ударов ногами. Техника безопасности и формирование стопы.
Практика: разминка на месте и в движении с использованием динамической растяжки ног Тренировка технически правильного выполнения базового прямого удара ногой в корпус с использованием зеркала и резиновых жгутов.
Формы и методы проведения занятия: групповая и индивидуальная, тренировка, показ подводящих упражнений раздельно и в целом.

Тема 3.21. «Изучение и совершенствование базовых подсекающих приемов ногами – подсечка сбоку (кочерга)»
Теория: ознакомление с принципами базовых ударов ногами. Техника безопасности и формирование стопы.
Практика: разминка на месте и в движении с использованием динамической растяжки ног Тренировка технически правильного выполнения базового прямого удара ногой в корпус с использованием зеркала и резиновых жгутов.

Формы и методы проведения занятия: групповая и индивидуальная, тренировка, показ подводящих упражнений раздельно и в целом.

Тема 3.22. «Изучение и совершенствование базовых ударов ногами с защитными действиями»
Теория: ознакомление с принципами базовых ударов ногами. Техника безопасности и формирование стопы.
Практика: разминка на месте и в движении с использованием динамической растяжки ног Тренировка технически правильного выполнения базового прямого удара ногой в корпус с использованием зеркала и резиновых жгутов.
Формы и методы проведения занятия: групповая и индивидуальная, тренировка, показ подводящих упражнений раздельно и в целом.

Тема 3.23. «Борцовская подготовка в рукопашном бою. «Борцовский мост». Подвижные игры»
Теория: понятие «борцовского моста». Правила игры тэгуми.
Практика: разминка. Изучение борцовского моста. Подвижная игра.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 3.24. «Упражнения в борцовском мосту. Подвижные игры»
Теория: повторение понятие «борцовского моста». Объяснение правил отжимания в борцовском мосту. Правила игры.
Практика: разминка. Изучение отжиманий в борцовском мосту. Подвижная игра .
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 3.25. «Положение «партер». Ходьба, бег на четвереньках с поднятыми коленями левым, правым боком. Подвижные игры»
Теория: понятия «положение партера». Техника ходьбы и бега на четвереньках.
Практика: разминка . Изучение положения в партере. Эстафеты в конце занятия..
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 3.26. «Акробатические упражнения. Кувырок вперед через плечо. Подвижные игры»
Теория: понятие акробатических упражнений. Понятие «кувырок вперед». Правила игры.
Практика: разминка . Кувырки вперед и назад. Подвижная игра.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, работа с электронным ресурсом «Олимпиец» https://clck.ru/qivvN,, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 3.27. «Передвижение вперед ногами с упором руками сзади. Подвижные игры»
Теория: усложненные упражнения «кувырок назад через плечо».
Практика: разминка. Повторение выполнения упражнения «кувырок через плечо (левое, правое)». Изучение упражнения «кувырок назад через плечо». Подвижная игра.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 3.28. «Упражнения в парах. Обоюдное попеременное отжимание рук в стойке»
Теория: понятие упражнений в парах. Понятие упражнения «отжимание рук в стойке». Отбрасывание ног в упоре лежа с забеганием на 180 градусов и вставание в стойку.
Практика: разминка – круговая тренировка. Повторение упражнений со жгутом, наклонов. Изучение упражнений в парах. Выполнение обоюдного попеременного отжимания рук в стойке. Подвижная игра.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, наглядная демонстрация.
Тема 3.29. «Совершенствование бросковой техники. Передняя и задняя подсечки в перемещении»
Теория: ознакомление и дальнейшее совершенствование техники бросков в парах с сопротивлением.
Практика: разминка. Отработка передней и задней подножки по сигналу. Выполнение подводящих упражнений СФП.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 3.30. «Изучение броска через бедро с подхватом»
Теория: ознакомление и дальнейшее совершенствование техники броска в парах.
Практика: разминка. Отработка броска через бедро по сигналу. Выполнение подводящих упражнений СФП.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 3.31. «Изучение и совершенствование броска через бедро с падением»
Теория: ознакомление и дальнейшее совершенствование техники броска в парах.
Практика: разминка. Отработка броска с сопротивлением по сигналу. Выполнение подводящих упражнений СФП. Отработка броска с обучающимися регионального центра «Сыны Отечества».
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, совместное занятие с обучающимися регионального центра «Сыны Отечества», объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 3.32. «Изучение и совершенствование броска через бедро с сочетанием ударной техники»
Теория: ознакомление и дальнейшее совершенствование техники броска в парах.
Практика: разминка Отработка приемов по сигналу. Выполнение подводящих упражнений СФП.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 3.33. «Изучение техники защиты и ответных действий против броска через бедро»

Теория: ознакомление и дальнейшее совершенствование техники в парах.
Практика: разминка. Отработка технических действий по сигналу. Выполнение подводящих упражнений СФП.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 3.34. «Изучение техники защиты и ответных действий против броска с захватом ноги»
Теория: ознакомление и дальнейшее совершенствование техники в парах.
Практика: разминка. Отработка технических действий по сигналу. Выполнение подводящих упражнений СФП.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 3.35. «Изучение техники защиты и ответных действий против броска с захватом ноги»
Теория: ознакомление и дальнейшее совершенствование техники в парах.
Практика: разминка. Отработка технических действий по сигналу. Выполнение подводящих упражнений СФП.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 3.36. «Изучение техники защиты и ответных действий против броска с захватом ноги»
Теория: ознакомление и дальнейшее совершенствование техники в парах.
Практика: разминка. Отработка технических действий по сигналу. Выполнение подводящих упражнений СФП.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 3.37. «Изучение и совершенствование техники ответных действий против броска с захватом ноги»
Теория: ознакомление и дальнейшее совершенствование ответных действий в парах.
Практика: разминка . Отработка технических действий по сигналу и со сменой партнеров. Выполнение подводящих упражнений СФП.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 3.38. «Изучение техники броска «переднего переворота»
Теория: ознакомление и дальнейшее совершенствование техники в парах.
Практика: разминка. Отработка технических действий по сигналу. Выполнение подводящих упражнений СФП.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 3.39. «Повторение раннее изученных приемов в партере и в стойке»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения бросков в рукопашном бое и армейском рукопашном бое.

Практика: разминка, повторение приемов в парах по заданию.
Формы и методы проведения: учебно-тренировочные занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 3.40. «Повторение подсечек и зацепов ногами в стойке»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения.
Практика: разминка, выполнение подсечек и зацепов. Выполнение подводящих упражнений СФП.
Формы и методы проведения занятия: учебно-тренировочные занятие, объяснение, наглядная демонстрация.
Тема 3.41. «Совершенствование прямых и боковых ударов руками в стойке»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения ударной техники руками и зашиты от них.
Практика: разминка, выполнение прямых и боковых ударов руками с нырками и уходами в парах по заданию. Выполнение подводящих упражнений СФП
Формы и методы проведения занятия: учебно-тренировочные занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 3.42. « Совершенствование ударов ногами в стойке»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения ударной техники ногами (прямой и круговой) и зашиты от них.
Практика: разминка, выполнение прямых и боковых ударов руками с нырками и уходами в парах. Выполнение подводящих упражнений СФП.
Формы и методы проведения занятия: учебно-тренировочные занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 3.43. «Учебно-тренировочные поединки. СФП»
Теория: техника и тактика ведения поединков по облегченным правилам самбо в стойке и партере.
Практика: разминка, отработка поединков в парах. Подводящие упражнения ОФП и СФП.
Формы и методы проведения занятия: учебно-тренировочные занятие, объяснение, наглядная демонстрация, просмотр видеозаписей соревнований.

Тема 3.44. «Подвижные игры. СФП. ОФП»
Теория: объяснение тактики игр.
Практика: разминка (см.приложение 1). Подвижные игры.
Формы и методы проведения занятия: учебно-тренировочные занятие, объяснение, показ, наглядная демонстрация, рефлексия по итогам занятий.

Тема 3.45. «Изучение и совершенствование ударов ногами на снарядах и в парах по заданию»
Теория: объяснение техники и тактики выполнения ударной техники ногами (прямой и круговой) и руками и зашиты от них.
Практика: разминка, выполнение прямых и боковых ударов руками с нырками и уходами в парах. Выполнение подводящих упражнений СФП.

Формы и методы проведения занятия: учебно-тренировочные занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 3.46. «Учебно-тренировочные поединки в защитном снаряжении. СФП»
Теория: техника и тактика ведения поединков по облегченным правилам армейского рукопашного в стойке.
Практика: разминка, отработка поединков в парах. Подводящие упражнения ОФП и СФП. Итоговое занятие по бросковой технике.
Формы и методы проведения занятия: учебно-тренировочные занятие, объяснение, наглядная демонстрация, просмотр видеозаписей соревнований, рефлексия по итогам занятий.

Тема. 3.47. «Самооборона в рукопашном бою. Средства и методы»
Теория: Юридические аспекты и понятие самообороны в жизненных ситуациях.
Практика: Отработка простейших форм самозащиты: освобождение от захватов за руку.
Формы и методы проведения занятия: учебно-тренировочные занятие, объяснение, наглядная демонстрация, просмотр видеозаписей самозащиты https://www.youtube.com/watch?v=UcvTEatQqFk, рефлексия по итогам занятий.

Тема. 3.48. «Самооборона в рукопашном бою. Самозащита от захватов и обхватов»
Теория: Юридические аспекты и понятие самообороны в жизненных ситуациях.
Практика: Отработка простейших форм самозащиты: освобождение от обхвата корпуса спереди и сзади.
Формы и методы проведения занятия: учебно-тренировочные занятие, объяснение, наглядная демонстрация, просмотр видеозаписей самозащиты https://www.youtube.com/watch?v=UcvTEatQqFk, рефлексия по итогам занятий.

Тема. 3.49. «Самооборона в рукопашном бою. Самозащита от угрозы холодным оружием»
Теория: Юридические аспекты и понятие самообороны в жизненных ситуациях.
Практика: Отработка простейших форм самозащиты от холодного оружия: действия против угрозы ножом снизу и удара сверху.
Формы и методы проведения занятия: учебно-тренировочные занятие, объяснение, наглядная демонстрация, просмотр видеозаписей самозащиты https://www.youtube.com/watch?v=UcvTEatQqFk, рефлексия по итогам занятий.

Раздел 4. Тактико-техническая подготовка (12 часов)
Тема 4.1. «Учебно-тренировочные поединки. СФП»
Теория: техника и тактика ведения поединков по облегченным правилам самбо в стойке.
Практика: разминка, отработка поединков в парах. Подводящие упражнения ОФП и СФП
Формы и методы проведения занятия: учебно-тренировочные занятие, объяснение, наглядная демонстрация, просмотр видеозаписей соревнований, рефлексия по итогам занятий.

Тема 4.2. «Учебно-тренировочные поединки. СФП»

Теория: техника и тактика ведения поединков по облегченным правилам самбо в стойке и партере.
Практика: разминка, отработка поединков в парах. Подводящие упражнения ОФП и СФП.
Формы и методы проведения занятия: учебно-тренировочные занятие, объяснение, наглядная демонстрация, просмотр видеозаписей соревнований.

Тема 4.3. «Учебно-тренировочные поединки в защитном снаряжении. СФП»
Теория: техника и тактика ведения поединков по облегченным правилам армейского рукопашного в стойке.
Практика: разминка, отработка поединков в парах. Подводящие упражнения ОФП и СФП. Итоговое занятие по бросковой технике.
Формы и методы проведения занятия: учебно-тренировочные занятие, объяснение, наглядная демонстрация, просмотр видеозаписей соревнований, рефлексия по итогам занятий.

Тема 4.4. «Учебно-тренировочные поединки в защитном снаряжении. СФП»
Теория: техника и тактика ведения поединков по облегченным правилам армейского рукопашного в стойке.
Практика: разминка, отработка поединков в парах. Подводящие упражнения ОФП и СФП. Итоговое занятие по бросковой технике.
Формы и методы проведения занятия: учебно-тренировочные занятие, объяснение, наглядная демонстрация, просмотр видеозаписей соревнований, рефлексия по итогам занятий.

Тема 4.5. «Учебно-тренировочные поединки в защитном снаряжении. СФП»
Теория: техника и тактика ведения поединков по облегченным правилам армейского рукопашного в стойке.
Практика: разминка, отработка поединков в парах. Подводящие упражнения ОФП и СФП. Итоговое занятие по бросковой технике.
Формы и методы проведения занятия: учебно-тренировочные занятие, объяснение, наглядная демонстрация, просмотр видеозаписей соревнований, рефлексия по итогам занятий.

Тема 4.6. «Учебно-тренировочные поединки в защитном снаряжении. СФП»
Теория: техника и тактика ведения поединков по облегченным правилам армейского рукопашного в стойке.
Практика: разминка, отработка поединков в парах. Подводящие упражнения ОФП и СФП. Итоговое занятие по бросковой технике.
Формы и методы проведения занятия: учебно-тренировочные занятие, объяснение, наглядная демонстрация, просмотр видеозаписей соревнований, рефлексия по итогам занятий.

Раздел 5. Участие в соревнованиях (12 часов)
Тема 5.1. «Соревнования по подтягиванию»
Теория: объяснение правил соревнований.

Практика: соревнования.
Формы и методы проведения занятия: групповая, индивидуальная.

Тема 5.2. «Соревнования по отжиманию в упоре лежа»
Теория: объяснение правил соревнований.
Практика: соревнования.
Формы и методы проведения занятия: групповая, индивидуальная.

Тема 5.3. «Участие в Первенстве города»
Теория: объяснение правил соревнований.
Практика: соревнования.
Формы и методы проведения занятия: групповая, индивидуальная.

Тема 5.4. «Соревнования по гимнастическим упражнениям на шведской лестнице»
Теория: объяснение правил соревнований.
Практика: соревнования.
Формы и методы проведения занятия: групповая, рефлексия по итогам занятий

Тема 5.5. «Участие в муниципальных соревнованиях по рукопашному бою на призы регионального центра «Сыны Отечества» (4 часа)
Теория: объяснение правил соревнований.
Практика: соревнования по рукопашному бою на базу регионального центра «Сыны Отечества», выступление.
Формы и методы проведения занятия: индивидуальная, показ, саморефлексия.

Раздел 6. Воспитательная работа (6 часов)
Тема 6.1. «Кодекс юного единоборца-бойца»
Теория: видеолекция, показательные выступления.
Практика: тестирование по ОФП.
Формы и методы проведения занятия: групповая, индивидуальная, рефлексия по итогам занятий.

Тема 6.2. «Встреча с ветеранами армейского рукопашного боя»
Теория: рассказ приглашенного ветерана о спортивной карьере.
Практика: вопросы, ответы.
Формы и методы проведения занятия: групповая, индивидуальная.

Тема 6.3. «Просмотр фильма о боевых искусствах»
Теория: рассказ, показ.
Практика: просмотр видеофильма по рукопашному бою http://ae.lordfilms-s.tube/41607-film-velikij-master-2013.html.
Формы и методы проведения занятия: групповая, лекция.

Раздел 7. Контроль (6 часов)

Тема 7.1. «Вводный контроль. Сдача нормативов»
Теория: правильная техника выполнения нормативов ОФП, СФП.
Практика: сдача нормативов ОФП, СФП.
Формы и методы проведения занятия: объяснение, упражнение.

Тема 7.2. «Промежуточный контроль. Сдача нормативов»
Теория: правильная техника выполнения нормативов ОФП, СФП.
Практика: сдача нормативов ОФП, СФП.
Формы и методы проведения занятия: объяснение, упражнение.

Тема 7.3. «Итоговый контроль. Сдача нормативов»
Теория: правильная техника выполнения нормативов ОФП, СФП.
Практика: сдача нормативов ОФП, СФП.
Формы и методы проведения занятия: объяснение, упражнение.

Содержание дополнительной образовательной программы второго года обучения

Раздел 1. Вводное занятие (2 часа)
Тема 1.1. «План работы объединения. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Требования к обучающимся»
Теория: итоги летних каникул. Цели и задачи учебного года. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на занятиях. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Принципы спортивной физиологии. Влияние систематических занятий спортом на функциональные системы организма. Особенности травм при занятиях. Профилактика заболеваний и травматизма. Медицинская аптечка. Средства предотвращения несчастных случаев во время тренировочных занятий.
Практика: собрать медицинскую аптечку, наложение повязки на конечности.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, наглядная демонстрация, опрос.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП) (80 часов)
Тема 2.1. «Освоение навыков физической подготовки этапа спортивного совершенствования»
Теория: понятие ОФП, задачи ОФП для обучающихся этапа спортивного совершенствования.
Практика: разминка. Круговая разминка. Разминка с укреплением шейных мышц на коленках в упоре головой и руками в ковер (борцовский мост). Эстафеты с игровой направленностью. Экспресс-тест по нормативам ОФП после летнего отдыха.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, рассказ, разминка, эстафеты, включенное педагогическое наблюдение.

Тема 2.2. «Подводящие упражнения для выполнения продольного шпагата. Подвижные игры»
Теория: понятие «продольного» шпагата. Правила игры «Регби на коленях».

Практика: разминка. Выполнение упражнения для выполнения продольного шпагата. Подвижная игра «Регби на коленях».
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, работа с электронным ресурсом «Олимпиец» https://clck.ru/qivvN, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.3. «Подводящие упражнения для выполнения поперечного шпагата. Подвижные игры»
Теория: понятие «поперечного» шпагата. Правила игры «Жучки».
Практика: разминка. Повторение упражнений для выполнения продольного шпагата. Выполнение упражнений для выполнения поперечного шпагата. Подвижная игра «Жучки».
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, работа с электронным ресурсом «Олимпиец» https://clck.ru/qivvN, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.4. «Упражнения на гибкость в парах. Подвижные игры»
Теория: понятие «упражнения в парах». Правила игры «Хвостик».
Практика: разминка. Повторение упражнений для выполнения продольного, поперечного шпагата. Выполнение упражнений на гибкость в парах. Подвижная игра «Хвостик» .
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.5. «Упражнение на гибкость «Кошечка». Подвижные игры»
Теория: понятие упражнений на «гибкость». Правила игры «Медвежата».
Практика: разминка. Изучение упражнения на гибкость «Кошечка». Подвижная игра «Медвежата» .
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.6. «Упражнение на гибкость «Лодочка». Подвижные игры»
Теория: понятие упражнений на «гибкость». Правила игры «Чучело».
Практика: разминка. Изучение упражнения на гибкость «Лодочка». Подвижная игра «Чучело».
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.7. «Упражнение на гибкость «Кораблик». Подвижные игры»
Теория: понятие упражнений на «гибкость». Правила игры «Перетягивание соперника с палкой».
Практика: разминка. Изучение упражнения на гибкость «Кораблик». Подвижная игра «Перетягивание соперника с палкой».
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.8. «Подтягивание разными хватами. Подвижные игры»
Теория: выполнение упражнения «подтягивание на перекладине». Повторение правил игры.

Практика: разминка. Повторение изученных упражнений на гибкость. Изучение упражнения «подтягивание разными хватами». Подвижная игра.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.9. «Упражнения с резиной. Подвижные игры»
Теория: выполнение упражнения «с резиной». Повторение правил игры.
Практика: разминка. Повторение упражнения «подтягивание разными хватами». Изучение упражнения «с резиной». Подвижная игра.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.
Тема 2.10. «Упражнения с гантелями разного веса. Подвижные игры»
Теория: выполнение упражнений «с гантелями разного веса». Повторение правил игры.
Практика: разминка. Повторение выполнения упражнения «с резиной». Изучение упражнения «с гантелями». Подвижная игра.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, работа с электронным ресурсом «Олимпиец» https://clck.ru/qivvN, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.11. «Упражнение выпрыгивание. Подвижные игры»
Теория: понятие упражнения «выпрыгивание». Правила игры.
Практика: разминка. Повторение упражнения «с гантелями». Изучение упражнения «выпрыгивание». Подвижная игра.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.12. «Упражнения со скакалкой. Подвижные игры»
Теория: понятие упражнения «со скакалкой». Правила игры.
Практика: разминка. Повторение упражнения «выпрыгивание». Изучение и выполнение усложнённых упражнений «со скакалкой». Подвижная игра.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.13. «Упражнения с мячами. Подвижные игры»
Теория: мяч, виды мячей. Правила игры.
Практика: разминка. Повторение упражнения «со скакалкой». Изучение и выполнение упражнений «с мячами». Подвижная игра.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.14. «Челночный бег. Подвижные игры»
Теория: понятие челночного бега. Правила игры.
Практика: разминка. Повторение упражнения «с мячами». Изучение и выполнение челночного бега. Подвижная игра.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.15. «Прыжки в длину с места. Подвижные игры»
Теория: объяснение правильного выполнения прыжка в длину с места. Правила игры.
Практика: разминка. Повторение упражнения «выпрыгивание». Выполнение прыжков в длину с места. Подвижная игра.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.16. «Прыжки в длину с места и разбега. Подвижные игры»
Теория: объяснение правильного выполнения прыжка в длину с разбега. Правила игры.
Практика: разминка. Повторение упражнения «выпрыгивание вверх». Выполнение прыжков в длину с разбега. Подвижная игра.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.17. «Отжимания в упоре лежа. Подвижные игры»
Теория: объяснение правильного выполнения отжимания в упоре лежа. Правила игры.
Практика: разминка. Повторение упражнений: прыжки в длину с места, с разбега. Выполнение упражнения «отжимания в упоре лежа». Подвижная игра.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.18. «Кросс. Подвижные игры»
Теория: выполнение«кросс 1000м». Правила игры.
Практика: разминка. Кросс на короткие, длинные дистанции. Подвижная игра.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.19. «Упражнения с отягощениями. Подвижные игры»
Теория: выполнение «упражнения с отягощениями». Правила игры.
Практика: разминка. Изучение и выполнение упражнений с отягощениями. Подвижная игра.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.20. «Упражнения в парах – приседания. Подвижные игры»
Теория: выполнение«приседание в парах». Правила игры.
Практика: разминка. Изучение и выполнение упражнения приседание в парах. Подвижная игра.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.21. «Упражнение «тачка». Подвижные игры»
Теория: выполнение упражнения «тачка» (один из пары берет за ноги партнера, другой идет на руках). Правила игры.

Практика: разминка. Повторение упражнения приседание в парах. Выполнение упражнения «тачка». Подвижная игра.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.22. «Упражнения на пресс. Подвижные игры»
Теория: выполнение упражнения на «пресс». Правила игры.
Практика: разминка. Выполнение упражнения на пресс. Подвижная игра.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, работа с электронным ресурсом «Олимпиец» https://clck.ru/qivvN, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.23. «Упражнения на укрепление мышц спины. Подвижные игры»
Теория: понятие «мышцы спины». Правила игры.
Практика: разминка. Повторение упражнения на пресс. Выполнение упражнений на укрепление мышцы спины. Подвижная игра.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, работа с электронным ресурсом «Олимпиец» https://clck.ru/qivvN, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.24. «Прыжки через предмет (скамейка, манекен). Подвижные игры»
Теория: понятие «прыжка через скамейку». Правила игры.
Практика: разминка. Повторение упражнения на укрепление мышцы спины. Выполнение прыжков через предмет (скамейка, манекен). Подвижная игра.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.25. «Круговая тренировка с эстафетами. Подвижные игры»
Теория: понятие «круговая тренировка и станции». Правила игры.
Практика: разминка. Выполнение упражнений по круговой нагрузке. Подвижная игра.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.26. «Акробатика: стойка на руках(стойка). Подвижные игры»
Теория: понятие «стойка на руках с шагом». Правила игры.
Практика: разминка. Повторение упражнения на укрепление мышцы спины. Выполнение упражнения «стойка на руках с поддержкой». Подвижная игра.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.27. «Забегания вокруг головы. Подвижные игры»
Теория: понятие «забегания вокруг головы». Правила игры.
Практика: разминка. Повторение упражнения «березка». Выполнение упражнения «забегания вокруг головы». Подвижная игра.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.28. «Вис на перекладине. Подвижные игры»
Теория: выполнение «виса на перекладине» с разными хватами правильность хвата. Правила игры.
Практика: разминка. Повторение упражнения «забегания вокруг головы». Выполнение упражнения «вис на перекладине». Подвижная игра.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.29. «Упражнение «раскладушка» на количество раз по времени. Подвижные игры»
Теория: понятие упражнения «раскладушка» (одновременный подъем вверх ног и туловища с руками из положения лежа на спине). Правила игры.
Практика: разминка. Повторение упражнения «вис на перекладине». Выполнение упражнения «раскладушка». Подвижная игра.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.30. «Подвижные игры. ОФП»
Теория: правила игр.
Практика: разминка, подвижные игры. ОФП.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.31. «Упражнение «раскладушка» на количество раз по времени. Подвижные игры»
Теория: понятие упражнения «раскладушка» (одновременный подъем вверх ног и туловища с руками из положения лежа на спине). Правила игры.
Практика: разминка. Повторение упражнения «вис на перекладине». Выполнение упражнения «раскладушка». Подвижная игра.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.32. «Круговая тренировка. Подвижные игры»
Теория: объяснение задач «круговой тренировки» с включением упражнений на прыгучесть и отягощения. Правила игры.
Практика: разминка. Выполнение упражнений по круговой нагрузке. Подвижная игра.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 2.33. «Упражнения с балансированием»
Теория: объяснение правил баланса. Упражнения в балансировании. Хождение на руках с удержанием ног партнером с различным положением кистей.
Практика: разминка, растяжка, проведение комплекса ОФП. Закрепления материала прыжковые упражнения. Упражнения в балансировании. Хождение на руках с удержанием ног партнером с различным положением кистей. Заминка круговая тренировка.
Формы и методы проведения занятия: построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

Тема 2.34. «Отработка падений со сложной траекторией»
Теория: общее ознакомление с темой важности падений, виды сложных падений.
Практика: разминка, растяжка, проведение комплекса ОФП. Закрепление материала гимнастические кувырки. Виды падений вперёд и назад.
Формы и методы проведения занятия: построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

Тема 2.35. «Усложненные прыжки со скакалкой»
Теория: общее ознакомление с темой важности упражнений со скакалкой, правильность выполнений упражнений со скакалкой, разновидности упражнений со скакалкой.
Практика: разминка. Проведение комплекса ОФП. Упражнения со скакалкой: прыжки вперёд, назад, бег со скакалкой, прыжки вдвоём, «восьмерка».
Формы и методы проведения занятия: построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

Тема 2.36. «Упражнения с резиновыми жгутами»
Теория: общее ознакомление с темой важности упражнений со жгутами, разновидности упражнений со жгутами для ног, рук и корпуса.
Практика: разминка. Проведение комплекса ОФП. Закрепление пройденного материала. Упражнения на скорость. Упражнения на перекладине. Упражнения со жгутами: бег с задержкой в паре, удары руками, прыжки вперёд, удары ногами.
Формы и методы проведения занятия: построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

Тема 2.37. «Упражнения на перекладине, брусьях («Спортивный городок»)»
Теория: общее ознакомление с темой важности упражнений на перекладине и брусьях.
Практика: разминка. Проведение комплекса ОФП. Закрепление пройденного материала. Упражнения на скорость. Упражнения на гибкость. Упражнения на перекладине: подтягивания, подъём переворот, «выход силой», подтягивания узким хватом, подтягивания ладонями к себе на бицепс. Упражнения на брусьях: отжимания, раскачка, соскок.
Формы и методы проведения занятия: построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

Тема 2.38. «Упражнения на гибкость и ловкость»
Теория: общее ознакомление с темой важности упражнений на гибкость и ловкость для 2го года обучения.
Практика: разминка. Проведение комплекса ОФП. Закрепление пройденного материала. Упражнения на скорость. Упражнения на гибкость: мостик, лодочка, растяжка суставов, продольный шпагат, поперечный шпагат, махи ногами, взятые из арсенала ушу.
Формы и методы проведения занятия: построение, учебное занятие, работа с электронным ресурсом «Олимпиец» https://clck.ru/qivvN, демонстрация, тренировка, пробежка, опрос, подведение итогов.

Тема 2.39. «Изучение и совершенствование различных видов отжиманий. Правильное дыхание при отжиманиях»
Теория: общее ознакомление с темой важности упражнений отжимания. Различные отжимания на ладонях, на кулаках, на пальцах, узким хватом, широким хватом, на одной руке, с хлопками».
Практика: разминка, Проведение комплекса ОФП. Отжимания на ладонях, кулаках, пальцах. Закрепление предыдущей темы. Челночный бег 3*10 метров.
Формы и методы проведения занятия: построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, пробежка, опрос, подведение итогов.

Тема 2.40. «Итоговое занятие по общей физической подготовке»
Теория: общая физическая подготовка, общие требования.
Практика: ходьба, бег, гимнастические кувырки, падения, отжимания, приседания, подъём туловища, подтягивания, бёрпи, ходьба на руках, упражнения со жгутами, упражнения со скакалкой, упражнения с отягощением, подвижная игра (отнять перчатку).
Формы и методы проведения занятия: построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП) (88 часов)
Тема 3.1. «Введение в тему «Специальная физическая подготовка», техника безопасности при проведении упражнений»
Теория: специальная физическая подготовка обучающихся группы спортивного совершенствования направлена на совершенствование перемещений, характерных для рукопашного боя, развитие: скоростно-силовой выносливости; специальной выносливости; координации, а также включает в себя специальные упражнения, которые развивают качества, необходимые для подготовки бойца: воспитание настойчивости, смелости, силы воли, самообладания, активности.. Техника безопасности при ударах и падениях.
Практика: разминка, растяжка, проведение комплекса ОФП.
Формы и методы проведения занятия: построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

Тема 3.2. «Боевые спортивные позиции и перемещения в рукопашном спортивном бою»
Теория: знакомство с позициями, приемами самостраховки, перемещениями.
Практика: разминка с беговыми упражнениями. Изучение и совершенствование техники базовых стоек в группе и парах перемещения назад, в сторону, влево и вправо. Понятие средней и ближней дистанции. Подвижная игра с набивным мячиками.
Формы и методы проведения занятия: групповая и индивидуальная, тренировка, показ подводящих упражнений раздельно и в целом.

Тема 3.3. «Изучение и совершенствование приемов страховки и самостраховки в парах. Подвижная игра – детское сумо с ударами»
Теория: ознакомление с правилами группировки и самостраховки при бросках и падениях.
Практика: разминка с беговыми упражнениями. Повторение ранее изученных стоек и позиций. Отработка в парах приемов страховки и группировки. Подвижная игра - детское сумо с бросками.

Формы и методы проведения занятия: групповая и индивидуальная, тренировка, показ подводящих упражнений раздельно и в целом.

Тема 3.4. «Изучение и совершенствование техники сложного перемещения»
Теория: ознакомление с правилами и принципами техники перемещений.
Практика: суставная разминка с беговыми упражнениями. Повторение ранее изученных стоек и позиций. Отработка в парах приемов страховки и группировки. Подвижная игра – детское сумо на выведение из равновесия.
Формы и методы проведения занятия: групповая и индивидуальная, тренировка, показ подводящих упражнений раздельно и в целом.

Тема 3.5. «Изучение и совершенствование усложненных приемов страховки и самостраховки в парах»
Теория: ознакомление с правилами падений и страховки в парах с использованием шеста или веревки.
Практика: разминка с беговыми упражнениями по координационной лестнице Повторение ранее изученных стоек и позиций. Отработка в парах приемов страховки и группировки. Подвижная игра с набивным мячиками.
Формы и методы проведения занятия: групповая и индивидуальная, тренировка, показ подводящих упражнений раздельно и в целом.

Тема 3.6. «Подвижная боевая игра – тэгуми (детское сумо) с включением элементов борьбы и ударов и болевых приемов» на площадке 3х3м с перемещениями по квадрату»
Теория: ознакомление с правилами борьбы тэгуми. Ознакомление с упражнениями в борцовском мосту – забегания.
Практика: разминка с беговыми упражнениями. Повторение ранее изученных стоек и позиций. Отработка в парах приемов страховки и группировки. Подвижная игра - детское сумо с элементами борьбы.
Формы и методы проведения занятия: групповая и индивидуальная, тренировка, показ подводящих упражнений раздельно и в целом.

Тема 3.7. «Комбинационные спортивные удары и мягкие блоки руками»
Теория: знакомство с техникой комбинированных ударов.
Практика: разминка на месте и в движении. Отработка выполнения базовых ударов кулаком и блоков руками. Обучение с подводящими упражнениями технике прямого удара рукой (кулак, ладонь) на разных уровнях и защита от него индивидуально и в парах с использованием зеркала и жгутов. Проведение спарринговс облегченными условиями.
Формы и методы проведения занятия: групповая и индивидуальная, тренировка, показ подводящих упражнений раздельно и в целом.

Тема 3.8. «Комбинационные удары и блоки руками – круговой удар рукой + прямой слева или справа и защита от него»
Теория: ознакомление с принципами и формами ударов и защитными действиями. Понятие «финта» и «нырка».

Практика: разминка на месте и в движении. Повторение пройденного материала по стойкам и перемещениями. Отработка выполнения базовых ударов кулаком и блоков руками. Обучение технике чередующихся ударов рукой на разных уровнях и защита от него индивидуально и в парах с использованием зеркала и жгутов и боксерских лап.
Формы и методы проведения занятия: групповая и индивидуальная, тренировка, показ подводящих упражнений раздельно и в целом.

Тема 3.9. «Изучение и совершенствование ударов руками на снарядах»
Теория: ознакомление с понятием о технике вращения бедра во время ударов руками и развития силы и гибкости ног для увеличения скоростно-силовых качеств в ударной технике посредством увеличения амплитуды маховых вращений ног.
Практика: разминка на месте и в движении с использованием динамической растяжки ног. Повторение пройденного материала по стойкам и перемещениям. Отработка выполнения базовых ударов кулаком и блоков руками. Обучение технике кругового удара рукой на разных уровнях и защита от него индивидуально и в парах с использованием зеркала и жгутов и боксерских лапах и мешках.
Формы и методы проведения занятия: групповая и индивидуальная, тренировка, показ подводящих упражнений раздельно и в целом.

Тема 3.10. «Изучение и совершенствование ударов руками на снарядах. Подвижная игра»
Теория: ознакомление с правилами работы на лапах, макиварах и боксерских снарядах. Правила одевания перчаток-краги.
Практика: разминка на месте и в движении с использованием динамической растяжки ног. Повторение пройденного материала по стойкам и перемещениям. Отработка выполнения базовых ударов кулаком и блоков руками. Обучение технике удара рукой на разных уровнях и защита от него индивидуально и в парах с использованием зеркала и жгутов и боксерских лапах и мешках. Подвижная игра.
Формы и методы проведения занятия: групповая и индивидуальная, тренировка, показ подводящих упражнений раздельно и в целом.

Тема 3.11. «Изучение и совершенствование ударов руками с уходами и нырками. Подвижная игра»
Теория: ознакомление с принципами уходов, уклонов и нырков.
Практика: разминка на месте и в движении с использованием динамической растяжки ног. Повторение пройденного материала по стойкам и перемещениям. Отработка выполнения базовых ударов кулаком и блоков руками. Обучение технике удара рукой на разных уровнях и защита от него индивидуально и в парах с уклонами и нырками.
Подвижная игра – тэгуми.
Формы и методы проведения занятия: групповая и индивидуальная, тренировка, показ подводящих упражнений раздельно и в целом.

Тема 3.12. «Изучение и совершенствование ударов руками с перемещениями. Подвижная игра»
Теория: ознакомление с принципами сочетания уходов, уклонов и нырков с перемещениями.

Практика: разминка на месте и в движении с использованием динамической растяжки ног. Повторение пройденного материала по стойкам и перемещениям. Отработка выполнения базовых ударов кулаком и блоков руками. Обучение технике ударов рукой на разных уровнях и защита от него индивидуально и в парах с уклонами и нырками на один шаг.
Подвижная игра.
Формы и методы проведения занятия: групповая и индивидуальная, тренировка, показ подводящих упражнений раздельно и в целом.

Тема 3.13. «Изучение и совершенствование ударов руками с уходами и нырками. Подвижная игра»
Теория: ознакомление с принципами уходов, уклонов и нырков на ближней дистанции.
Практика: разминка на месте и в движении с использованием динамической растяжки ног. Повторение пройденного материала по стойкам и перемещениям. Отработка выполнения базовых ударов кулаком и блоков руками. Обучение технике удара рукой на разных уровнях и защита от него индивидуально и в парах с уклонами и нырками на два-три шага
Подвижная игра.
Формы и методы проведения занятия: групповая и индивидуальная, тренировка, показ подводящих упражнений раздельно и в целом.

Тема 3.14. «Изучение и совершенствование ударов руками с перемещениями. Подвижная игра
Теория: ознакомление с принципами уходов, уклонов и нырков на разных дистанциях.
Практика: разминка на месте и в движении с использованием динамической растяжки ног. Повторение пройденного материала по стойкам и перемещениям. Отработка выполнения базовых ударов кулаком и блоков руками. Обучение технике удара рукой на разных уровнях и защита от него индивидуально и в парах с уклонами и нырками.
Подвижная игра – тэгуми с захватами ног.
Формы и методы проведения занятия: групповая и индивидуальная, тренировка, показ подводящих упражнений раздельно и в целом.

Тема 3.15. «Изучение и совершенствование ударов руками с уходами и нырками. Подвижная игра – тэгуми»
Теория: ознакомление с принципами уходов, уклонов и нырков на средней и ближней дистанциях.
Практика: разминка на месте и в движении с использованием динамической растяжки ног. Повторение пройденного материала по стойкам и перемещениям. Отработка выполнения базовых ударов кулаком и блоков руками. Обучение технике удара рукой на разных уровнях и защита от него индивидуально и в парах с уклонами и нырками. Подвижная игра – тэгуми с использованием приемов прохода в ноги площадка 3х3м.
Формы и методы проведения занятия: групповая и индивидуальная, тренировка, показ подводящих упражнений раздельно и в целом.

Тема 3.16. «Изучение и совершенствование ударов ногами – прямой удар подошвой в корпус и в голову»

Теория: ознакомление с принципами круговых ударов ногами. Техника безопасности и формирование стопы.
Практика: разминка на месте и в движении с использованием динамической растяжки ног. Тренировка технически правильного выполнения базового прямого удара ногой в корпус и в голову с использованием зеркала и резиновых жгутов.
Формы и методы проведения занятия: групповая и индивидуальная, тренировка, показ подводящих упражнений раздельно и в целом.

Тема 3.17. «Изучение и совершенствование прямых ударов ногами. Прямой удар подошвой в корпус»
Теория: ознакомление с принципами прямых ударов ногами.. Техника безопасности и формирование стопы.
Практика: разминка на месте и в движении с использованием динамической растяжки ног Тренировка технически правильного выполнения базового прямого удара ногой в корпус с использованием зеркала и резиновых жгутов.
Формы и методы проведения занятия: групповая и индивидуальная, тренировка, показ подводящих упражнений раздельно и в целом.

Тема 3.18. «Изучение и совершенствование базовых ударов ногами – круговой удар в корпус»
Теория: ознакомление с принципами базовых ударов ногами для начинающих. Техника безопасности и формирование стопы.
Практика: разминка на месте и в движении с использованием динамической растяжки ног Тренировка технически правильного выполнения базового прямого удара ногой в корпус с использованием зеркала и резиновых жгутов.
Формы и методы проведения занятия: групповая и индивидуальная, тренировка, показ подводящих упражнений раздельно и в целом.

Тема 3.19. «Изучение и совершенствование ударов ногами- «лоу-кик»
Теория: ознакомление с принципами набивки ударов ногами. Техника безопасности и формирование стопы.
Практика: разминка на месте и в движении с использованием динамической растяжки ног Тренировка технически правильного выполнения базового прямого удара ногой в корпус с использованием зеркала и резиновых жгутов.
Формы и методы проведения занятия: групповая и индивидуальная, тренировка, показ подводящих упражнений раздельно и в целом.

Тема 3.20. «Изучение и совершенствование базовых ударов ногами. Лоу-кик»
Теория: ознакомление с принципами базовых ударов ногами. Техника безопасности и формирование стопы.
Практика: разминка на месте и в движении с использованием динамической растяжки ног Тренировка технически правильного выполнения базового прямого удара ногой в корпус с использованием зеркала и резиновых жгутов.
Формы и методы проведения занятия: групповая и индивидуальная, тренировка, показ подводящих упражнений раздельно и в целом.

Тема 3.21. «Изучение и совершенствование базовых подсекающих приемов ногами – подсечка сбоку (кочерга)»
Теория: ознакомление с принципами базовых ударов ногами. Техника безопасности и формирование стопы.
Практика: разминка на месте и в движении с использованием динамической растяжки ног Тренировка технически правильного выполнения базового прямого удара ногой в корпус с использованием зеркала и резиновых жгутов.
Формы и методы проведения занятия: групповая и индивидуальная, тренировка, показ подводящих упражнений раздельно и в целом.

Тема 3.22. «Изучение и совершенствование базовых ударов ногами с защитными действиями»
Теория: ознакомление с принципами базовых ударов ногами. Техника безопасности и формирование стопы.
Практика: разминка на месте и в движении с использованием динамической растяжки ног Тренировка технически правильного выполнения базового прямого удара ногой в корпус с использованием зеркала и резиновых жгутов.
Формы и методы проведения занятия: групповая и индивидуальная, тренировка, показ подводящих упражнений раздельно и в целом.

Тема 3.23. «Борцовская подготовка в рукопашном бою. «Борцовский мост». Подвижные игры»
Теория: понятие «борцовского моста». Правила игры тэгуми.
Практика: разминка. Изучение борцовского моста. Подвижная игра.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 3.24. «Упражнения в борцовском мосту. Подвижные игры»
Теория: повторение понятие «борцовского моста». Объяснение правил отжимания в борцовском мосту. Правила игры.
Практика: разминка. Изучение отжиманий в борцовском мосту. Подвижная игра .
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 3.25. «Положение «партер». Ходьба, бег на четвереньках с поднятыми коленями левым, правым боком. Подвижные игры»
Теория: понятия «положение партера». Техника ходьбы и бега на четвереньках.
Практика: разминка . Изучение положения в партере. Эстафеты в конце занятия..
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 3.26. «Акробатические упражнения. Кувырок вперед через плечо. Подвижные игры»
Теория: понятие акробатических упражнений. Понятие «кувырок вперед». Правила игры.
Практика: разминка . Кувырки вперед и назад. Подвижная игра.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, работа с электронным ресурсом «Олимпиец» https://clck.ru/qivvN,, разминка, наглядная демонстрация.

Тема 3.27. «Передвижение вперед ногами с упором руками сзади. Подвижные игры»
Теория: усложненные упражнения «кувырок назад через плечо».
Практика: разминка. Повторение выполнения упражнения «кувырок через плечо (левое, правое)». Изучение упражнения «кувырок назад через плечо». Подвижная игра.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, разминка, наглядная демонстрация.

Тема. 3.28. «Самооборона в рукопашном бою. Самозащита от захватов и обхватов»
Теория: юридические аспекты и понятие самообороны в жизненных ситуациях.
Практика: отработка простейших форм самозащиты: освобождение от обхвата корпуса спереди и сзади.
Формы и методы проведения занятия: учебно-тренировочные занятие, объяснение, наглядная демонстрация, просмотр видеозаписей самозащиты https://www.youtube.com/watch?v=UcvTEatQqFk, рефлексия по итогам занятия.

Тема. 3.29. «Самооборона в рукопашном бою. Самозащита от угрозы холодным оружием»
Теория: юридические аспекты и понятие самообороны в жизненных ситуациях.
Практика: отработка простейших форм самозащиты от холодного оружия: действия против угрозы ножом снизу и удара сверху.
Формы и методы проведения занятия: учебно-тренировочные занятие, объяснение, наглядная демонстрация, просмотр видеозаписей самозащиты https://www.youtube.com/watch?v=UcvTEatQqFk, рефлексия по итогам занятия.

Тема 3.30. «Изучение броска через бедро с подхватом»
Теория: ознакомление и дальнейшее совершенствование техники броска в парах.
Практика: разминка. Отработка броска через бедро по сигналу. Выполнение подводящих упражнений СФП.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 3.31. «Изучение и совершенствование броска через бедро с падением»
Теория: ознакомление и дальнейшее совершенствование техники броска в парах.
Практика: разминка. Отработка броска с сопротивлением по сигналу. Выполнение подводящих упражнений СФП.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 3.32. «Изучение и совершенствование броска через бедро с сочетанием ударной техники»
Теория: ознакомление и дальнейшее совершенствование техники броска в парах.
Практика: разминка Отработка приемов по сигналу. Выполнение подводящих упражнений СФП.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 3.33. «Изучение техники защиты и ответных действий против броска через бедро»
Теория: ознакомление и дальнейшее совершенствование техники в парах.
Практика: разминка. Отработка технических действий по сигналу. Выполнение подводящих упражнений СФП.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 3.34. «Изучение техники защиты и ответных действий против броска с захватом ноги»
Теория: ознакомление и дальнейшее совершенствование техники в парах.
Практика: разминка. Отработка технических действий по сигналу. Выполнение подводящих упражнений СФП.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 3.35. «Изучение техники защиты и ответных действий против броска с захватом ноги»
Теория: ознакомление и дальнейшее совершенствование техники в парах.
Практика: разминка. Отработка технических действий по сигналу. Выполнение подводящих упражнений СФП.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 3.36. «Изучение техники защиты и ответных действий против броска с захватом ноги»
Теория: ознакомление и дальнейшее совершенствование техники в парах. Освобождение от захватов.
Практика: разминка. Отработка технических действий по сигналу. Выполнение подводящих упражнений СФП.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 3.37. «Изучение и совершенствование техники ответных действий против броска с захватом ноги. Самооборона против угрозы холодным оружием»
Теория: ознакомление и дальнейшее совершенствование ответных действий в парах.
Практика: разминка. Отработка технических действий по сигналу и со сменой партнеров. Выполнение подводящих упражнений СФП.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема. 3.38. «Самооборона в рукопашном бою. Самозащита от захватов и обхватов без рук»
Теория: юридические аспекты и понятие самообороны в жизненных ситуациях.
Практика: отработка простейших форм самозащиты: освобождение от обхвата корпуса спереди и сзади.

Формы и методы проведения занятия: учебно-тренировочные занятие, объяснение, наглядная демонстрация, просмотр видеозаписей самозащиты https://www.youtube.com/watch?v=UcvTEatQqFk, рефлексия по итогам занятия.

Тема. 3.39. «Самооборона в рукопашном бою. Самозащита от угрозы ножом»
Теория: юридические аспекты и понятие самообороны в жизненных ситуациях.
Практика: отработка простейших форм самозащиты от холодного оружия: действия против угрозы ножом снизу и удара сверху.
Формы и методы проведения занятия: учебно-тренировочные занятие, объяснение, наглядная демонстрация, просмотр видеозаписей самозащиты https://www.youtube.com/watch?v=UcvTEatQqFk, рефлексия по итогам занятия.
Тема. 3.40. «Самооборона в рукопашном бою. Самозащита от угрозы холодным оружием. Зачет по пройденным темам»
Теория: юридические аспекты и понятие самообороны в жизненных ситуациях.
Практика: отработка простейших форм самозащиты от холодного оружия: действия против угрозы ножом снизу и удара сверху.
Формы и методы проведения занятия: учебно-тренировочные занятие, объяснение, наглядная демонстрация, просмотр видеозаписей самозащиты https://www.youtube.com/watch?v=UcvTEatQqFk.

Тема 3.41. «Изучение техники защиты и ответных действий против броска с захватом ноги»
Теория: ознакомление и дальнейшее совершенствование техники в парах. Освобождение от захватов.
Практика: разминка. Отработка технических действий по сигналу. Выполнение подводящих упражнений СФП.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 3.42. «Изучение и совершенствование техники ответных действий против броска с захватом ноги. Самооборона против захватов»
Теория: ознакомление и дальнейшее совершенствование ответных действий в парах.
Практика: разминка. Отработка технических действий по сигналу и со сменой партнеров. Выполнение подводящих упражнений СФП.
Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема. 3.43. «Самооборона в рукопашном бою. Самозащита от захватов и обхватов без рук»
Теория: юридические аспекты и понятие самообороны в жизненных ситуациях.
Практика: отработка простейших форм самозащиты: освобождение от обхвата корпуса спереди и сзади.
Формы и методы проведения занятия: учебно-тренировочные занятие, объяснение, наглядная демонстрация, просмотр видеозаписей самозащиты https://www.youtube.com/watch?v=UcvTEatQqFk, рефлексия по итогам занятия.

Тема 3.44. «Самооборона в рукопашном бою. Самозащита от ударов кастетом и палкой»
Теория: юридические аспекты и понятие самообороны в жизненных ситуациях.

Практика: отработка простейших форм самозащиты от холодного оружия: действия против ударов палкой снизу и сбоку и удара сверху. Фехтование на шестах.
Формы и методы проведения занятия: учебно-тренировочные занятие, объяснение, наглядная демонстрация, просмотр видеозаписей самозащиты https://www.youtube.com/watch?v=UcvTEatQqFk, рефлексия по итогам занятия.

Раздел 4. Тактико-техническая подготовка (16 часов)
Тема 4.1. «Учебно-тренировочные поединки. СФП»
Теория: техника и тактика ведения поединков по облегченным правилам самбо в стойке.
Практика: разминка, отработка поединков в парах. Подводящие упражнения ОФП и СФП
Формы и методы проведения занятия: учебно-тренировочные занятие, объяснение, наглядная демонстрация, просмотр видеозаписей соревнований, рефлексия по итогам занятий.

Тема 4.2. «Учебно-тренировочные поединки. СФП»
Теория: техника и тактика ведения поединков по облегченным правилам самбо в стойке и партере.
Практика: разминка, отработка поединков в парах. Подводящие упражнения ОФП и СФП.
Формы и методы проведения занятия: учебно-тренировочные занятие, объяснение, наглядная демонстрация, просмотр видеозаписей соревнований.

Тема 4.3. «Учебно-тренировочные поединки в защитном снаряжении. СФП»
Теория: техника и тактика ведения поединков по облегченным правилам армейского рукопашного в стойке.
Практика: разминка, отработка поединков в парах. Подводящие упражнения ОФП и СФП. Итоговое занятие по бросковой технике.
Формы и методы проведения занятия: учебно-тренировочные занятие, объяснение, наглядная демонстрация, просмотр видеозаписей соревнований, рефлексия по итогам занятий.

Тема 4.4. «Учебно-тренировочные поединки в защитном снаряжении. СФП»
Теория: техника и тактика ведения поединков по облегченным правилам армейского рукопашного в стойке.
Практика: разминка, отработка поединков в парах. Подводящие упражнения ОФП и СФП. Итоговое занятие по бросковой технике.
Формы и методы проведения занятия: учебно-тренировочные занятие, объяснение, наглядная демонстрация, просмотр видеозаписей соревнований, рефлексия по итогам занятий.

Тема 4.5. «Учебно-тренировочные поединки в защитном снаряжении. СФП»
Теория: техника и тактика ведения поединков по облегченным правилам армейского рукопашного в стойке.
Практика: разминка, отработка поединков в парах. Подводящие упражнения ОФП и СФП. Итоговое занятие по бросковой технике.

Формы и методы проведения занятия: учебно-тренировочные занятие, объяснение, наглядная демонстрация, просмотр видеозаписей соревнований, рефлексия по итогам занятий.

Тема 4.6. «Учебно-тренировочные поединки в защитном снаряжении. СФП»
Теория: техника и тактика ведения поединков по облегченным правилам армейского рукопашного в стойке.
Практика: разминка, отработка поединков в парах. Подводящие упражнения ОФП и СФП. Итоговое занятие по бросковой технике.
Формы и методы проведения занятия: учебно-тренировочные занятие, объяснение, наглядная демонстрация, просмотр видеозаписей соревнований, рефлексия по итогам занятий.

Тема 4.7. «Учебно-тренировочные поединки в защитном снаряжении. СФП»
Теория: техника и тактика ведения поединков по правилам армейского рукопашного в стойке.
Практика: разминка, отработка поединков в парах. Подводящие упражнения ОФП и СФП. Итоговое занятие по бросковой технике.
Формы и методы проведения занятия: учебно-тренировочные занятие, объяснение, наглядная демонстрация, просмотр видеозаписей соревнований, рефлексия по итогам занятий.

Тема 4.8. «Учебно-тренировочные поединки в защитном снаряжении. СФП. Зачет по ТТП»
Теория: техника и тактика ведения поединков по облегченным правилам армейского рукопашного в стойке со сменой партнера с уклоном на броски с судейством.
Практика: разминка, отработка поединков в парах. Подводящие упражнения ОФП и СФП. Итоговое занятие по бросковой технике и тактике , просмотр видеозаписей соревнований, рефлексия по итогам занятия.
Формы и методы проведения занятия: учебно-тренировочные занятие, объяснение, наглядная демонстрация, просмотр видеозаписей соревнований, рефлексия по итогам занятий.

Раздел 5. Участие в соревнованиях (12 часов)
Тема 5.1. «Соревнования по подтягиванию»
Теория: объяснение правил соревнований.
Практика: соревнования.
Формы и методы проведения занятия: групповая, индивидуальная.

Тема 5.2. «Соревнования по отжиманию в упоре лежа»
Теория: объяснение правил соревнований.
Практика: соревнования.
Формы и методы проведения занятия: групповая, индивидуальная.

Тема 5.3. «Участие в Первенстве города по АРБ»
Теория: объяснение правил соревнований.
Практика: соревнования.

Формы и методы проведения занятия: групповая, индивидуальная.

Тема 5.4. «Соревнования по гимнастическим упражнениям на шведской лестнице»
Теория: объяснение правил соревнований.
Практика: соревнования.
Формы и методы проведения занятия: групповая, рефлексия по итогам занятий

Тема 5.5. «Участие в онлайн-турнире по боевым искусствам»
Теория: объяснение правил соревнований.
Практика: соревнования на онлайн-платформе, выступление.
Формы и методы проведения занятия: групповая, индивидуальная, показ, работа с цифровым ресурсом, рефлексия по итогам занятий.

Тема 5.6. «Соревнования по сдаче комплекса ГТО»
Теория: объяснение правил соревнований.
Практика: соревнования.
Формы и методы проведения занятия: групповая, рефлексия по итогам занятий

Раздел 6. Судейская практика (6 часов)
Тема 6.1. «Правила соревнований по армейскому рукопашному бою»
Теория: права и обязанности судей. Лекция-вебинар.
Практика: практический вебинар с выполнением обязанностей судей на площадке.
Формы и методы проведения занятия: видеолекция.

Тема 6.2. «Правила соревнований по армейскому рукопашному бою. Оценки за бросковую технику. Запрещенные действия»
Теория: права и обязанности судей. Лекция-вебинар.
Практика: практический вебинар с выполнением обязанностей судей на площадке.
Формы и методы проведения занятия: видеолекция.

Тема 6.3. «Правила соревнований по армейскому рукопашному бою. Работа секретаря»
Теория: права и обязанности судей. Лекция-вебинар.
Практика: практический вебинар с выполнением обязанностей судей на площадке.
Формы и методы проведения занятия: видеолекция. Зачет в форме экзамена.

Раздел 7. Воспитательная работа (4 часа)
Тема 7.1. «Встреча с ветеранами армейского рукопашного боя»
Теория: рассказ приглашенного ветерана о спортивной карьере.
Практика: вопросы, ответы.
Формы и методы проведения занятия: групповая, индивидуальная.

Тема 7.2. «Просмотр фильма о боевых искусствах»
Теория: рассказ, показ.
Практика: просмотр видеофильма по рукопашному бою http://ae.lordfilms-s.tube/41607-film-velikij-master-2013.html.
Формы и методы проведения занятия: групповая, лекция.

Раздел 8. Контроль (6 часов)

Тема 8.1. «Вводный контроль. Сдача нормативов»
Теория: правильная техника выполнения нормативов ОФП, СФП.
Практика: сдача нормативов ОФП, СФП.
Формы и методы проведения занятия: объяснение, упражнение.

Тема 8.2. «Промежуточный контроль. Сдача нормативов»
Теория: правильная техника выполнения нормативов ОФП, СФП.
Практика: сдача нормативов ОФП, СФП.
Формы и методы проведения занятия: объяснение, упражнение.

Тема 8.3. «Итоговый контроль. Сдача нормативов»
Теория: правильная техника выполнения нормативов ОФП, СФП.
Практика: сдача нормативов ОФП, СФП.
Формы и методы проведения занятия: объяснение, упражнение.

Планируемые результаты освоения программы 1-го года обучения

раздел, тема	планируемый результат			механизм отслеживания
	высокий	средний	низкий	
«Вводное занятие»	знает правила поведения на занятии и технику безопасности и ведёт себя в рамках этих правил. Знает виды спортивной борьбы, разновидности рукопашного боя	знает правила по ТБ и правила поведения, но не всегда следует им	плохо знает правила поведения, ТБ. Наблюдаются нарушения в поведении. Требуется напоминание педагога	наблюдение беседа опрос
«Общая физическая подготовка»				
«Развитие физических качеств: общая гибкость»	знает технику выполнения упражнений на гибкость. Умеет выполнять их самостоятельно, без ошибок. Применяет	допускает незначительные ошибки. Выполняет упражнения при подсказке педагога.	допускает значительные ошибки в технике упражнений на гибкость	наблюдение физической подготовки

	физическое качество в рукопашном бое			
«Развитие физических качеств: развитие ловкости»	знает технику выполнения упражнений на ловкость. Умеет выполнять их самостоятельно, без ошибок. Применяет физическое качество в рукопашном бое	допускает незначительные ошибки. Выполняет упражнения при подсказке педагога.	допускает значительные ошибки в технике упражнений на ловкость	наблюдение физической подготовки
«Развитие физических качеств: быстрота»	знает технику выполнения упражнений на быстроту. Умеет выполнять их самостоятельно, без ошибок. Применяет физическое качество в рукопашном бое	допускает незначительные ошибки. Выполняет упражнения при подсказке педагога.	допускает значительные ошибки в технике упражнений на быстроту	наблюдение физической подготовки
«Развитие физических качеств: развитие силы и прыгучести»	знает технику выполнения упражнений на силу и прыгучесть. Умеет выполнять их самостоятельно, без ошибок. Применяет физическое качество в рукопашном бое	допускает незначительные ошибки. Выполняет упражнения при подсказке педагога.	допускает значительные ошибки в технике упражнений на силу и прыгучесть	наблюдение физической подготовки
«Развитие	знает технику	допускает	допускает	наблюдение

физических качеств: общая выносливость»	выполнения упражнений на общую выносливость. Умеет выполнять их самостоятельно, без ошибок. Применяет физическое качество в рукопашном бое	незначительные ошибки. Выполняет упражнения при подсказке педагога.	значительные ошибки в технике упражнений на общую выносливость	физической подготовки
«Специальная физическая подготовка»				
«Вводное занятие»	знает ТБ при проведении упражнений СФП, правильно выполняет специальную разминку	знает ТБ при проведении упражнений СФП, но не всегда следует им, хорошо выполняет специальную разминку	плохо знает ТБ при проведении упражнений СФП, выполняет специальную разминку с ошибками	наблюдение физической подготовки
«Боевые позиции и перемещения, приемы самостраховки и страховки»	знает и исполняет элементы уверенно, четко, движения согласованны	знает и исполняет элементы неуверенно, но повторяет за педагогом и другими ребятами. Теряют равновесие, но встают	знает и исполняет элементы неуверенно. Требуется значительная помощь педагога. Не опираются спинами друг к другу, при выполнении падают	наблюдение физической подготовки
«Комбинационная ударная техника руками»	знает и исполняет элементы уверенно, четко, движения согласованны	знает и исполняет элементы неуверенно, но повторяет за педагогом и другими ребятами,	знает и исполняет удары неуверенно	наблюдение физической подготовки

		слабая амплитуда движения		
«Комбинационная ударная техника ногами»	знает и исполняет элементы уверенно, четко без помощи педагога движения согласованны	знает и исполняет элементы неуверенно, но повторяет за педагогом и другими ребятами. Выполняет с отдыхом	знает и исполняет удары неуверенно	наблюдение физической подготовки
«Основы спортивной борьбы самбо в партере (удержания, перевороты) и в стойке: бросок через бедро и подсечки»	знает и выполняет основные элементы в партере уверенно	ребенок физически развит, но не всегда удается вращение на мосту. Требуется поддержка со стороны педагога	знает и исполняет элементы неуверенно, требуется значительная помощь педагога	наблюдение физической подготовки
«Участие в соревнованиях»	выполняет элементы технически правильно. Показывает высокий результат	выполняет элементы технически правильно. Показывает средний результат	выполняет элементы с ошибками. Показывает низкий результат	результаты протоколов
«Воспитательная работа»	запоминает материал, может пересказать	запоминает материал не в полном объеме	невнимательный	наблюдение опрос
«Вводный контроль»	наклон туловища вперед из и.п. сед, ноги вместе вперед (угол в 0) (сек.) – 20 подъем прямой ноги прямо перед собой из	наклон туловища вперед из и.п. сед, ноги вместе вперед (угол в 0) (сек.) – 18 подъем прямой ноги прямо перед собой из	наклон туловища вперед из и.п. сед, ноги вместе вперед (угол в 0) (сек.) – 15 подъем прямой ноги прямо перед собой из	результаты протоколов

	и.п.стоя (угол в 0) – 107 шпагат поперечный (угол в 0) – 175 бег 60 м (сек.) – 10,5 бег 1000 м (мин) – 3,8 подтягивание (раз) – 6 отжимание в упор лежа (раз) – 32	и.п.стоя (угол в 0) – 105 шпагат поперечный (угол в 0) – 173 бег 60 м (сек.) – 10,7 бег 1000 м (мин) – 4,1 подтягивание (раз) – 4 отжимание в упор лежа (раз) – 27	и.п.стоя (угол в 0) – 103 шпагат поперечный (угол в 0) – 171 бег 60 м (сек.) – 10,8 бег 1000 м (мин) – 4,3 подтягивание (раз) – 2 отжимание в упор лежа (раз) – 25	
«Промежуточный контроль»	наклон туловища вперед из и.п. сед, ноги вместе вперед (угол в 0) (сек.) – 23 подъем прямой ноги прямо перед собой из и.п. стоя (угол в 0) – 109 шпагат поперечный (угол в 0) – 176 бег 60 м (сек.) – 10,3 бег 1000 м (мин) – 3,7 подтягивание (раз) – 7	наклон туловища вперед из и.п. сед, ноги вместе вперед (угол в 0) (сек.) – 19 подъем прямой ноги прямо перед собой из и.п. стоя (угол в 0) – 106 шпагат поперечный (угол в 0) – 174 бег 60 м (сек.) – 10,5 бег 1000 м (мин) – 4,0 подтягивание (раз) – 5	наклон туловища вперед из и.п. сед, ноги вместе вперед (угол в 0) (сек.) – 17 подъем прямой ноги прямо перед собой из и.п. стоя (угол в 0) – 104 шпагат поперечный (угол в 0) – 172 бег 60 м (сек.) – 10,6 бег 1000 м (мин) – 4,2 подтягивание (раз) – 3	результаты протоколов

	отжимание в упор лежа (раз) – 35	отжимание в упор лежа (раз) – 30	отжимание в упор лежа (раз) – 28	
«Итоговый контроль»	наклон туловища вперед из и.п. сед, ноги вместе вперед (угол в 0) (сек.) – 24 подъем прямой ноги прямо перед собой из и.п. стоя (угол в 0) – 110 шпагат поперечный (угол в 0) – 177 бег 60 м (сек.) – 10,0 бег 1000 м (мин) – 3,6 подтягивание (раз) – 8 отжимание в упор лежа (раз) – 38	наклон туловища вперед из и.п. сед, ноги вместе вперед (угол в 0) (сек.) – 21 подъем прямой ноги прямо перед собой из и.п. стоя (угол в 0) – 108 шпагат поперечный (угол в 0) – 175 бег 60 м (сек.) – 10,3 бег 1000 м (мин) – 3,9 подтягивание (раз) – 6 отжимание в упор лежа (раз) – 33	наклон туловища вперед из и.п. сед, ноги вместе вперед (угол в 0) (сек.) – 20 подъем прямой ноги прямо перед собой из и.п. стоя (угол в 0) – 106 шпагат поперечный (угол в 0) – 173 бег 60 м (сек.) – 10, 5 бег 1000 м (мин) – 4,1 подтягивание (раз) – 4 отжимание в упор лежа (раз) – 29	результаты протоколов

Планируемые результаты освоения программы 2-го года обучения

раздел, тема	планируемый результат			механизм отслеживания
	высокий	средний	низкий	
«Вводное занятие»	знает правила поведения на занятии и технику безопасности и ведёт себя в	знает правила по ТБ и правила поведения, но не всегда следует им	плохо знает правила поведения, ТБ. Наблюдаются нарушения в поведении.	наблюдение беседа опрос

	рамках этих правил. Знает виды спортивной борьбы, разновидности рукопашного боя		Требуется напоминание педагога	
«Общая физическая подготовка»				
«Развитие физических качеств: общая гибкость»	знает технику выполнения упражнений на гибкость. Умеет выполнять их самостоятельно, без ошибок. Применяет физическое качество в рукопашном бое	допускает незначительные ошибки. Выполняет упражнения при подсказке педагога.	допускает значительные ошибки в технике упражнений на гибкость	наблюдение физической подготовки
«Развитие физических качеств: развитие ловкости»	знает технику выполнения упражнений на ловкость. Умеет выполнять их самостоятельно, без ошибок. Применяет физическое качество в рукопашном бое	допускает незначительные ошибки. Выполняет упражнения при подсказке педагога.	допускает значительные ошибки в технике упражнений на ловкость	наблюдение физической подготовки
«Развитие физических качеств: быстрота»	знает технику выполнения упражнений на быстроту. Умеет выполнять их самостоятельно, без ошибок. Применяет физическое	допускает незначительные ошибки. Выполняет упражнения при подсказке педагога.	допускает значительные ошибки в технике упражнений на быстроту	наблюдение физической подготовки

	качество в рукопашном бое			
«Развитие физических качеств: развитие силы и прыгучести»	знает технику выполнения упражнений на силу и прыгучесть. Умеет выполнять их самостоятельно, без ошибок. Применяет физическое качество в рукопашном бое	допускает незначительные ошибки. Выполняет упражнения при подсказке педагога.	допускает значительные ошибки в технике упражнений на силу и прыгучесть	наблюдение физической подготовки
«Развитие физических качеств: общая выносливость»	знает технику выполнения упражнений на общую выносливость. Умеет выполнять их самостоятельно, без ошибок. Применяет физическое качество в рукопашном бое	допускает незначительные ошибки. Выполняет упражнения при подсказке педагога.	допускает значительные ошибки в технике упражнений на общую выносливость	наблюдение физической подготовки
«Специальная физическая подготовка»				
«Вводное занятие»	знает ТБ при проведении упражнений СФП, ОФП правильно выполняет специальную разминку	знает ТБ при проведении упражнений СФП, ОФП но не всегда следует им, хорошо выполняет специальную разминку	плохо знает ТБ при проведении упражнений СФП, ОФП выполняет специальную разминку с ошибками	наблюдение физической подготовки
«Боевые позиции и перемещения, приемы	знает и исполняет элементы	знает и исполняет элементы	знает и исполняет элементы	наблюдение физической подготовки

самостраховки и страховки»	уверенно, четко, движения согласованны	неуверенно, но повторяет за педагогом и другими ребятами. Теряют равновесие, но встают	неуверенно. Требуется значительная помощь педагога. Не опираются спинами друг к другу, при выполнении падают	
«Комбинационная ударная техника руками»	знает и исполняет элементы уверенно, четко, движения согласованны	знает и исполняет элементы неуверенно, но повторяет за педагогом и другими ребятами, слабая амплитуда движения	знает и исполняет удары неуверенно	наблюдение физической подготовки
«Комбинационная ударная техника ногами»	знает и исполняет элементы уверенно, четко без помощи педагога движения согласованны	знает и исполняет элементы неуверенно, но повторяет за педагогом и другими ребятами. Выполняет с отдыхом	знает и исполняет удары неуверенно	наблюдение физической подготовки
«Основы спортивной борьбы самбо в партере (удержания, перевороты) и в стойке: бросок через бедро и подсечки»	знает и выполняет основные элементы в партере уверенно	ребенок физически развит, но не всегда удается вращение на мосту. Требуется поддержка со стороны педагога	знает и исполняет элементы неуверенно, требуется значительная помощь педагога	наблюдение физической подготовки
«Участие в соревнованиях»	выполняет элементы технически	выполняет элементы технически	выполняет элементы с ошибками.	результаты протоколов

	правильно. Показывает высокий результат	правильно. Показывает средний результат	Показывает низкий результат	
«Судейская практика»	может проводить судейство, участвовать в официальных соревнованиях	может проводить судейство при участниках, но не на площадке	не может проводить судейство	аттестация
«Воспитательная работа»	запоминает материал, может пересказать	запоминает материал не в полном объеме	невнимательный	наблюдение опрос
«Вводный контроль»	наклон туловища вперед из и.п. сед, ноги вместе вперед (угол в 0) (сек.) – 24 подъем прямой ноги прямо перед собой из и п. стоя (угол в 0) – 110 шпагат поперечный (угол в 0) – 177 бег 60 м (сек.) – 10,0 бег 1000 м (мин) – 3,5 подтягивание (раз) – 9 отжимание в упор лежа (раз) – 38	наклон туловища вперед из и.п. сед, ноги вместе вперед (угол в 0) (сек.) – 21 подъем прямой ноги прямо перед собой из и п. стоя (угол в 0) – 108 шпагат поперечный (угол в 0) – 175 бег 60 м (сек.) – 10,3 бег 1000 м (мин) – 3,8 подтягивание (раз) – 7 отжимание в упор лежа (раз) – 33	наклон туловища вперед из и.п. сед, ноги вместе вперед (угол в 0) (сек.) – 20 подъем прямой ноги прямо перед собой из и п. стоя (угол в 0) – 106 шпагат поперечный (угол в 0) – 173 бег 60 м (сек.) – 10,5 бег 1000 м (мин) – 4,0 подтягивание (раз) – 5 отжимание в упор лежа (раз) – 29	результаты протоколов
«Промежуточный контроль»	наклон туловища	наклон туловища	наклон туловища	результаты протоколов

	вперед из и.п. сед, ноги вместе вперед (угол в 0) (сек.) – 26 подъем прямой ноги прямо перед собой из и.п. стоя (угол в 0) – 112 шпагат поперечный (угол в 0) – 179 бег 60 м (сек.) – 9,8 бег 1000 м (мин) – 3,6 подтягивание (раз) – 8 отжимание в упор лежа (раз) – 40	вперед из и.п. сед, ноги вместе вперед (угол в 0) (сек.) – 23 подъем прямой ноги прямо перед собой из и.п. стоя (угол в 0) – 109 шпагат поперечный (угол в 0) – 177 бег 60 м (сек.) – 10,1 бег 1000 м (мин) – 3,9 подтягивание (раз) – 6 отжимание в упор лежа (раз) – 36	вперед из и.п. сед, ноги вместе вперед (угол в 0) (сек.) – 21 подъем прямой ноги прямо перед собой из и.п. стоя (угол в 0) – 107 шпагат поперечный (угол в 0) – 174 бег 60 м (сек.) – 10,4 бег 1000 м (мин) – 4,1 подтягивание (раз) – 4 отжимание в упор лежа (раз) – 32	
«Итоговый контроль»	наклон туловища вперед из и.п. сед, ноги вместе вперед (угол в 0) (сек.) – 27 подъем прямой ноги прямо перед собой из и. п. стоя (угол в 0) – 114 шпагат поперечный (угол в 0) – 180	наклон туловища вперед из и.п. сед, ноги вместе вперед (угол в 0) (сек.) – 25 подъем прямой ноги прямо перед собой из и. п. стоя (угол в 0) – 110 шпагат поперечный (угол в 0) – 178	наклон туловища вперед из и.п. сед, ноги вместе вперед (угол в 0) (сек.) – 22 подъем прямой ноги прямо перед собой из и. п. стоя (угол в 0) – 108 шпагат поперечный (угол в 0) – 176	результаты протоколов

	бег 60 м (сек.) – 9,5 бег 1000 м (мин) – 3,4 подтягивание (раз) – 10 отжимание в упор лежа (раз) – 42	бег 60 м (сек.) – 9,8 бег 1000 м (мин) – 3,7 подтягивание (раз) – 8 отжимание в упор лежа (раз) – 38	бег 60 м (сек.) – 10, 0 бег 1000 м (мин) – 3,9 подтягивание (раз) – 6 отжимание в упор лежа (раз) – 35	

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Организационно-педагогические условия реализации программы

Условия реализации программы

Занятия проводятся в светлом, хорошо проветриваемом помещении, отвечающем санитарно-гигиеническим нормам и требованиям техники безопасности.

- зал с татами (специальное покрытие на пол);
- лапы;
- макивары;
- эспандеры;
- тренажеры для растяжки ног;
- мешки боксерские;
- скакалки, мячи, утяжелители;
- жилеты для спаррингов;
- футы; перчатки.

Во время занятий обучающиеся надевают кимоно, пояс определённого цвета. Существуют индивидуальные средства защиты во время учебных спаррингов и участий в соревнованиях: капа, футы, перчатки, бандаж, защита голени, закрытый и открытый шлем, жилет.

Для участия в соревнованиях необходимо снаряжение:

- шлем (защита головы);
- капа (предохраняет зубы) боксерская:
- перчатки- краги, боксерские перчатки
- «ракушка» на паховую область (защищает пах от случайных ударов ниже пояса);
- щитки мягкие (предохраняют голени и подъем стопы);
- спортивная обувь «самбовки» (обувь с мягкой подошвой защищает пальцы ног, подъемы стоп и задние части пяток) или «чешки»;
- синий и красный пояс;

– кимоно белого цвета с эмблемой клуба.

Технические средства отслеживания результатов: секундомеры, динамометр, тренажеры.

Методическое обеспечение программы

- методические разработки, литература;
- литература по педагогике и психологии;
- кейс с видеозаписями боев, выступлений начинающих и профессиональных спортсменов по разным направлениям рукопашного боя;
- наглядные пособия – циклограммы ударов руками, ногами, защит уклоном, отклоном, шагом назад, в сторону, нырком, подставкой и т. д.;
- видеоаппаратура для ДВД – дисков и учебных видеороликов – для просмотра соревнований, изучения манер, тактики и техники ведения боя;
- самоанализ технически и тактических ошибок в тренировочном процессе, разбора прошедших боев;
- методические разработки подготовки спортсменов для групп спортивного совершенствования;
- анкеты воспитанников, для выявления психического состояния.

№ п/п	разделы, темы	форма занятия	методы и приемы	дидактический материал	форма подведения итогов
1.	физическая культура и спорт в России	лекция	словесно-наглядные	альбомы, журналы, видеоматериал	опрос
2.	рукопашный бой: история возникновения в России и РТ	лекция	словесно-наглядные	журналы, видеоматериал	опрос
3.	гигиенические сведения о строении и функциях организма	беседа, объяснение	словесно-наглядные	наглядные пособия, плакаты	опрос
4.	оборудование мест занятий	беседа, обсуждение	словесно-наглядные	наглядные пособия	опрос
5.	правила соревнований	лекция, беседа	словесно-наглядные	наглядные пособия	опрос

6.	общая и специальная физическая подготовка	групповые, индивидуальные тренировки	практические: самостоятельная работа, тренировки, игры, соревнования	спортивное оборудование, видеоматериал, видеокамера, анкеты	игра-соревнование
7.	техническая и технико-тактическая подготовка	групповые, индивидуальные тренировки	практические: самостоятельная работа, тренировки, игры, соревнования	спортивное оборудование, видеоматериал, видеокамера, анкеты	соревнование

Валеологический блок

В учебном процессе с детьми используются физкультурно-оздоровительные технологии: закаливание, тренировка силы, выносливости, быстроты, гибкости и других качеств, отличающих здорового, тренированного человека от физически слабого.

На занятиях используется также технология обеспечения безопасности. В рамках мероприятий по безопасности жизнедеятельности воспитанники получают необходимые сведения о правилах оказания первой помощи при травмах, ушибах, растяжениях, а также поведения в случае возникновения чрезвычайной ситуации.

Также воспитанники обучаются приемам самомассажа, точечного массажа, знакомятся с приемами психологической защиты.

2.2. Формы контроля

Результативность реализации программы определяется проведением контрольных занятий, тестов, сдачей нормативов и прохождением аттестации обучающимися. Результативное участие в соревнованиях отражает успешность реализации программы.

Контрольные занятия, тесты, опросы, аттестация и сдача нормативов позволяют контролировать прогресс обучающихся в освоении образовательной программы и позволяют своевременно внести коррективы в учебно-тренировочный процесс.

Участие в соревнованиях мотивируют обучающихся достигать больших успехов в овладении теоретическим и практическим материалом.

Оценочные материалы

Согласно новой концепции, оценка образовательных результатов обучающихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе носит вариативный характер. Для каждого уровня разработан свой пакет диагностических методик. Инструменты оценки достижений детей и подростков способствуют росту их самооценки и познавательных интересов, а также диагностируют мотивацию достижений личности.

Для оценивания достижения обучающимися планируемых результатов применяются следующие способы оценки: сдача нормативов, аттестация на пояса, мониторинг результативности участия обучающихся в соревнования.

В процессе обучения применяется безотметочная система и используется 3-х-

уровневая система показателей усвоения программы обучающимися: оптимальный уровень (высокий), эффективный уровень или средний уровень, критический или низкий уровень.

По результатам итогового контроля выпускники объединения получают свидетельство о дополнительном образовании с учетом освоения материала программы на стартовом, базовом и продвинутом уровнях.

Для оценки изменений качеств личности используется сводная таблица показателей динамики и уровня личностного развития обучающихся. Показатели измеряются 2 раза в год, в начале учебного года, в сентябре, и при завершении учебного года, в мае. Измерения проводятся на каждом году обучения.

Сводная таблица показателей динамики и уровня личностного развития обучающихся

ФИО педагога_____ объединения_____ в 20__ / 20__ уч. году
группа _____ возраст детей _____ год обучения _____ особые замечания_____

№	Ф. И. обучающегося	Показатели развития личности обучающихся														Индивидуальные особенности личности ребенка	Итог	
		Активность		Развитие интеллектуальной сферы		Развитие эмоциональной сферы		Целеустремленность		Креативность		Сформированность отношений к различным сферам деятельности		Нравственное развитие				
		Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К		Н	К
1.																		
2.																		
3.																		
4.																		
5.																		
6.																		
7.																		
8.																		
9.																		
10.																		
11.																		
12.																		
13.																		
14.																		
15.																		
	Итого:																	

Показатели развития личности ребёнка
Шкала оценки развития личности ребенка

При оценке личностного роста обучающихся используется карта личностного роста обучающихся.

Баллы по данной шкале выставляются в КЛРО следующим образом:

критический допустимый рациональный оптимальный

___1_____2_____3_____4_____5_____6_____7__

1 – 2,5 баллов – критический уровень
2,5 – 4 баллов – допустимый уровень
4 – 5,5 баллов – рациональный уровень
5,5 – 7 баллов – оптимальный уровень

1. Активность – это деятельное участие ребёнка в освоении окружающего мира.
2. Развитость эмоциональной сферы – развитость формы выражения внутренних переживаний ребёнка.
3. Целеустремлённость – сочетает в себе наличие выбранной цели и волевое управление своим поведением. Человеку важно уметь видеть цель, учитывать свои возможности, уметь планировать свои действия.
4. Креативность – творческие способности человека, которые могут проявляться в мышлении, чувствах, общении, отдельных видах деятельности.
5. Развитость интеллектуальной сферы – развитость умственных способностей ребенка. От умственных способностей зависит успешность освоения ребенком различных видов деятельности. Понятие включает в себя способность усваивать новую информацию, логично излагать собственные мысли.
6. Нравственное развитие – добровольное соблюдение ребенком принятых норм и правил поведения в обществе. Понятие включает в себя культуру поведения и общения, которая проявляется в доброжелательности, отзывчивости, тактичности, честности, уважительности.
7. Сформированность отношения к различным сферам деятельности – сформированность собственного отношения ребёнка к самому себе, другим людям, окружающему миру.
8. Индивидуальные особенности – а) особенности ВНД (тип темперамента: холерик, сангвиник, флегматик, меланхолик); б) ведущая репрезентативная система (визуал, аудиал, кинестетик).

Критерии оценки показателей

1. Активность:

Оптимальный уровень – регулярно проявляет активность в решении поставленных задач, самостоятельно организует свою деятельность, часто выступает организатором и инициатором коллективных дел.

Рациональный уровень – ответственно относится к порученным заданиям, но не всегда проявляет инициативу и организаторские способности.

Допустимый уровень – активность в делах коллектива ситуативна, организаторские способности развиты слабо, не стремится довести дело до конца, старается не участвовать в коллективных мероприятиях.

Критический уровень – пассивен, характерная позиция- слушатель, наблюдатель; к делам коллектива безразличен.

2. Развитость эмоциональной сферы:

Оптимальный уровень – умеют глубоко эмоционально переживать и живо реагировать на жизненные явления; как правило, не только сочувствует и сопереживает другим людям, но и старается помочь им преодолеть жизненные трудности; хорошо владеет собой.

Рациональный уровень – может живо и эмоционально реагировать на жизненные явления, умеют сочувствовать, сопереживать другим людям, но проявляется это не регулярно.

Допустимый уровень – эмоционально реагирует на жизненные явления, но не умеют сочувствовать и сопереживать другим людям.

Критический уровень – свойственны отчуждённость, безразличность, равнодушие к происходящему вокруг, не умеют и не желает сочувствовать, сопереживать другим людям.

3. Целеустремлённость (для младшего школьного возраста):

Оптимальный уровень – проявляет собранность. организованность, настойчив в достижении поставленных целей, стремится добиться высоких результатов в своей деятельности.

Рациональный уровень – может поставить перед собой цель, но не всегда добивается её осуществления; не проявляет упорства в обогащении знаниями, умениями, навыками.

Допустимый уровень – не считает нужным ставить перед собой конкретные цели, чаще всего полагается на рекомендации взрослых, сверстников и воспринимает это как необходимость.

Критический уровень – отсутствует собранность, организованность, не желает преодолевать трудности; равнодушно относится к результатам своей деятельности.

Целеустремленность (для подросткового и старшего школьного возраста)

Оптимальный уровень – умеет ставить перед собой цель и добиваться ее осуществления, осознаёт, кем и каким хочет стать, стремится к знаниям в сфере выбранного жизненного становления.

Рациональный уровень – может поставить перед собой цель, но не всегда добивается её осуществления, осознаёт, кем и каким хочет стать, но упорства в обогащении знаниями не проявляет.

Допустимый уровень – не всегда собран, организован, не всегда настойчив в достижении поставленных целей; не всегда стремится добиться результатов деятельности.

Критический уровень – целеустремлённость отсутствует полностью; не задумывается о дальнейшем жизненном становлении, не хочет знать, кем и каким хочет стать.

4. Креативность.

Оптимальный уровень – предпочитает решать новые, нестандартные задачи, всегда искать различные, в том числе и собственные пути решения.

Рациональный уровень – проявляет стремление решать нестандартные задачи, находить собственные способы решения, без опоры на заданные образцы, но не всегда доводит начатое дело до конца. Добиваясь результата, может довольствоваться внешним оригинальничанием.

Допустимый уровень – предпочитает стандартные типовые задачи, действовать по образцу; редко проявляет творческую инициативу, даже добиваясь определённых результатов.

Критический уровень – предпочитает решать стандартные типовые задачи, никогда не проявляет творческую инициативу.

5. Развитость интеллектуальной сферы.

Оптимальный уровень – хорошо понимает и всегда анализирует условия заданного до выполнения, может выполнить заданное несколькими способами и умеют выделить и рассказать о наиболее существенном в процессе получения результата; как правило, имеет своё мнение и умеют его представить другим; умеют делать обобщения, выводы; хорошо применяет полученные знания на практике.

Рациональный уровень – как правило, понимает и умеет проанализировать условия задачи, умеют объяснить полученный конкретный результат и способ его получения; не всегда умеют применять знания на практике за пределами ситуации их получения.

Допустимый уровень – не всегда логично и систематизировано излагает свои мысли, новый материал усваивает частично; свойственны медленное решение задач и длительное обдумывание ответа на вопрос.

Критический уровень – не всегда понимает и часто затрудняется в анализе условий задачи; трудно осваивает новую информацию и практические действия; не может логично и систематизировано изложить свои мысли; нуждается в дополнительной индивидуальной работе.

6. Нравственное развитие.

Оптимальный уровень – отличается высокой степенью ответственности, добросовестностью, порядочностью, стойкими моральными принципами, развитым самоконтролем и стремлением к утверждению общечеловеческих ценностей иногда в ущерб личным целям.

Рациональный уровень – знают правила и нормы поведения, принятые в обществе, но не всегда их придерживается; не всегда умеют регулировать своё поведение и контролировать свои эмоции.

Допустимый уровень – не всегда осознаёт правила и нормы поведения, принятые в обществе. Склонен к непостоянству, легко бросает начатое дело, часто теряется, не умеют организовать порядок выполнения своих дел.

Критический уровень – указывает на слабую волю и плохой самоконтроль (особенно над желаниями); недобросовестен, не прилагает усилий к выполнению общественных требований и культурных норм; презрительно относится к моральным ценностям.

7. Сформированность отношения к различным сферам деятельности.

Оптимальный уровень – имеет внутренние отношенческие установки к разным сферам деятельности, которые осознанно определены и проявляются в поведении в различных ситуациях, умеют строить гибкие, позитивные отношения с окружающими и с самим собой. Практически сформирована структура «Я», высокая степень позитивного самовосприятия, умение самовыражаться, уважительно относиться к себе как к личности и индивидуальности.

Рациональный уровень – как правило, имеет избирательное, но достаточно устойчивое отношение к различным сферам деятельности; складываются внутренние установки, привычки и индивидуальные предпочтения в соответствии с принятыми в ближайшем сообществе нормами; умеют строить позитивные отношения с окружающими и с самим

собой. Уделяет собственному «Я» достаточно внимания, старается быть позитивным в своём самовосприятии, а также серьёзно задумывается о способах самовыражения.

Допустимый уровень – имеет недостаточно устойчивое отношение к различным сферам деятельности; не всегда умеют строить позитивные взаимоотношения с окружающими и с самим собой, не всегда отличается адекватной самооценкой; затрудняется в постановке целей и предвидении результатов своей деятельности;

Критический уровень – отличается неадекватной самооценкой; отсутствием ориентации на будущее; неспособен поддерживать длительные отношения и выстраивать позитивные, доверительные отношения как со сверстниками, так и со взрослыми. Свойственен повышенный уровень конфликтности. Не способен ставить цели и предвидеть результаты своей деятельности.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ И ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативно-правовые документы

1. Конвенция ООН о правах ребенка [Электронный ресурс] / Конвенция. - Режим доступа: [https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_9959/] (дата обращения 15.05.2025г.);
2. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 23.05.2025 г.) [Электронный ресурс] / Федеральный закон. – Режим доступа: [https://normativ.kontur.ru/document?moduleId=1&documentId=500648] (дата обращения 10.08.2025г.);
3. Федеральный закон от 13.07.2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (ред. от 22.06.2024 г.). [Электронный ресурс] / Федеральный закон. Режим доступа: [https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_357066/] (дата обращения 10.05.2025г.);
4. Федеральный закон от 31.07.2020 г. №304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся». [Электронный ресурс] / Федеральный закон. - Режим доступа: [https://normativ.kontur.ru/document?moduleId=1&documentId=367326] (дата обращения 15.05.2025г.);
5. Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 г. №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации». [Электронный ресурс] / Федеральный закон. - Режим доступа: [https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_19558/] (дата обращения 15.05.2025г.);
6. Указ президента Российской Федерации от 09.11.2022 г. №809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей». [Электронный ресурс] / Указ. - Режим доступа: [https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405579061/] (дата обращения 15.05.2025г.);
7. Указ президента Российской Федерации от 09.07.2021 г. №400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации». [Электронный ресурс] / Указ. - Режим доступа: [https://base.garant.ru/401425792/] (дата обращения 15.05.2025г.);
8. Указ Президента РФ от 07.05.2024 № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года». [Электронный ресурс] / Указ. - Режим доступа: [http://kremlin.ru/acts/bank/50542] (дата обращения 15.05.2025г.);
9. Указ Президента Российской Федерации от 28.02.2024г. №145 «О Стратегии научно-технологического развития Российской Федерации». [Электронный ресурс] / Указ. - Режим доступа: [http://kremlin.ru/acts/bank/50358] (дата обращения 15.05.2025г.);
10. Указ Президента Российской Федерации от 29.05.2017 No 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства». План основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства, на период до 2027 года. Утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 23.01.2021 No 122-р (в редакции распоряжения Правительства Российской Федерации от 12.06.2025 No 1547-р.) [Электронный ресурс] / Указ. - Режим доступа:

[http://static.government.ru/media/files/3WkqE4GAwQXaIGxpAipFLmqCYZ361Kj0.pdf] (дата обращения 10.08.2025г.);

11. Федеральный закон от 13.07.2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (ред. от 22.06.2024 г.). [Электронный ресурс] / Федеральный закон. Режим доступа: [https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_357066/] (дата обращения 15.05.2025г.);

12. Федеральный проект «Мы вместе» национального проекта «Молодежь и дети». [Электронный ресурс] / Федеральный проект. - Режим доступа: [https://национальныепроекты.рф/new-projects/molodezh-i-deti/] (дата обращения 15.05.2025г.);

13. Приказ Министерства просвещения РФ от 18.07.2024 г. №499 «Об утверждении федерального перечня электронных образовательных ресурсов, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования». [Электронный ресурс] / Приказ. Режим доступа: [http://publication.pravo.gov.ru/document/0001202408160022] (дата обращения 15.05.2025г.);

14. Приказ Министерства науки и высшего образования и науки № 465 и Министерства просвещения №345 Российской Федерации от 19.05.2022 года «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ. [Электронный ресурс] / Приказ. - Режим доступа: [https://docs.cntd.ru/document/436767209] (дата обращения 15.05.2025г.);

15. Приказ Министерства просвещения России от 03.09.2019 г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (в редакции от 21 апреля 2023 г.). [Электронный ресурс] / Приказ. - Режим доступа: [https://sudact.ru/law/prikaz-minprosveshcheniia-rossii-ot-03092019-n-467/] (дата обращения 25.02.2025 г.);

16. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». [Электронный ресурс] / Приказ. - Режим доступа: [https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405245425/] (дата обращения 25.02.2025г.);

17. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ» (вместе с «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ») и примерной формой договора (изм. 22.02.2023 г.). [Электронный ресурс] / Приказ. - Режим доступа: [https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/74526602/] (дата обращения 15.05.2025г.);

18. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации, Министерства экономического развития Российской Федерации от 19.12.2019 № 702/811«Об утверждении общих требований к организации и проведению в природной среде следующих мероприятий с участием детей, являющихся членами организованной группы несовершеннолетних туристов: прохождения туристских маршрутов, других маршрутов передвижения, походов,

экспедиций, слетов и иных аналогичных мероприятий, а также указанных мероприятий с участием организованных групп детей, проводимых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и организациями отдыха детей и их оздоровления, и к порядку уведомления уполномоченных органов государственной власти о месте, сроках и длительности проведения таких мероприятий». [Электронный ресурс] / Приказ. - Режим доступа: [https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/73807206/] (дата обращения 25.02.2025 г.);

19. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.10.2024 № 704 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных образовательных программ начального общего образования, основного общего образования и среднего общего образования [Электронный ресурс] / Приказ. – Режим доступа: [http://publication.pravo.gov.ru/document/0001202502120007] (дата обращения 10.08.2025г.);

20. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р (в редакции от 01.07.2025г.). [Электронный ресурс] / Концепция. - Режим доступа: [http://government.ru/docs/all/140314/] (дата обращения 25.02.2025г.);

21. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации «Об учреждениях адаптивной физической культуры и адаптивного спорта» от 21.03.2008 г. № ЮА-02-07/912 (дополнение к Методическим рекомендациям по организации деятельности спортивных школ по организации и деятельности спортивных школ Российской Федерации от 12.12.2006 г. № СК02-10/3685) [Электронный ресурс] / Письмо. - Режим доступа: [https://legalacts.ru/doc/pismo-rossporta-ot-21032008-n-iua-02-07912-metodicheskie/] (дата обращения 10.08.2025г.);

22. Письмо Минпросвещения России от 29.09.2023 г. № АБ-3935/06 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны»). [Электронный ресурс] / Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации. - Режим доступа: [https://legalacts.ru/doc/pismo-minprosveshchenija-rossii-ot-29092023-n-ab-393506-o-metodicheskikh/] (дата обращения 15.05.2025г.);

23. Письмо Минпросвещения России от 31.01.2022 г. № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций» («Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»). [Электронный ресурс] / Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации. -Режим доступа: [https://fsosh1-sr.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/Pis_mo_Minprosvescheniya_Rossii_ot_31.01.2022_N_DG_24506.pdf] (дата обращения 15.05.2025г.);

24. Постановление главного государственного санитарного врача федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека Российской

Федерации от 28.09.2020г. №28 об утверждении санитарных правил СП2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». [Электронный ресурс] / Постановление. - Режим доступа: [https://clck.ru/gkzdq] (дата обращения 15.05.2025г.);

25. Постановление государственного санитарного врача Российской Федерации от 17.03.2025 № 2 «О внесении изменений в санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2» [Электронный ресурс] / Постановление. - Режим доступа: [http://publication.pravo.gov.ru/document/0001202505200002] (дата обращения 10.08.2025г.);

26. Постановление Правительства Российской Федерации от 26.12.2017 г. № 1642 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» (изм. 24.06.2024 г.). [Электронный ресурс] / Постановление. - Режим доступа: [https://base.garant.ru/71848426/] (дата обращения 15.05.2025г.);

27. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021г. №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых». [Электронный ресурс] / Приказ. - Режим доступа: [https://docs.cntd.ru/document/726730634] (дата обращения 15.05.2025г.);

28. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 г. №114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам». [Электронный ресурс] / Приказ. - Режим доступа: [https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/72131012/] (дата обращения 15.05.2025г.);

29. Распоряжение Правительства РФ от 24 ноября 2020 г. № 3081-р Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года [Электронный ресурс] / Распоряжение. - Режим доступа: [http://static.government.ru/media/files/Rr4JTrKDQ5nANTR1Oj29BM7zJBHXM05d.pdf] (дата обращения 10.08.2025г.);;

30. Распоряжение Правительства РФ от 28 декабря 2021 г. № 3894-р Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по реализации Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года (с изм. 24.10.2024 г.) [Электронный ресурс] / Распоряжение. - Режим доступа: [https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/403305437/] (дата обращения 10.08.2025г.);

31. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 01.07.2025 г. № 1745-р О внесении изменений в Концепцию развития дополнительного образования детей до 2030 года, утв. распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р, и утверждении плана мероприятий по реализации Концепции [Электронный ресурс] / Распоряжение. - Режим доступа: [https://docs.cntd.ru/document/1313307428/titles/6500IL] (дата обращения 10.08.2025г.);

32. Распоряжение Правительства РФ от 01.07.2024 г. № 1734-р «Об утверждении Плана мероприятий по реализации в 2024-2026 г.г. Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей». [Электронный ресурс] / Распоряжение Правительства РФ. - Режим доступа: [https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/409217040/] (дата обращения 15.05.2025г.);

33. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года от 29.05.2015г. №996-р. [Электронный ресурс] / Стратегия. - Режим доступа: [https://docs.cntd.ru/document/420277810] (дата обращения 15.05.2025г.);

34. Национальный стандарт РФ ГОСТ Р 7.0.103-2023 «Система стандартов по информации, библиотечному и издательскому делу. Библиотечно-информационное обслуживание. Термины и определения» (утв. и введен в действие приказом Федерального агентства по техническому регулированию и метрологии от 28 декабря 2023 г. N 1694-ст). [Электронный ресурс] / Национальный стандарт. - Режим доступа: [https://shkola9shhekino-r71.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/gost.pdf (дата обращения 15.05.2025г.);

35. Закон Республики Татарстан от 08.07.1992г. №1560-12 «О государственных языках Республики Татарстан и других языках» (с изменениями, внесенными Законом РТ от 06.04.2023г. №24-ЗРТ). [Электронный ресурс] / Закон. – Режим доступа: [https://docs.cntd.ru/document/424031955] (дата обращения 15.05.2025г.);

36. Методические рекомендации по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных программ (в том числе адаптированных), Казань, РЦВР, 2023г. [Электронный ресурс] / Методические рекомендации. - Режим доступа: [https://edu.tatar.ru/upload/storage/org2399/files/07_03_23_2749-23%20Метод_реком%20по%20ДОП%20(новые).pdf] (дата обращения 15.05.2025г.);

37. Лицензия на осуществление образовательной деятельности Дворца от 20.01.2016г. №7729. [Электронный ресурс] / Лицензия. - Режим доступа: [https://edu.tatar.ru/n_chelny/gdtdim.htm/page4787763.htm] (дата обращения 15.05.2025г.);

38. Устав муниципального автономного учреждения дополнительного образования города Набережные Челны «Городской дворец творчества детей и молодежи №1». [Электронный ресурс] / Устав. - Режим доступа: [https://edu.tatar.ru/n_chelny/gdtdim.htm/page4388728.htm] (дата обращения 15.05.2025г.).

печатные издания

1. Бердышев, С. Н. Боевые искусства. Философия и техника боя. Серия «Мастера боевых искусств» / С. Н. Бердышев. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2002. – 496 с.

2. Глазистов, А. В. Технико-тактический анализ соревновательной деятельности юношей 12 -14 лет в поединках по спортивному рукопашному бою / А. В. Глазистов, А. С. Кузнецов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2007. – № 2. – С. 46 – 50.

3. Глазистов, А. В. Повышение эффективности базовой технико-тактической подготовки мальчиков 10-12 лет по спортивному рукопашному бою / А. В. Глазистов, А. С. Кузнецов // Вестник спортивной науки. – 2008. – № 1. – С. 28 – 31.

4. Глазистов, А. В. Методика базовой технико-тактической подготовки мальчиков 10-12 лет по спортивному рукопашному бою / А. В. Глазистов, А. С. Кузнецов // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2008. – № 2. – С. 11 – 13.

5. Иванов-Катанский, С. А., Касьянов, Т. Р. Спортивный рукопашный бой. Техника совершенствования. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2005. – 368 с.

6. Иванов-Катанский, С. А., Касьянов, Т. Р. Рукопашный бой. Теория и практика. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2003. – 560 с.

7. Кадочников, В. А. Проблема профилактики правонарушений средствами физической культуры. // Спорт для всех и профилактика правонарушений: Тезис научно-практической конференции. – М.: 1991. – С. 3 – 6.

8. Федеральный стандарт подготовки по виду спорта «Рукопашный бой» (ФССП), утвержден прик. МИНСПОРТА РОССИИ № 1062 от 24.12 2014г. https://www.minsport.gov.ru

литература для детей

1. Гудман, Ф. Энциклопедия «Боевые искусства». Наглядное иллюстрированное пособие / Ф. Гудман. – Москва : РОСМЭН, 2009. – 120 с.

2. Летфуллин, И.С. Как быстро сесть на шпагат. Суперупражнения / И. С. Летфуллин. – Набережные Челны : КАМПИ, 2010. – 34 с.

интернет-ресурсы

1. Глазистов, А. В. Базовые движения при изучении бросков в спортивном рукопашном бое / А. В. Глазистов [электронный ресурс] // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта: электронный журнал КамГИФК. – 2007. – № 4. – Режим доступа: http//kamgifk.ru/magazin/journal.html

Приложение 1

Календарный учебный график программы «Рукопашный бой. Этап спортивного совершенствования», 1 год обучения

п/п	месяц	число	время проведения занятия	форма занятия	количество часов	тема занятия	место проведения	форма контроля
1.	сентябрь			занятие-ознакомление	2	«План работы объединения. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Требования к обучающимся»	ГДТДиМ №1	опрос
2.	сентябрь			контрольное занятие, демонстрация	2	«Вводный контроль. Сдача нормативов по ОФП, СФП»	ГДТДиМ №1	протокол контрольных нормативов
3.	сентябрь			учебное занятие	2	«Освоение навыков физической подготовки этапа спортивного совершенствования»	ГДТДиМ №1	опрос
4.	сентябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Подводящие упражнения для выполнения продольного шпагата. Подвижные игры»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
5.	сентябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Подводящие упражнения для выполнения поперечного шпагата. Подвижные игры»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
6.	сентябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Упражнения на гибкость в парах. Подвижные игры»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
7.	сентябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация,	2	«Упражнение на гибкость «Кошечка».	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос

				тренировка		Подвижные игры»		
8.	сентябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Упражнение на гибкость «Лодочка». Подвижные игры»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
9.	сентябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Упражнение на гибкость «Кораблик». Подвижные игры»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
10.	сентябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Подтягивание разными хватами. Подвижные игры»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
11.	сентябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Упражнения с резиной. Подвижные игры»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
12.	сентябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Упражнения с гантелями. Подвижные игры»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
13.	сентябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Упражнение «выпрыгивание». Подвижные игры»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
14.	октябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Упражнения со скакалкой. Подвижные игры»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
15.	октябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Упражнения с мячами. Подвижные игры»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
16.	октябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Челночный бег. Подвижные игры»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
17.	октябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Прыжки в длину с места. Подвижные игры»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
18.	октябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос

19.	октябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Отжимания в упоре лежа. Подвижные игры»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
20.	октябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Кросс. Подвижные игры»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
21.	октябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Упражнения с отягощениями. Подвижные игры»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
22.	октябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Упражнения в парах – приседания. Подвижные игры»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
23.	октябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Упражнение «тачка». Подвижные игры»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
24.	октябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Упражнения на пресс. Подвижные игры»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
25.	октябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Упражнения на укрепление мышц спины. Подвижные игры»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
26.	октябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Прыжки через предмет (скамейка, манекен). Подвижные игры»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
27.	ноябрь			воспитательное мероприятие	2	«Кодекс юного единоборца-бойца»	ГДТДиМ №1	участие в мероприятии
28.	ноябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Круговая нагрузка. Подвижные игры»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
29.	ноябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Акробатика березка (стойка). Подвижные игры»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
30.	ноябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация,	2	«Забегания вокруг головы. Подвижные игры»	ГДТДиМ №1	наблюдение

				тренировка				опрос
31.	ноябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Вис на перекладине. Подвижные игры»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
32.	ноябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Упражнение «раскладушка» на количество раз по времени. Подвижные игры»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
33.	ноябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Подвижные игры. ОФП»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
34.	ноябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Упражнение «раскладушка» на количество раз по времени. Подвижные игры»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
35.	ноябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Круговая тренировка. Подвижные игры»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
36.	ноябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Упражнения с балансированием»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
37.	ноябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Отработка падений со сложной траекторией»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
38.	декабрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Усложненные прыжки со скакалкой»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
39.	декабрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Упражнения с резиновыми жгутами»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос

40.	декабрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Упражнения на перекладине, брусьях («Спортивный городок»)»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
41.	декабрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Упражнения на гибкость и ловкость»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
42.	декабрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение различных видов отжиманий. Правильное дыхание при отжиманиях»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
43.	декабрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Введение в тему «Специальная физическая подготовка», техника безопасности при проведении упражнений»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
44.	декабрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Боевые позиции в рукопашном спортивном бою для обучающихся в группах спортивного совершенствования»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
45.	декабрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение и совершенствование приемов страховки и самостраховки в парах. Подвижная игра – детское сумо с ударами»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
46.	декабрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение и совершенствование техники сложного перемещения»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
47.	декабрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение и совершенствование усложненных приемов страховки и	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос

						самостраховки в парах»		
48.	декабрь			контрольное занятие, демонстрация	2	«Промежуточный контроль. Сдача нормативов по ОФП, СФП»	ГДТДиМ №1	протокол контрольных нормативов
49.	декабрь			воспитательное мероприятие	2	«Встреча с ветеранами армейского рукопашного боя и клуба»	ГДТДиМ №1	участие в мероприятии
50.	январь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Подвижная боевая игра – тэгуми (детское сумо) с включением элементов борьбы и ударов и болевых приемов» на площадке 3х3м»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
51.	январь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Комбинационные удары и мягкие блоки руками»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
52.	январь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Комбинационные удары и блоки руками - круговой удар рукой + прямой слева или справа и защита от него»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
53.	январь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение и совершенствование ударов руками на снарядах»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
54.	январь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение и совершенствование ударов руками на снарядах. Подвижная игра»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
55.	январь			учебно-практическое занятие, демонстрация,	2	«Изучение и совершенствование ударов руками с уходами и	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос

				тренировка		нырками. Подвижная игра»		
56.	январь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение и совершенствование ударов руками с перемещениями. Подвижная игра»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
57.	январь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение и совершенствование ударов руками с уходами и нырками. Подвижная игра»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
58.	январь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение и совершенствование ударов руками с перемещениями. Подвижная игра»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
59.	январь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение и совершенствование ударов руками с уходами и нырками. Подвижная игра – тэгуми»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
60.	январь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение и совершенствование ударов ногами – прямой удар подошвой в корпус» и голову»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
61.	январь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение и совершенствование прямых ударов ногами. Прямой удар подошвой в корпус»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
62.	февраль			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение и совершенствование базовых ударов ногами – круговой удар в корпус»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос

63.	февраль			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение и совершенствование ударов ногами. Лоу-кик»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
64.	февраль			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение и совершенствование базовых ударов ногами – прямой удар подошвой в корпус»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
65.	февраль			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение и совершенствование базовых ударов ногами. Лоу-кик»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
66.	февраль			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение и совершенствование базовых подсекающих приемов ногами – подсечка сбоку (кочерга)»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
67.	февраль			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение и совершенствование базовых ударов ногами с защитными действиями»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
68.	февраль			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Борцовская подготовка в рукопашном бою. «Борцовский мост». Подвижные игры»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
69.	февраль			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Упражнения в борцовском мосту. Подвижные игры»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
70.	февраль			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Положение «партер». Ходьба, бег на четвереньках с поднятыми коленями левым, правым боком. Подвижные игры»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос

71.	февраль			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Акробатические упражнения. Кувырок вперед через плечо. Подвижные игры»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
72.	февраль			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Передвижение спиной вперед с упором руками сзади. Подвижные игры»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
73.	февраль			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Упражнения в парах. Обоюдное попеременное отжимание рук в стойке»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
74.	март			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Совершенствование бросковой техники. Передняя и задняя подсечки в перемещении»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
75.	март			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение броска через бедро с подхватом»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
76.	март			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение и совершенствование броска через бедро с падением»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
77.	март			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение и совершенствование броска через бедро с сочетанием ударной техники»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
78.	март			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение техники защиты и ответных действий против броска через бедро»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
79.	март			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение техники защиты и ответных действий против броска с захватом ноги»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос

80.	март			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение техники защиты и ответных действий против броска с захватом ноги»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
81.	март			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение техники защиты и ответных действий против броска с захватом ноги»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
82.	март			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение и совершенствование техники ответных действий против броска с захватом ноги»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
83.	март			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение техники броска «переднего переворота»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
84.	март			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Повторение раннее изученных приемов в партере и в стойке»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
85.	март			воспитательное мероприятие	2	«Просмотр фильма о боевых искусствах»	ГДТДиМ №1	участие в мероприятии
86.	апрель			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Повторение подсечек и зацепов ногами в стойке»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
87.	апрель			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Совершенствование прямых и боковых ударов руками в стойке»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
88.	апрель			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Совершенствование ударов ногами в стойке»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
89.	апрель			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Учебно-тренировочные поединки. СФП»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос

90.	апрель			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Подвижные игры. СФП. ОФП»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
91.	апрель			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение и совершенствование ударов ногами на снарядах и в парах по заданию»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
92.	апрель			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Учебно-тренировочные поединки в защитном снаряжении. СФП»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
93.	апрель			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Самооборона в рукопашном бою. Средства и методы»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
94.	апрель			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Самооборона в рукопашном бою. Самозащита от захватов и обхватов»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
95.	апрель			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Самооборона в рукопашном бою. Самозащита от угрозы холодным оружием»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
96.	апрель			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Учебно-тренировочные поединки. СФП»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
97.	апрель			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Учебно-тренировочные поединки. СФП»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
98.	май			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Учебно-тренировочные поединки в защитном снаряжении. СФП»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
99.	май			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Учебно-тренировочные поединки в защитном снаряжении. СФП»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос

100.	май			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Учебно-тренировочные поединки в защитном снаряжении. СФП»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
101.	май			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Учебно-тренировочные поединки в защитном снаряжении. СФП»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
102.	май			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Участие в муниципальных соревнованиях по рукопашному бою на призы регионального центра «Сыны Отечества»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
103.	май			участие в соревновании	2	«Соревнования по подтягиванию»	ГДТДиМ №1	протокол соревнования
104.	май			участие в соревновании	2	«Соревнования по отжиманию в упоре лежа»	ГДТДиМ №1	протокол соревнования
105.	май			участие в соревновании	2	«Участие в Первенстве города»	ГДТДиМ №1	протокол соревнования
106.	май			участие в соревновании	2	«Соревнования по гимнастическим упражнениям на шведской лестнице»	ГДТДиМ №1	протокол соревнования
107.	май			участие в соревновании	2	«Участие в муниципальных соревнованиях по рукопашному бою на призы регионального центра «Сыны Отечества»	ГДТДиМ №1	протокол соревнования
108.	май			контрольное занятие, демонстрация	2	«Итоговый контроль. Сдача нормативов по ОФП, СФП»	ГДТДиМ №1	протокол контрольных нормативов
					216			

Календарный учебный график программы «Рукопашный бой. Этап спортивного совершенствования», 2 год обучения

п/п	месяц	число	время проведения занятия	форма занятия	количество часов	тема занятия	место проведения	форма контроля
1.	сентябрь			занятие-ознакомление	2	«План работы объединения. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Требования к обучающимся»	ГДТДиМ №1	опрос
2.	сентябрь			контрольное занятие, демонстрация	2	«Вводный контроль. Сдача нормативов»	ГДТДиМ №1	протокол контрольных нормативов
3.	сентябрь			учебное занятие	2	«Освоение навыков физической подготовки этапа спортивного совершенствования»	ГДТДиМ №1	опрос
4.	сентябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Подводящие упражнения для выполнения продольного шпагата. Подвижные игры»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
5.	сентябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Подводящие упражнения для выполнения поперечного шпагата. Подвижные игры»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
6.	сентябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Упражнения на гибкость в парах. Подвижные игры»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
7.	сентябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Упражнение на гибкость «Кошечка». Подвижные игры»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
8.	сентябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация,	2	«Упражнение на гибкость «Лодочка».	ГДТДиМ №1	наблюдение

				тренировка		Подвижные игры»		опрос
9.	сентябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Упражнение на гибкость «Кораблик». Подвижные игры»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
10.	сентябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Подтягивание разными хватами. Подвижные игры»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
11.	сентябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Упражнения с резиной. Подвижные игры»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
12.	сентябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Упражнения с гантелями разного веса. Подвижные игры»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
13.	сентябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Упражнение «выпрыгивание». Подвижные игры»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
14.	октябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Упражнения со скакалкой. Подвижные игры»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
15.	октябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Упражнения с мячами. Подвижные игры»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
16.	октябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Челночный бег. Подвижные игры»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
17.	октябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Прыжки в длину с места. Подвижные игры»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
18.	октябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Прыжки в длину с места и с разбега. Подвижные игры»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
19.	октябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация,	2	«Отжимания в упоре лежа. Подвижные игры»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос

				тренировка				
20.	октябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Кросс. Подвижные игры»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
21.	октябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Упражнения с отягощениями. Подвижные игры»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
22.	октябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Упражнения в парах – приседания. Подвижные игры»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
23.	октябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Упражнение «тачка». Подвижные игры»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
24.	октябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Упражнения на пресс. Подвижные игры»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
25.	октябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Упражнения на укрепление мышц спины. Подвижные игры»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
26.	октябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Прыжки через предмет (скамейка, манекен). Подвижные игры»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
27.	ноябрь			воспитательное мероприятие	2	«Встреча с ветеранами армейского рукопашного боя»	ГДТДиМ №1	участие в мероприятии
28.	ноябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Круговая тренировка с эстафетами. Подвижные игры»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
29.	ноябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Акробатика. Стойка на руках. Подвижные игры»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
30.	ноябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Забегания вокруг головы. Подвижные игры»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос

31.	ноябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Вис на перекладине. Подвижные игры»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
32.	ноябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Упражнение «раскладушка» на количество раз по времени. Подвижные игры»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
33.	ноябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Подвижные игры. ОФП»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
34.	ноябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Упражнение «раскладушка» на количество раз по времени. Подвижные игры»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
35.	ноябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Круговая тренировка. Подвижные игры»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
36.	ноябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Упражнения с балансированием»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
37.	ноябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Отработка падений со сложной траекторией»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
38.	декабрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Усложненные прыжки со скакалкой»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
39.	декабрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Упражнения с резиновыми жгутами»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
40.	декабрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Упражнения на перекладине, брусьях («Спортивный городок»)»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос

41.	декабрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Упражнения на гибкость и ловкость»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
42.	декабрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение и совершенствование различных видов отжиманий. Правильное дыхание при отжиманиях»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
43.	декабрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Итоговое занятие по общей физической подготовке»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
44.	декабрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Введение в тему «Специальная физическая подготовка», техника безопасности при проведении упражнений»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
45.	декабрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Боевые спортивные позиции и перемещения в рукопашном спортивном бою»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
46.	декабрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение и совершенствование приемов страховки и самостраховки в парах. Подвижная игра – детское сумо с ударами»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
47.	декабрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение и совершенствование техники сложного перемещения»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
48.	декабрь			учебно-практическое занятие, демонстрация,	2	«Изучение и совершенствование усложненных	ГДТДиМ №1	наблюдение

				тренировка		приемов страховки и самостраховки в парах»		опрос
49.	декабрь			контрольное занятие, демонстрация	2	«Промежуточный контроль. Сдача нормативов »	ГДТДиМ №1	протокол контрольных нормативов
50.	январь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Подвижная боевая игра – тэгуми (детское сумо) с включением элементов борьбы и ударов и болевых приемов» на площадке 3х3м»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
51.	январь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Комбинационные удары и мягкие блоки руками»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
52.	январь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Комбинационные удары и блоки руками - круговой удар рукой + прямой слева или справа и защита от него»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
53.	январь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение и совершенствование ударов руками на снарядах»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
54.	январь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение и совершенствование ударов руками на снарядах. Подвижная игра»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
55.	январь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение и совершенствование ударов руками с уходами и нырками. Подвижная игра»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
56.	январь			учебно-практическое занятие, демонстрация,	2	«Изучение и совершенствование ударов	ГДТДиМ №1	

				тренировка		руками с перемещениями. Подвижная игра»		наблюдение опрос
57.	январь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение и совершенствование ударов руками с уходами и нырками. Подвижная игра»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
58.	январь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение и совершенствование ударов руками с перемещениями. Подвижная игра»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
59.	январь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение и совершенствование ударов руками с уходами и нырками. Подвижная игра – тэгуми»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
60.	январь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение и совершенствование ударов ногами – прямой удар подошвой в корпус и в голову»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
61.	январь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение и совершенствование прямых ударов ногами. Прямой удар подошвой в корпус»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
62.	февраль			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение и совершенствование базовых ударов ногами – круговой удар в корпус»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
63.	февраль			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение и совершенствование ударов ногами. Лоу-кик»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
64.	февраль			учебно-практическое занятие, демонстрация,	2	«Изучение и совершенствование	ГДТДиМ №1	

				тренировка		базовых ударов ногами. Лоу-кик»		наблюдение опрос
65.	февраль			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение и совершенствование базовых подсекающих приемов ногами – подсечка сбоку (кочерга)»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
66.	февраль			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение и совершенствование базовых ударов ногами с защитными действиями»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
67.	февраль			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Борцовская подготовка в рукопашном бою. «Борцовский мост». Подвижные игры»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
68.	февраль			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Упражнения в борцовском мосту. Подвижные игры»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
69.	февраль			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Положение «партер». Ходьба, бег на четвереньках с поднятыми коленями левым, правым боком. Подвижные игры»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
70.	февраль			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Акробатические упражнения. Кувырок вперед через плечо. Подвижные игры»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
71.	февраль			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Передвижение спиной вперед с упором руками сзади. Подвижные игры»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос

72.	февраль			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Самооборона в рукопашном бою. Самозащита от захватов и обхватов»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
73.	февраль			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Самооборона в рукопашном бою. Самозащита от угрозы холодным оружием»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
74.	март			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение броска через бедро с подхватом»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
75.	март			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение и совершенствование броска через бедро с падением»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
76.	март			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение и совершенствование броска через бедро с сочетанием ударной техники»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
77.	март			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение техники защиты и ответных действий против броска через бедро»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
78.	март			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение техники защиты и ответных действий против броска через бедро»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
79.	март			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение техники защиты и ответных действий против броска через бедро»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
80.	март			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение и совершенствование техники ответных действий против броска с захватом ноги.	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос

						Самооборона против угрозы холодным оружием»		
81.	март			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Самооборона в рукопашном бою. Самозащита от захватов и обхватов без рук»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
82.	март			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Самооборона в рукопашном бою. Самозащита от угрозы ножом»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
83.	март			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Самооборона в рукопашном бою. Самозащита от угрозы холодным оружием. Зачет по пройденным темам»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
84.	март			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение техники защиты и ответных действий против броска с захватом ноги»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
85.	март			воспитательное мероприятие	2	«Просмотр фильма о боевых искусствах»	ГДТДиМ №1	участие в мероприятии
86.	апрель			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение техники ответных действий против броска с захватом ноги. Самооборона против захватов»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
87.	апрель			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Совершенствование техники ответных действий против броска с захватом ноги. Самооборона против захватов»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
88.	апрель			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Самооборона в рукопашном бою. Самозащита от захватов»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос

89.	апрель			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Самооборона в рукопашном бою. Самозащита от захватов и обхватов без рук»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
90.	апрель			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Самооборона в рукопашном бою. Самозащита от ударов кастетом и палкой»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
91.	апрель			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Учебно-тренировочные поединки. СФП»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
92.	апрель			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Учебно-тренировочные поединки. СФП»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
93.	апрель			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Учебно-тренировочные поединки в защитном снаряжении. СФП»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
94.	апрель			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Учебно-тренировочные поединки в защитном снаряжении. СФП»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
95.	апрель			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Учебно-тренировочные поединки в защитном снаряжении. СФП»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
96.	апрель			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Учебно-тренировочные поединки в защитном снаряжении. СФП»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
97.	апрель			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Учебно-тренировочные поединки в защитном снаряжении. СФП»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
98.	май			учебно-практическое занятие, демонстрация,	2	«Учебно-тренировочные поединки в защитном	ГДТДиМ №1	наблюдение

				тренировка		снаряжении. СФП. Зачет по ТТП»		опрос
99.	май			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Соревнования по подтягиванию»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
100.	май			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Соревнования по отжиманию в упоре лежа»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
101.	май			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Участие в Первенстве города по АРБ»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
102.	май			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Соревнования по гимнастическим упражнениям на шведской лестнице»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
103.	май			участие в соревновании	2	«Участие в онлайн-турнире по боевым искусствам»	ГДТДиМ №1	протокол соревнования
104.	май			участие в соревновании	2	«Соревнования по сдаче комплекса ГТО»	ГДТДиМ №1	протокол соревнования
105.	май			участие в соревновании	2	«Правила соревнований по армейскому рукопашному бою»	ГДТДиМ №1	протокол соревнования
106.	май			участие в соревновании	2	«Правила соревнований по армейскому рукопашному бою. Оценки за бросковую технику. Запрещенные действия»	ГДТДиМ №1	протокол соревнования
107.	май			участие в соревновании	2	«Правила соревнований по армейскому рукопашному бою. Работа секретаря»	ГДТДиМ №1	протокол соревнования
108.	май			контрольное занятие, демонстрация	2	«Итоговый контроль. Сдача нормативов»	ГДТДиМ №1	протокол контрольных нормативов

					216			