

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА МАГНИТОГОРСКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ПРАВОБЕРЕЖНЫЙ ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ»
ГОРОДА МАГНИТОГОРСКА

Принята на заседании
педагогического совета
МУ ДО «П/б ЦДОД» г. Магнитогорска
Протокол № 5 от «30» августа 2023г.



МУ ДО «П/б ЦДОД» г. Магнитогорска

Беккер Л.Н.

Приказ № 341-Д от «31» августа 2023г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«РУКОПАШНЫЙ БОЙ»**

Направленность: физкультурно - спортивная

Уровень сложности: разноуровневая

Срок реализации: 3 года (576 часов)

Возрастная категория обучающихся: 8 - 18 лет

Авторы - составители:

Кузнецова Ирина Сергеевна

педагог дополнительного образования

Меркулова Анастасия Александровна

методист

Магнитогорск

2023

Содержание

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	14
1.3. Содержание программы	15
1.3.1 Учебный план	16
1.4. Планируемые результаты	25
Раздел 2. Комплекс организационно - педагогических условий	28
2.1. Календарный учебный график	28
2.2. Условия реализации программы	29
2.3. Формы аттестации	30
2.4. Оценочные материалы	33
2.5. Методические материалы	35
2.6. Воспитательный компонент	37
2.7. Список литературы	40
Приложение №1	47
Приложение № 2	48
Приложение № 3	97

1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Рукопашный бой является одним из самых сложных видов спортивных единоборств, так как включает в себя технический арсенал практически всех видов единоборств, в которых разрешается применять контролируемые удары, броски, удержания, болевые и удушающие приемы в зависимости от конкретной динамической ситуации поединка (С.М. Ашкинази, 2001, 2007, В.Л. Волков, 2003). Содержание технических действий бойцов в рукопашном бое, их технико - тактический арсенал свидетельствует об отсутствии какой - либо методологии планомерной подготовки в этом виде спортивной деятельности. Спортсмены - «рукопашники», как правило, являются представителями видов спортивной борьбы, либо ударных единоборств, что проявляется в ограниченности и односторонности их технико - тактического арсенала применительно к задачам и возможностям рукопашного боя.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Рукопашный бой» (далее - программа) ориентирована на оздоровление и развитие физических способностей обучающихся. Программа является обобщением опыта педагогической деятельности, занятия рукопашным боем направлены на физическое совершенствование ребенка, формирование здорового образа жизни.

Нормативно - правовые основы разработки программы

Разработка дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы осуществлялась в соответствии с нормативно - правовыми документами:

Конвенция о правах ребенка (резолюция 44/25 Генеральной Ассамблеи ООН от 20.11.1989г.);

Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральный закон Российской Федерации от 14.07.2022г. № 295 - ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

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

Распоряжение Министерства просвещения Российской Федерации от 25.12.2019г. № Р - 145 «Об утверждении методологии (целевой модели) наставничества обучающихся для организаций, осуществляющих образовательную деятельность по общеобразовательным, дополнительным общеобразовательным и программам среднего профессионального образования, в том числе с применением лучших практик обмена опытом между обучающимися».

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017г. № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 5 августа 2020г. № 882/391 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;

Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально - психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей - инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей (письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 марта 2016г. № ВК - 641/09);

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые

программы в области физической культуры и спорта) (утвержденные приказом ФГБУ «Федеральный центр организационно - методического обеспечения физического воспитания, 2021г.);

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022г. № 678 - р);

Приказ Министерства образования и науки Челябинской области «Об организации работы по внедрению Концепции организационно педагогического сопровождения профессионального самоопределения обучающихся Челябинской области в 2021 - 2025 годах №» 01/12 от 22.01.2021г.

Приказ Министерства образования и науки Челябинской области «Об утверждении новой редакции Концепции организационно - педагогического сопровождения профессионального самоопределения обучающихся Челябинской области в 2021 - 2025 годах № 01/71474 от 14.06.2023г.;

Паспорт национального проекта «Образование» (утвержденный президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018г. №16);

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648 - 20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

Разработка и реализация раздела о воспитании в составе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы. Методические рекомендации ФГБНУ «Институт изучения детства, семьи и воспитания» // Москва: Институт изучения детства, семьи и воспитания РАО, 2023г.;

Устав и локальные акты учреждения МУ ДО «П/б ЦДОД» г.Магнитогорска.

Данная программа относится к программам **физкультурно - спортивной направленности**.

Уровень освоения содержания образования: **разноуровневая**.

Актуальность программы

В настоящее время происходит актуализация роли дополнительного образования физкультурно - спортивной направленности, что обуславливает необходимость его совершенствования в связи быстро развивающимся общественными потребностями, социальным заказом государства системам образования и физического воспитания в части состояния физического развития, здоровья и двигательной подготовленности населения; потребности личности в физическом самосовершенствовании, саморазвитии; потребности общества. Поэтому актуальность образовательной программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы физкультурно - спортивной направленности в области единоборств, развития физических и морально - волевых качеств обучающихся.

В основу программы положена программа Иванова А.В. «Рукопашный бой: образовательная программа дополнительного образования детей для детско - юношеских спортивных школ». Волгоград: ФГАФК, 2013 - 91с.

Новизна данной образовательной программы заключается в введении модуля «Пауэрлифтинг» для обучающихся с 14 до 18 лет, состоящий в разработке и обосновании нетрадиционной методики, основанной на дифференцировании тренировочных нагрузок, с учетом физической подготовленности обучающихся в разделах специальной физической и технико - тактической и силовой подготовки обучающихся.

Отличительные особенности программы от уже существующих обусловлены тем, что акцентируется внимание на развитие нравственных, моральных качеств обучающихся, а не на достижение больших спортивных результатов, привлечение детей к «массовому» спорту. Набор в группы рукопашного боя осуществляется с 8 - летнего возраста. В связи с этим

специально разработан учебно - тематический план для двух возрастных групп (8 - 13 лет и 14 - 18 лет), позволяющий дифференцированно подходить к уровню физической подготовленности обучающихся.

Особенностью программы «Рукопашный бой» также является ее ***разноуровневость***.

Начальный (ознакомительный) уровень - освоение программы 1 года обучения. Предполагает минимальную сложность предлагаемого материала, акцентирует внимание на развитии общей физической подготовки и индивидуальных качеств обучаемого, с целью развития мотивации и устойчивого интереса к спорту в целом.

Базовый уровень - освоение программы 2 года обучения. Предполагает освоение специализированных знаний, умений и навыков, позволяющих получить более углубленное изучение специальных и тактико - технических навыков в рукопашном бое.

Продвинутый уровень - освоение программы 3 года обучения. Предполагает совершенствование общефизического, специального и тактико - технического уровня подготовки, с целью получения высоких спортивных результатов - участие в соревнованиях различного уровня (городских, областных, региональных, всероссийских). Обучающийся имеет возможность включиться в любой уровень сложности программы в соответствии с возрастом и уровнем физической подготовки.

Для достижения качественных и высоких результатов при реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Рукопашный бой», используется целевая модель *наставничества*. В связи с этим при проектировании программы учитываются возможности обучения по *индивидуальному образовательному маршруту*.

Форма наставничества: «Учитель - ученик»

Цель наставничества:

- Раскрытие потенциала каждого наставляемого, формирование жизненных ориентиров у обучающихся.

- Создание условий для улучшения образовательных результатов.
- Формирование ценностей и активной гражданской позиции наставляемого.
- Разносторонняя поддержка обучающегося с особыми образовательными или социальными потребностями.

Адресат программы

Программа рассчитана на обучающихся в возрасте 8 - 18 лет.

Обучающиеся, поступающие в объединение, проходят собеседование, направленное на выявление их индивидуальности и склонности к выбранной деятельности.

Одним из главных условий поступления ребенка в объединение является наличие медицинской справки о состоянии здоровья обучающегося.

Занятия проводятся в группах, сочетая принцип группового обучения с индивидуальным подходом.

Принципы формирования групп

Отбор и зачисление в группы рукопашного боя производится из числа детей, в возрасте 8 - 18 лет, прошедших медицинский осмотр и допущенных врачом к занятиям рукопашным боем.

Для успешной реализации программы целесообразно объединение обучающихся в учебные группы численностью **не менее 16** обучающихся в каждой группе. Зачисление обучающегося в состав группы в течение учебного года производится при наличии вакантного места в группе.

В процессе реализации программы учитываются возрастные особенности обучающихся.

Возрастные особенности обучающихся

На обучение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Рукопашный бой» принимаются обучающиеся среднего и старшего возраста (8 - 18 лет).

При разработке программы учитывались возрастные особенности обучающихся каждого из возрастов. Знание возрастных физиологических особенностей необходимо для определения эффективных методов обучения

двигательным действиям, для разработки двигательных навыков, развития двигательных качеств, для определения содержания работы в коллективе.

Различные части тела, органы и системы развиваются у каждого человека неравномерно.

Многочисленными исследованиями установлено, что критические периоды в физическом развитии детей и подростков представляют особо благоприятные возможности для направленного воздействия на совершенствование их двигательных способностей. Выделяют следующие чувствительные фазы развития отдельных физических качеств (Приложение № 1).

Обобщая многочисленные данные, можно отметить следующие особенности чувствительных периодов, имеющих значение для занятий рукопашным боем.

Рост - весовые показатели. Наибольший прирост прослеживается у детей в годы полового созревания. У мальчиков период бурного созревания этих показателей начинается с 12 до 15 лет. К 18 годам организм с точки зрения костного скелета считается сформированным. При этом, как уже отмечалось выше, слишком высокие нагрузки сдерживают рост трубчатых костей.

Сила. Естественный рост силы мышц незначителен до 10 - 12 лет. С началом полового созревания (с 12 до 14 лет) темпы ее роста заметно увеличиваются. Наиболее интенсивное развитие силы имеет место с 14 лет.

Быстрота. Развитие быстроты наблюдается с 7 до 20 лет. Наиболее интенсивные темпы естественного роста этого качества происходят от 9 до 11 лет, в момент полового созревания от 14 до 15 лет и позже.

Скоростно - силовые качества. Наибольший прирост приходится на возраст от 10 - 12 до 13 - 14 лет. После этого возраста рост этих качеств продолжается в основном под влиянием целенаправленной тренировки.

Выносливость. Аэробные возможности организма, и в частности аэробная мощность, характеризуемая показателем максимального потребления кислорода (МПК), увеличиваются с возрастом.

Наиболее интенсивно увеличиваются показатели аэробной мощности в

период полового созревания (14 - 15 лет) и замедляются только после 18 лет. При этом относительный показатель МПК (мл/мин/кг) почти не изменяется в возрасте от 10 до 17 лет.

Анаэробно - гликолитические возможности имеют тенденцию к незначительному росту до 12 - 13 лет и к более значительному росту после 16 лет, т.е. в период достижения биологической зрелости. В связи с этим обучающиеся гораздо легче переносят соревнования в беге на 3000 м, нежели на 200 - 300 м.

Креатин фосфатный энергетический механизм наиболее интенсивно развивается по достижении биологической зрелости в возрасте 16 - 18 лет.

Гибкость. Рост этого качества интенсивно увеличивается в возрасте от 6 до 10 лет. Максимальный скачок в развитии этого качества приходится на 10 лет. В последующие годы гибкость развивается в основном под влиянием специальной тренировки.

Координационные способности развиваются наиболее интенсивно с 9 - 10 до 11 - 12 лет. К 14 годам, они уже достаточно развиты.

Сенситивные периоды (Приложение №1) у детей имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости. С учетом этих особенностей следует определять преимущественную направленность учебно - тренировочного процесса по годам обучения.

Объем программы: 576 часов.

Форма обучения:

Форма реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Рукопашный бой» является очной с использованием дистанционных технологий - онлайн видео занятия посредством образовательной информационно - коммуникационной платформы «Сферум» в VK мессенджере, группы в социальной сети ВКонтакте.

Дистанционная форма используется в случае объявления особой эпидемиологической ситуации в связи с массовыми заболеваниями, либо при объявлении чрезвычайной ситуации в регионе о сложных погодных условиях.

Методы обучения:

На занятиях коллектива педагог может использовать различные методы и приемы обучения. Учебное занятие может проводиться как с использованием одного метода обучения, так и с помощью комбинирования нескольких методов и приемов.

При работе с обучающимися используются различные **формы и методы обучения:**

- групповые учебно - тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- медико - восстановительные мероприятия;
- тестирование и медицинский контроль;
- участие в различных соревнованиях и учебно - тренировочных сборах;

Ведущими методами обучения, рекомендуемыми данной программой, являются:

- словесные методы, создающие у обучающихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания; команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.;

- наглядные методы, применяемые главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях;

- практические методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный. Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами - в целом и по частям;

- игровой и соревновательный методы применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки двигательных действий.

Выбор методов обучения определяется также с учетом возможностей обучающихся:

- ✓ возрастных и психофизиологических особенностей детей и подростков;
- ✓ с учетом специфики изучения данного учебного предмета, направления образовательной деятельности;

- ✓ возможностей материально - технической базы обучения.

Тип занятий: учебно - тренировочное занятие.

Формы проведения и режим занятий:

Для выполнения поставленных целей и задач программа предусматривает следующие основные *формы занятий*:

- общеразвивающие упражнения;
- подвижные игры и общеразвивающие упражнения;
- прыжки и прыжковые упражнения;
- элементы акробатики (страховка и самостраховка, кувырки, фляк, рандат);
- метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);
- силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий);
- круговые тренировки.

Срок освоения программы.

Срок реализации данной образовательной программы составляет 3 (три) года обучения для каждой возрастной группы.

Режим занятий

Организация учебно - тренировочного процесса с обучающимися ведется в течение учебного года. Учебно - тренировочные занятия проводятся в соответствии с учебным графиком учреждения, рассчитанным на 36 недель учебно - тренировочных занятий.

Занятия по программе проводятся:

2 (два) раза в неделю по 2 (два) академических часа с перерывом 10 (десять) минут для обучающихся первого года обучения, недельная нагрузка 4 часа (144 часа в год);

3 (три) раза в неделю по 2 (два) академических часа с перерывом 10 (десять) минут для обучающихся второго, третьего года обучения, недельная нагрузка 6 часов (216 часов в год).

Язык обучения: русский.

Педагогическая целесообразность программы определена тем, что рукопашный бой можно рассматривать как средство формирования физической и духовной гармонии личности. В процессе её реализации, обучающиеся овладевают знаниями, умениями, навыками, необходимыми для гармоничного общефизического развития, приёмами самообороны, навыками стрельбы из малокалиберного оружия, военно - спортивной подготовки, психологической устойчивости детей к трудностям, укрепления здоровья. Программа опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, его морально - волевых и нравственных качеств перед работой, направленной на освоение предметного содержания.

Навыки рукопашного боя и высокий уровень физической подготовки помогает и в боевой обстановке (служба в горячих точках, спецподразделениях и так далее).

Особенности реализации программы. Возможно обучение по программе в дистанционном формате с использованием сети Интернет (использование закрытой группы объединения в социальной сети ВКонтакте <https://vk.com/club117798267>).

Программа разработана с учетом разноуровневого и дифференцированного обучения, исходя из индивидуальных особенностей и способностей обучающихся.

Обучающимся, освоившим дополнительные общеобразовательные программы и успешно прошедшим аттестацию по итогам освоения программы, выдается (по запросу) свидетельство об освоении дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: создание благоприятных оптимальных условий для гармоничного физического и психического развития, самореализации, удовлетворения потребности в двигательной активности, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся посредством систематических занятий, обучения основам рукопашного боя с дальнейшим углубленным освоением технических и тактических действий.

Задачи программы:

Личностные:

- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.
- сформировать потребность в здоровом и безопасном образе жизни;
- сформировать осознанное и ответственное отношения к собственным поступкам.

Метапредметные:

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и специальной направленностью;
- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств (силы, выносливости, координации движения, скорости реакции) и повышение функциональных возможностей организма;
- ознакомление с требованиями спортивного режима и личной гигиены.
- сформировать умения слушать и выполнять требования педагога; умения работать и сотрудничать с коллективом.

Предметные:

- освоение знаний ударной и бросковой техники, работе в партере приемам страховки и само страховки, предупреждение травматизма при совместной работе в паре;
- совершенствование навыков и умений, сознательное применение технических действий на практике.

1.3. Содержание программы

В *структуру* образовательной программы входят 8 разделов, каждый из которых реализует отдельную задачу. Все образовательные разделы предусматривают не только усвоение теоретических знаний, но и формирование деятельностно - практического опыта.

1. Теоретическая подготовка.
2. Общая физическая подготовка.
3. Силовая подготовка (тренажерный зал)
4. Специальная физическая подготовка.
5. Тактико - техническая подготовка.
6. Воспитательная работа и психологическая подготовка.
7. Подготовка и участие в соревнованиях.
8. Контрольно - переводные испытания.

Освоение материала в основном происходит в процессе практической деятельности. Так, в работе над освоением базовой техники рукопашного боя, обучающиеся должны добиваться четкого исполнения движений. Необходимо уметь применять полученные знания в практической деятельности (соревновательной практике).

Прохождение каждой новой практической темы предполагает постоянное повторение пройденных тем. Такие методические приемы, как «забегание вперед», «возвращение к пройденному» придают объемность «линейному», последовательному освоению материала в данной программе.

Обучающийся должен не только грамотно и четко применять полученные знания в соревновательной практике, но и осознавать саму логику их следования. Нельзя необдуманно применять то или иное техническое действие на соревнованиях, отработанное на тренировочном занятии. Все зависит от конкретной ситуации в данный момент. Для этого очень широко используется такой метод, как «Моделирование соревновательных ситуаций».

Предлагаемая методика, помимо наличия большой игровой практики и индивидуального подхода в дифференцировании тренировочных нагрузок,

заключается еще и в том, чтобы обучающийся мог сам ставить перед собой цель своих занятий этим видом спорта. Программой предусмотрена социализация и реабилитация детей с ограниченными возможностями здоровья.

1.3.1. Учебный план

Учебный план

1 года обучения (для обучающихся 8 - 13 лет)

№ п/п	Название темы, раздела	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	16	16	0	Педагогическое наблюдение, опрос
2.	Общая физическая подготовка	36	0	36	Контрольное занятие, зачет
3.	Специальная физическая подготовка	38	0	38	Контрольное занятие, зачет
4.	Тактико - техническая подготовка	40	0	40	Контрольное занятие, зачет
5.	Воспитательная работа и психологическая подготовка	4	4	0	Педагогическое наблюдение
6.	Подготовка и участие в соревнованиях	6	0	6	Участие в соревнованиях
7.	Контрольно - переводные, классификационные испытания	4	0	4	Контрольное занятие, зачет
8.	Итого	144	20	124	

Учебный план

2 года обучения (для обучающихся 8 - 13 лет)

№ п/п	Название темы, раздела	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	16	16	0	Педагогическое наблюдение, опрос
2.	Общая физическая подготовка	66	0	66	Контрольное занятие, зачет
3.	Специальная физическая подготовка	38	0	38	Контрольное занятие, зачет
4.	Тактико - техническая подготовка	62	0	62	Контрольное занятие, зачет
5.	Воспитательная работа и психологическая подготовка	6	6	0	Педагогическое наблюдение
6.	Подготовка и участие в соревнованиях	20	0	20	Участие в соревнованиях
7.	Контрольно-переводные, классификационные испытания	8	0	8	Контрольное занятие, зачет
8.	Итого	216	22	194	

Учебный план

3 года обучения (для обучающихся 8 - 13 лет)

№ п/п	Название темы, раздела	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	16	16	0	Педагогическое наблюдение, опрос
2.	Общая физическая подготовка	56	0	56	Контрольное занятие, зачет
3.	Специальная	48	0	48	Контрольное занятие,

	физическая подготовка				зачет
4.	Тактико - техническая подготовка	60	0	60	Контрольное занятие, зачет
5.	Воспитательная работа и психологическая подготовка	6	6	0	Педагогическое наблюдение
6.	Подготовка и участие в соревнованиях	22	0	22	Участие в соревнованиях
7.	Контрольно-переводные, классификационные испытания	8	0	8	Контрольное занятие, зачет
8.	Итого	216	22	194	

Учебный план

1 года обучения (для обучающихся 14 - 18 лет)

№ п/п	Название темы, раздела	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	16	16	0	Педагогическое наблюдение, опрос
2.	Общая физическая подготовка	34	0	34	Контрольное занятие, зачет
3.	Силовая подготовка (тренажерный зал)	32	0	32	Контрольное занятие, зачет
4.	Специальная физическая подготовка	44	0	44	Контрольное занятие, зачет
5.	Тактико - техническая подготовка	64	0	64	Контрольное занятие, зачет
6.	Воспитательная работа и психологическая подготовка	6	6	0	Педагогическое наблюдение

7.	Подготовка и участие в соревнованиях	12	0	12	Участие в соревнованиях
8.	Контрольно-переводные, классификационные испытания	8	0	8	Контрольное занятие, зачет
9.	Итого	216	22	194	

Учебный план

2 года обучения (для обучающихся 14 - 18 лет)

№ п/п	Название темы, раздела	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	16	16	0	Педагогическое наблюдение, опрос
2.	Общая физическая подготовка	34	0	34	Контрольное занятие, зачет
3.	Силовая подготовка (тренажерный зал)	32	0	32	Контрольное занятие, зачет
4.	Специальная физическая подготовка	44	0	44	Контрольное занятие, зачет
5.	Тактико - техническая подготовка	64	0	64	Контрольное занятие, зачет
6.	Воспитательная работа и психологическая подготовка	6	6	0	Педагогическое наблюдение
7.	Подготовка и участие в соревнованиях	12	0	12	Участие в соревнованиях
8.	Контрольно-переводные, классификационные испытания	8	0	8	Контрольное занятие, зачет
9.	Итого	216	22	194	

Учебный план

3 года обучения (для обучающихся 14 - 18 лет)

№ п/п	Название темы, раздела	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	16	16	0	Педагогическое наблюдение, опрос
2.	Общая физическая подготовка	54	0	54	Контрольное занятие, зачет
3.	Силовая подготовка (тренажерный зал)	32	0	32	Контрольное занятие, зачет
4.	Специальная физическая подготовка	34	0	34	Контрольное занятие, зачет
5.	Тактико - техническая подготовка	54	0	54	Контрольное занятие, зачет
6.	Воспитательная работа и психологическая подготовка	6	6	0	Педагогическое наблюдение
7.	Подготовка и участие в соревнованиях	12	0	12	Участие в соревнованиях
8.	Контрольно-переводные, классификационные испытания	8	0	8	Контрольное занятие, зачет
9.	Итого	216	22	194	

Содержание учебно - тематического плана

Годовой цикл включает подготовительный и соревновательный периоды.

Основное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшему расширению арсенала тактико - технических навыков и приемов.

1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1 (первый) год обучения: теоретическая подготовка проводится подробно по каждому изучаемому блоку.

2 (второй), 3 (третий) год обучения: формы проведения остаются те же, что и на первом году обучения, но материал изучается более углубленно.

Теоретическая подготовка проводится непосредственно в процессе учебно - тренировочного занятия (тренировки), органически связана с физической, технико - тактической, морально - волевой подготовкой, как элемент практических знаний.

Теоретические знания имеют определенную целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировок.

2. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1 (первый) год обучения: базовое освоение навыков общефизической подготовки.

2 (второй), 3 (третий) год: увеличивается интенсивность выполнения упражнений и количество повторений с учетом физической подготовки обучающихся.

Строевые и порядковые упражнения: общие понятия о строевых упражнениях и командах.

Ходьба: различные виды ходьбы, на месте и в движении.

Бег: на короткие и средние дистанции, с преодолением различных препятствий.

Прыжки: в длину и высоту с места и с разбега, на одной и двух ногах, со сменой положения ног.

Метания: различных предметов из разных положений.

Переползания: на скамейке вперед, назад, через препятствия из заданных

положений.

Упражнения без предметов:

- упражнения для рук и плечевого пояса;
- упражнения для ног;
- упражнения на расслабление;
- дыхательные упражнения.

Упражнения с предметами:

- со скакалкой;
- с гимнастической палкой;
- упражнения с теннисным мячом;
- упражнения с набивным мячом (вес мяча 1 - 2 кг);
- упражнения с гантелями (вес до 1 кг);
- на гимнастической скамейке;
- на гимнастической стенке;
- упражнения на растяжку;

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползания, лазанья, метаний, кувырков, с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, с сохранением равновесия, со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

Спортивные игры: баскетбол, регби, футбол - ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами соревнований.

3. СИЛОВАЯ (пауэрлифтинг подготовка)

1 (первый) год обучения (для обучающихся 14 - 18 лет): базовое освоение навыков силовой подготовки с применением небольших весов и нагрузок на основные группы мышц.

2 (второй), 3 (третий) обучения: обучение с увеличением количества повторений и увеличением веса оборудования (штанги, гантелей).

Специальные силовые упражнения в тренажерном зале.

Силовая подготовка включает в себя: отжимания, подъемы корпуса и

скручивания в положении лежа, подтягивания, гиперэкстензия, выполнение упражнений с гантелями, гириями, штангой. Выполнение специальных упражнений на тренажерах: жим лежа, приседания, становая тяга.

4. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1 (первый) год обучения: базовое освоение навыков специальной физической подготовки.

2 (второй), 3 (третий) год обучения: увеличивается интенсивность выполнения упражнений и количество повторений с учетом физической подготовки занимающихся.

Упражнения для развития быстроты: рывки по сигналу, уход от брошенного мяча, скоростное выполнение передвижений (шаги, выпады и т.д.), выполнение ударов руками и ногами с максимальной скоростью (в воздух, на снарядах), выполнение фиксированных серий ударов в прыжках вверх, на месте с концентрацией усилия в одном из них, передвижения в различных стойках вперед-назад на два, три или четыре шага.

Упражнение для развития силы: ходьба, прыжки, приседания, имитация ударов руками и ногами, отжимания из различных положений в упоре лежа, подтягивание на перекладине, различные подскоки на одной и двух ногах, прыжки через препятствия, толкание ядра, набивных мячей (одной рукой и двумя руками).

Упражнения для развития ловкости: различные прыжки, метания, упражнения со скакалками, различные эстафеты, подвижные и спортивные игры, элементы акробатики.

Упражнения для развития гибкости: из глубокого седа максимально длинные выпады в одну и другую сторону. Использование метода многократного растягивания. Комплекс динамических упражнений на гибкость у стены и в парах. Выполнение статических упражнений на гибкость.

Упражнения для развития выносливости: применяют специальные и специально подготовительные упражнения в различных режимах мышечной деятельности.

Изучение и совершенствование техники и тактики: взаимосвязь техники и тактики. Значение техники и тактики для достижения спортивных результатов. Изменение техники и тактики в связи с развитием рукопашного боя. Качественные показатели техники: экономичность, простота, скорость. Качественные показатели тактики: быстрота тактического мышления, правильный выбор боевого действия, своевременность выполнения движения. Координация движения рук и ног в зависимости от глубины атаки. Точная ориентировка на дистанции. Подготавливающие действия.

Повторение и совершенствование ранее изученного материала. Атакующие стойки, тоже в движении. Входы (атака) различной длины в зависимости от дистанции. Атакующие действия руками в парах. Защита от ударов руками в голову и корпус на ближней, средней и дальней дистанции. Освоение техники исполнения ударов ногами: прямые, боковые, круговые и с разворота. Защитные действия от ударов ногами по различным уровням, простые финты. Комбинированная техника рук и ног. Отработка упреждающих и встречных ударов. Изучение техники подсечек. Контратаки (подхват), работа 1 и 2 номером. Ложные атаки с вызовом встречной атаки. Построение спарринговых фаз, используя пройденный материал. Учебные и соревновательные бои. Броски 2 - го уровня (через спину, прогибом, подсады, отхваты через плечо с колена). Болевые и удушающие приемы и защита от них. Комбинированная атака: 2 - х или 3 - х ударные комбинации с последующим броском и завершающим болевым (удушающим) приемом.

5. ТАКТИКО - ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1 (первый) год обучения: начальное освоение навыков тактико-технической подготовки.

2 (второй), 3 (третий) год обучения: увеличение нагрузки, вариативности выполнения технических действий, умение применять изученный материал в спарринге.

Тактико - техническая подготовка должна включать в себя весь доступный тактико - технический арсенал с последующим его сужением и индивидуализацией на этапах спортивного совершенствования.

Соревновательная деятельность является итоговым показателем эффективности тренировочного процесса. Изучение техники рукопашного боя строится на основе базовых движений с нарастанием координационной сложности технических действий с параллельным освоением всех разделов технико-тактической подготовки.

1.4. Планируемые результаты

Личностные:

- сформированы положительные качества личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.
- имеется потребность здорового и безопасного образа жизни;
- сформировано осознанное и ответственное отношения к собственным поступкам.

Метапредметные:

- сформирована культура движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и специальной направленностью;
- укреплено здоровье, развиты основные физические качества (силы, выносливости, координации движения, скорости реакции) и повышены функциональные возможности организма;
- ознакомлены с требованиями спортивного режима и личной гигиены.
- сформированы умения слушать и выполнять требования педагога; умения работать и сотрудничать с коллективом.

Предметные:

- владение знаниями ударной и бросковой техники, работе в партереприемам страховки и самостраховки, предупреждение травматизма при совместной работе в паре;

- совершенствованы навыки и умения, сознательное применение технических действий на практике.

Планируемые предметные результаты по каждому году обучения:

по окончании 1 года обучения, обучающиеся должны:

- владеют знаниями ударной техники, самостраховки, предупреждение травматизма при совместной работе в парах;

- знают требования спортивного режима и гигиены.

по окончании 2 года обучения, обучающиеся должны:

- в совершенстве владеют ударной техникой;

- систематически укрепляют своё здоровье и расширены функциональные возможности организма;

- соблюдают нормы личной гигиены и самоконтроля.

по окончании 3 года обучения, обучающиеся должны:

- усовершенствованы показатели своей физической подготовленности;

- обогащен двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и специальной направленностью;

- участвуют в соревнованиях различного уровня (городских, областных, всероссийских).

Компоненты подготовки	Спортивно - оздоровительный этап Начально - подготовительный этап	Учебно - тренировочный этап
Тактико-техническая подготовка	Формирование основ ведения единоборства; овладение элементами техники и тактики рукопашного боя, играми с элементами единоборства Формирование базовых тактико-технических действий и навыков ведения соревновательных боев	Совершенствование базовых тактико-технических действий и формирование «базовой» техники с учетом индивидуальных особенностей; совершенствование навыков ведения боя с различными противниками и формирование навыков участия в ответственных соревнованиях
Способы Проверки	Систематическое наблюдение с целью определения степени владения основами ведения техникой, элементами техники и тактики рукопашного боя, играми с элементами единоборства, пре-	Систематическое наблюдение с целью определения объема, разносторонности и эффективности тактико-технических действий, степени владения «базовыми» техническими действиями и

	<p>дусмотренными программой</p> <p>Систематическое наблюдение с целью определения степени владения базовыми тактико-техническими действиями, навыками ведения учебно-тренировочных и соревновательных боев</p>	<p>навыками участия в соревнованиях</p>
Теоретическая подготовка	<p>Формирование знаний о виде спорта, его месте и значении в системе физического воспитания, правилах соревнований, содержании и организации занятий по рукопашному бою</p> <p>Формирование и углубление знаний о факторах, обеспечивающих спортивные достижения в рукопашном бое, о системе многолетней подготовки «рукопашников», о методах анализа спортивной подготовленности</p>	<p>Формирование и углубление знаний о структуре системы многолетней подготовки «рукопашников», взаимосвязи ее компонентов, средствах и методах тренировки, планировании тренировочных нагрузок, о значении научно-методического и медико-биологического обеспечения</p>
Способы проверки	Опрос по уровню освоения теоретического материала	
Специальная психологическая подготовка	<p>Формирование мотивации к занятиям рукопашным боем, воспитание волевых качеств</p> <p>Повышение уровня мотивации к занятиям рукопашным боем; воспитание волевых качеств и психологической устойчивости к специфическим тренировочным и соревновательным нагрузкам</p>	<p>Формирование специальных психических качеств «рукопашников» и умений регулировать эмоциональное состояние в условиях тренировок и соревнований; повышение психической устойчивости к различным сбивающим факторам.</p>
Способы проверки	Контроль успеваемости, отношения к занятиям, спортивному инвентарю, окружающим людям; контроль уровня развития волевых качеств, способности к саморегуляции эмоциональных состояний и психологической устойчивости.	

Физическая подготовка	Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие на основе широкого применения общеподготовительных упражнений. Общая специальная физическая подготовка на основе оптимального сочетания общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств и выносливости	Индивидуализация общей и специальной физической подготовки с преимущественным развитием специальной выносливости и скоростно-силовых качеств для обеспечения высокого уровня специальной работоспособности применительно к требованиям тренировочной и соревновательной деятельности
Способы проверки	Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке в соответствии с требованиями программы для соответствующего года обучения.	
Подготовка и участие в соревнованиях	Институциональный и муниципальный уровни	Муниципальный, региональный уровни
Способы проверки	Контроль динамики, надежности и стабильности спортивных результатов.	
Ожидаемые результаты по программе	Комплектование учебных групп; всестороннее гармоничное развитие обучающихся, овладение основами ведения боя; выполнение переводных и контрольных нормативов. Повышение уровня ОФП и СФП, углубленное владение техникой и тактикой рукопашного боя	Повышение уровня ОФП и СФП, углубленное владение техникой и тактикой рукопашного боя в условиях сбивающих факторов; выполнение требований по спортивной подготовке ОФП и СФП.

Раздел 2. «Комплекс организационно - педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график

Срок освоения программы	3 года
Начало учебного года	01.09
Окончание учебного года	31.05
Продолжительность учебного года: 1 года	36 недель (144 часа)
Продолжительность учебного года: 2 и 3 года	36 недель (216 часов)
Режим занятий 1 года обучения	<u>2</u> раза в неделю по <u>2</u> часа
Режим занятий 2, 3 года обучения	<u>3</u> раза в неделю по <u>2</u> часа
Входной контроль	1 занятие
Текущий контроль	в течение учебного года, по разделам (темам)
Промежуточная аттестация/ Аттестация по итогам освоения программы	143,144 занятие для 1 года обучения 215, 216 занятие для 2, 3 года обучения
Продолжительность учебных занятий	45 мин
Каникулы	01.01 - 06.01, 08.01
Праздничные дни	04.11, 23.02, 07.01, 08.03, 01.05, 09.05

Год обучения: с 1 сентября по 31 августа							
Год обучения/ недели	I полугодие (18 недель)	II полугодие (21 неделя)			Летний период (13 недель)	Всего учебных недель	Всего учебных часов
		1-18	19	20-38			
1 год обучения	Реализация программы	Новогодняя кампания	Реализация программы	Промежуточная аттестация	Летний отдых детей	39	144 / 216
2 год обучения	Реализация программы, участие в конкурсных мероприятиях различного уровня	Новогодняя кампания	Реализация программы, участие в соревнованиях.	Промежуточная аттестация	Летний отдых детей	39	216
3 год обучения	Реализация программы, участие в конкурсных мероприятиях различного уровня	Новогодняя кампания	Реализация программы, участие в соревнованиях.	Итоговая аттестация		39	216

Календарно - тематическое планирование (Приложение № 2).

2.2. Условия реализации программы

Информационное обеспечение

Электронные ресурсы:

Интернет - ресурсы используются по мере потребности подготовки к учебным занятиям и при организации деятельности обучающихся, подготовке мероприятиям, праздникам и иной деятельности, организующий учебный процесс.

Материально - техническое обеспечение:

Организационные условия, позволяющие реализовать содержание данной программы, предполагают наличие специального зала с имеющимся в нем необходимым оборудованием. Из дидактического обеспечения необходимо

наличие специальных тренировочных упражнений для развития необходимых физических качеств. Также для занятий по программе необходимы следующие средства и материалы:

№ п/п	Наименование основного оборудования	Количество, шт
1.	Учебный специализированный зал, оборудованный необходимым инвентарем для занятий по программе, соответствующий санитарно - гигиеническим требованиям и технике безопасности к данному виду деятельности.	1 зал
2.	Кимоно, защитная амуниция (накладки на руки и голенистопа, паховая раковина и капа)	Комплекты по количеству обучающихся
3.	Боксерские мешки	Не менее 16 шт.
4.	Борцовский манекен	В соответствии с необходимым укомплектованием, оснащением (спортивного) тренировочного зала
5.	Гантели разного веса (от 0,5 кг до 10 кг)	
6.	Жгут резиновый (4 метра);	
7.	Силовые тренажеры	
8.	Борцовский ковер	
9.	Гимнастическая скамейка	
10.	Перекладина гимнастическая, гимнастический турникет	

Кадровое обеспечение. Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Рукопашный бой» осуществляется педагогом дополнительного образования высшей квалификационной категории Кузнецова Ирина Сергеевна, соответствующий Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утверждён приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021г. № 652 н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (вступившего в силу с 1 сентября 2022г.)

2.3. Формы аттестации

Программа предусматривает *промежуточную* и *итоговую* аттестацию результатов обучения детей.

Формы промежуточной аттестации / аттестации по итогам освоения программы разрабатываются и обосновываются для определения соответствия результатов освоения дополнительных общеобразовательных программ планируемым результатам обучения в соответствии с Положением о промежуточной аттестации и осуществлении текущего контроля успеваемости обучающихся Учреждения.

Промежуточная аттестация / Аттестация по итогам освоения программы осуществляется педагогом по завершении изучения дополнительной общеобразовательной программы. Формы аттестации отражены в учебном плане: *беседа, педагогическое наблюдение, самостоятельная работа, опрос, практическая работа, сдача нормативов, участие в соревнованиях, контрольное занятие, зачет.*

В начале года проводится входное тестирование, которое позволяет определить не только уровень развития каждого ребенка, его способности, но и выявить мотивацию прихода его в детское спортивное объединение. В течение учебного года проводится *текущий контроль*, который определяет степень освоения обучающимися учебного материала, готовность детей к восприятию нового материала, ответственность и заинтересованность в обучении.

Текущий контроль осуществляется в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

При обучении с использованием дистанционных технологий текущий контроль осуществляется в дистанционном режиме и оценивается по итогам выполненной работы. Формы текущего контроля: тестирование, опрос, выполнение итогового задания и представление результата педагогу. Выполненные задания, обучающиеся пересылают педагогу по электронной почте, в сообщениях в группах объединения в сети Интернет (фото, документа выполненного задания), либо анализируются в процессе on-line общения по видеоконференцсвязи.

Итоговая аттестация проводится в конце каждого учебного года обучения и предполагает зачет в форме тестирования уровня общей физической подготовке, специальной общей физической подготовке и тактико - технической подготовке. Для групп второго, третьего годов обучения к сдаче общей физической подготовке, специальной общей физической подготовке и тактико - технической подготовке добавляется результативность выступления на соревнованиях институционального, муниципального, областного, регионального и всероссийского уровней.

Итоговый контроль проводится с целью: определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

В конце учебного года (в мае месяце) все обучающиеся сдают по общей физической подготовке контрольно - переводные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего года обучения.

В качестве *критериев* оценки деятельности данной программы используются следующие показатели: спортивно - оздоровительный этап и начально - подготовительный этап.

На спортивно - оздоровительном этапе:

- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими учебно - тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств, занимающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

На начально - подготовительном этапе:

- стабильность состава занимающихся;
- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся;
- уровень освоения основ техники видов спорта, навыков гигиены и самоконтроля.

На учебно - тренировочном:

- состояние здоровья, уровень физического развития занимающихся;
- динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся;
- освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программами по видам спорта;
- освоение теоретического раздела программы.

2.4. Оценочные материалы

Контрольно - переводные нормативы по общей физической подготовке для групп 1-го года обучения (для обучающихся 8 - 13лет)

Контрольные упражнения	Уровень		
	Низкий	Средний	Высокий
Бег 30 м с низкого старта, с	5,13	5,2	5,1
Прыжок в длину с места, см	160	170 - 190	185
Челночный бег 4x20 м, с	25,4 и выше	25,5	21,5
Подтягивание на перекладине, раз	5	7	10
Бег на 1000 м, сек	3,8 и выше	3,7	3,5
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	17 и ниже	18	20
Поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты, кол-во раз	15 и ниже	16	18

Контрольно - переводные нормативы по общей физической подготовке и тактико - технической подготовке для групп 2-го года обучения (для обучающихся 8 - 13лет)

Контрольные упражнения	Уровень		
	Низкий	Средний	Высокий
Бег 30 м	5,0	5,1	4,9
Прыжок в длину с места, см	170	180	190
Челночный бег 4x20 м, с	25,4 и выше	20,3	17,3
Подтягивание на перекладине, раз	5	7-11	10/20сек.
Бег на 1000 м, сек	4 и выше	3,09	3,05
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	17 и ниже	20	25
Поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты, кол-во раз	16 и ниже	21	25
Техническая подготовка	Владение техникой страховки при падении. Выполнение основных атакующих и защитных действий		

Контрольно - переводные нормативы по общей физической подготовке и тактико - технической подготовке для групп 3-го года обучения (для обучающихся 8 - 13лет)

Контрольные упражнения	Уровень		
	Низкий	Средний	Высокий

Бег 30 м с низкого старта, с	4,3	4,5	4,7
Прыжок в длину с места, см	160	170-190	200
Челночный бег 4x20 м, с	20,2 и выше	18,2	16,7
Подтягивание на перекладине, раз	6	7-11	12/20сек.
Бег на 1000 м, сек	4,0 и выше	3,5	3
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	20 и ниже	25	32
Поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты, кол-во раз	27 и ниже	35	40
Техническая подготовка	Владение техникой страховки при падении. Выполнение основных атакующих и защитных действий в соревновательных условиях		

Контрольно - переводные нормативы по общей физической подготовке для групп 1-го года обучения (для обучающихся 14 - 18лет)

Контрольные упражнения	Уровень		
	Низкий	Средний	Высокий
Бег 60 м с низкого старта, с	12	11,5	11,9-10,0
Прыжок в длину с места, см	190	192	193
Челночный бег 4x20 м, с	25,4 и выше	25,5	21,5
Подтягивание на перекладине, раз	12	13	14
Бег на 1000 м, сек	3,8 и выше	3,7	3,5
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	17 и ниже	18	20
Поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты, кол-во раз	15 и ниже	16	18

Контрольно - переводные нормативы по общей физической подготовке и тактико - технической подготовке для групп 2-го года обучения (для обучающихся 14 - 18лет)

Контрольные упражнения	Уровень		
	Низкий	Средний	Высокий
Бег 60 м	10	9,5	9
Прыжок в длину с места, см	170	180	190
Челночный бег 4x20 м, с	25,4 и выше	20,3	17,3
Подтягивание на перекладине, раз	5	7-11	10/20сек.
Бег на 1000 м, сек	4 и выше	3,09	3,05
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	17 и ниже	20	25
Поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты, кол-во раз	16 и ниже	21	25
Техническая подготовка	Владение техникой страховки при падении. Выполнение основных атакующих и защитных действий.		

Контрольно - переводные нормативы по общей физической подготовке и тактико - технической подготовке для групп 3-го года обучения (для обучающихся 14 - 18лет)

Контрольные упражнения	Уровень		
	Низкий	Низкий	Низкий
Бег 60 м с низкого старта, с	6,5	7,5	8,6
Прыжок в длину с места, см	160	170-190	200
Челночный бег 4x20 м, с	20,2 и выше	18,2	16,7
Подтягивание на перекладине, раз	6	7-11	12/20сек.
Бег на 1000 м, сек	4,0 и выше	3,5	3
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	20 и ниже	25	32
Поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты, кол-во раз	27 и ниже	35	40
Техническая подготовка	Владение техникой страховки при падении. Выполнение основных атакующих и защитных действий в соревновательных условиях		

2.5. Методические материалы

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Рукопашный бой» осуществляется в соответствии в соответствии со следующими основными **принципами**:

В качестве основного принципа организации учебно - тренировочного процесса предлагается спортивно - игровой принцип, предусматривающий широкое использование (особенно в первый год обучения) специализированных игровых комплексов и тренировочных заданий, позволяющих одновременно с разносторонней физической подготовкой подвести учащихся к пониманию сути единоборства с позиций возникающих и создающих в ходе поединка ситуаций. В этом случае учебный процесс строится с учетом естественно и постепенно повышающихся тренировочных требований, по мере реализации которых решаются задачи укрепления здоровья обучающихся, развития у них специфических качеств, необходимых в единоборстве, ознакомления их с техническим арсеналом видов борьбы, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям спортивной борьбой.

Учебно - тренировочные занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей (основы физической подготовки, специальная физическая подготовка, тактико - техническая подготовка). На

первом году обучения больше внимания уделяется теоретической и общефизической подготовленности. На втором и третьем, больше объема времени уделяется специальной и технико-тактической подготовке.

Учебно - тренировочные занятия активно способствуют:

- формированию спортивного интереса, т.е. осознания обучающимися потребности в занятиях, а интерес выступает в качестве непосредственного мотива спортивной активности;
- закреплению спортивного интереса, переходу спортивных ориентаций в установки, в привычный образ жизни;
- стремлению занимающегося к все более и более высоким достижениям.

Методическое обеспечение образовательной программы

№	Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно - воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1	Общие основы рукопашного боя ПП и ТБ Правила и методика судейства	Групповая, с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства	Вводный, положение о соревнованиях по рукопашному бою.
2	Общефизическая подготовка	Индивидуальная , групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, работа на снарядах	Таблицы, схемы, карточки, малый спортивный инвентарь (резина, гантели, теннисные мячи и т.д., силовые тренажеры	Тестирование, зачеты, протоколы
3	Специальная физическая подготовка	Групповая, - с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, УТЗ, наглядный показ тренером	Литература, справочные материалы, плакаты, мелкий и средний спортивный инвентарь (малые гантели, лапы, боксерские мешки и груши)	Зачет, тестирование, учебные бои, промежуточный тест
4	Технико-тактическая	Групповая, с организацией	Словесный, объяснение,	Плакаты, мелкий инвентарь	Зачет, тестирование,

	подготовка	индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно - групповая, в парах	беседа, практические занятия, упражнения в парах, наглядный показ тренером. Учебные бои	обучающего. Терминология	учебные бои, промежуточный тест, соревнование
5	Соревновательная подготовка	Групповая, подгрупповая, коллективно - групповая	Практические занятия, упражнения в парах, УТЗ, Учебно-тренировочные бои	Плакаты, соревновательный инвентарь (капа, перчатки, футы, бандаж)	Тренировочные бои, промежуточный отбор, соревнования

2.6. Воспитательный компонент

В процессе реализации данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы предусмотрена организация воспитательной работы, основными направлениями которой является развитие познавательных интересов, нравственного развития и комплекс спортивно - оздоровительных мероприятий для обучающихся.

Целью воспитательной работы является: создание условий для полноценного развития личности обучающихся путем обогащения воспитательной среды целенаправленно организуемыми событиями развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации на основе социокультурных, духовно - нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде, профилактика деструктивного поведения.

Задачи воспитания:

– Усвоить знания, нормы, духовно - нравственные ценности, традиции, которые выработало российское общество;

– Сформировать и развить личностные отношения к этим нормам, ценностям, традициям (их освоение, принятие), приобрести соответствующий этим нормам, ценностям, традициям социокультурный опыт поведения, общения, межличностных и социальных отношений, применения полученных знаний;

– Достигнуть личностные результаты освоения дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ. Личностные результаты освоения обучающимися общеобразовательных программ включают осознание российской гражданской идентичности, сформированность ценностей самостоятельности и инициативы, готовность обучающихся к саморазвитию, самостоятельности и личностному самоопределению, наличие мотивации к целенаправленной социально - значимой деятельности, сформированность внутренней позиции личности как особого ценностного отношения к себе, окружающим людям и жизни в целом;

– Поддержка деятельности функционирующих на базе учреждения ресурсных центров, детских общественных объединений и организаций;

– Реализация потенциала наставничества в воспитании обучающихся как основа взаимодействия людей разных поколений, мотивация к саморазвитию и самореализации на пользу людям.

Напряженная тренировочная и соревновательная деятельность, связанная с занятием спортом, а в частности рукопашным боем, предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы. Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой обучающихся.

Воспитательная работа проводится по направлениям: государственно - патриотическое воспитание, формирование нравственных и духовных ценностей; формирование семейных ценностей; культуротворческое и эстетическое воспитание; воспитание гражданского самосознания; экологическое, физическое и трудовое воспитание.

Воспитательная работа и психологическая подготовка осуществляются на протяжении 1, 2, 3 годов обучения, они являются неотъемлемой частью образовательной деятельности.

Воспитательная работа осуществляется в основном через содержание всех практических занятий учебного процесса. Основными формами воспитания являются: беседа, практическое занятие, мастер - класс, творческая встреча, защита проектов, деловая игра, экскурсия, тренинги и другие формы взаимодействия обучающихся.

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются методы воспитания: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей); метод упражнений (приучения); методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей младшего возраста) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного); метод переключения в деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Методами оценки результативности реализации программы в части воспитания является педагогическое наблюдение, педагогический анализ результатов анкетирования, тестирования, опросы.

Специфика воспитательной работы состоит в том, что педагог может проводить ее во время учебно - тренировочных занятий, дополнительно на тренировочных сборах, в свободное время.

План воспитательной работы представлен перечнем запланированных воспитательно - значимых событий, утвержденных в программе воспитания учреждения (Приложение № 3).

2.6. Список литературы

Литература для педагога

1. Авилов В.И. Совершенствование техники борьбы самбо и рукопашного боя: новые возможности боевого самбо: [эффективная система общей и специальной подготовки, более 600 иллюстраций с комментариями профессионала] / В. И. Авилов. - Москва: ФАИР, 2019. - 350 с. : ил., табл.
2. Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма : материалы XVII Международной научно-практической конференции (г. Уфа, 25-26 мая 2023 г.) / Министерство науки и высшего образования РФ, Уфимский университет науки и технологий ; редакционная коллегия: К. В. Шестаков (отв. ред.) [и др.]. - Уфа: УУНИТ, 2023. - 433 с. : ил., табл.
3. Астахов С.А. Технология планирования тренировочных этапов скоростно - силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев: На примере рукопашного боя: автореферат дис. ... кандидата педагогических наук: 13.00.04 / Всерос. науч.-исслед. ин-т физ. культуры и спорта. - Москва, 2002. - 23 с.
4. Багадирова С. К. Материалы к курсу «Спортивная психология» [Текст]: учебное пособие / С. К. Багадирова. - Москва: Директ - Медиа, 2014. - 246 с.
5. Бакулин В.С. Спортивный травматизм. Профилактика и реабилитация [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Бакулин В.С., Грецкая И.Б., Богомолова М.М., Богачев А.Н. - Волгоград : ВГАФК, 2013. - 135 с.
6. Балашова В. Ф. Физиология человека: тестовый контроль знаний: методическое пособие / В. Ф. Балашова. - Москва: Физическая культура, 2007 (М.: Тип. «Тритон»). - 119 с.
7. Вакарев Е. С. Психология спортивной деятельности [Электронный ресурс] [Текст]: учебное пособие. - 2-е издание, стереотипное. - Москва: Издательство «ФЛИНТА», 2016. - 208 с.
8. Ворожейкин А. В. Педагогическая модель подготовки инструкторов по рукопашному бою силовых структур с использованием ситуационных заданий: диссертация ... кандидата педагогических наук: 13.00.04 / Ворожейкин Антон

Владимирович; [Место защиты: Рос. гос. пед. ун-т им. А.И. Герцена]. - Санкт-Петербург, 2017. - 217 с.: ил.

9. Геселевич В. А. Актуальные вопросы спортивной медицины : избран. тр. / В. А. Геселевич; [сост. Г. А. Макарова]. - Москва: Совет. спорт, 2004. - 231, [1] с. : ил.

10. Гладков В. Н. Некоторые особенности заболеваний, травм, перенапряжений и их профилактика в спорте высших достижений / В. Н. Гладков. - Москва: Советский спорт, 2007. - 150 с.: ил.

11. Горбунов Ю. Я. Процесс формирования волевой активности и ее проявление в спорте: монография / Ю. Я. Горбунов; Федеральное агентство по образованию, Гос. образовательное учреждение высш. проф. образования «Пермский гос. пед. ун-т». - Пермь: ПГПУ, 2008. - 307, [2] с. : ил., табл.

12. Двигательная подготовка единоборцев: учебник / Ф. В. Салугин, А. В. Салугин, В. В. Козин [и др.]; Министерство здравоохранения Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Омский государственный медицинский университет». - Омск: Изд-во ОмГТУ, 2022. - 398 с. : ил., табл.;

13. Захаров Е. Н. Энциклопедия физической подготовки: Метод. основы развития физ. качеств: [Кн. для всех] / Е. Захаров, А. Карасев, А. Сафонов. - Москва : АО «Лептос», 2019. - 359 с. :ил.

14. Использование минимальных ситуаций противодействий соперников в обучении тактико - техническим действиям юных спортсменов ситуационных видов спорта: монография / В. В. Козин, А. В. Салугин, Ф. В. Салугин, П. С. Савинский; Минсельхоз России, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Омский государственный аграрный университет имени П. А. Столыпина». - Омск: Издво ОмГТУ, 2022. - 117 с. ил.

15. Кадочников А. А. Боевая механика армейского рукопашного боя / А. А. Кадочников. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016 (Можайск (Моск.обл.): Можайский полиграфкомбинат). - 317, [1] с. : ил.
16. Кадочников А. А. Боевая система А. А. Кадочникова: рукопашный бой: первое издание с подробной детализацией: Демонстрирует Аркадий Кадочников / А. А. Кадочников. - Москва: АСТ: Астрель, 2018. - 429, [2] с. : ил.
17. Лоскутова Э. А. Психология спорта: психологическое сопровождение спортивной деятельности: учебное пособие / Э. А. Лоскутова; Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, ФГБОУ ВО «Марийский государственный университет», Педагогический институт, Факультет физической культуры, спорта и туризма. - Йошкар-Ола: Марийский гос. ун-т, 2021. - 139 с. : ил.;
18. Макарова Г. А. Гематологические показатели в системе оценки функционального состояния организма спортсменов : автореферат дис. ... доктора медицинских наук : 14.00.12 - лечебная физическая культура и спортивная медицина / Макарова Галина Александровна ; Центральный институт усовершенствования врачей. - Москва, 2008. - 44 с.
19. Макарова Г. А. Спортивная медицина [Текст]: учебник для студентов высших учебных заведений, осуществляющих образовательную деятельность по направлению 032100 - Физическая культура и специальности 032101 - Физическая культура и спорт / Г. А. Макарова. - [5-е изд., стер.]. - Москва: Советский спорт, 2010. - 478 с.: ил.
20. Манжелей И. В. Физическая культура [Текст]. - Москва; Берлин: Директ - Медиа, 2015. - с.
21. Миронова З. С. Профилактика травм в спорте и доврачебная помощь [Текст] / Д-р мед. наук З. С. Миронова, канд. мед. наук Л. З. Хейфец. - Москва: Физкультура и спорт, 1966. - 48 с.: ил.
22. Московченко О. Н. Оптимизация физических нагрузок на основе индивидуальной диагностики адаптивного состояния у занимающихся

физической культурой и спортом: с применением компьютерных технологий: автореферат дис. ... доктора педагогических наук: 13.00.04 / Московченко Ольга Никифоровна; [Место защиты: Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма]. - Москва, 2008. - 59 с.

23. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера [Текст]: наука побеждать / Н. Г. Озолин. - Москва: АСТ [и др.], 2010. - 863 с.: ил.

24. Практикум по спортивной психологии / Под ред. И. П. Волкова. - СПб. [и др.] : Питер, 2002. - 284, [1] с : ил., табл.; 21 см. - (Серия «Практикум по психологии»).

25. Самозащита от А до Я / [А. А. Кадочников и др.]. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2006. - 471, [3] с.: ил.

26. Солодков А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная [Текст]: учебник для высших учебных заведений физической культуры / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. - Изд. 4-е, испр. и доп. - Москва: Советский спорт, 2012. - 618, [1] с.: ил.

27. Столяров В. И. Состояние и методологические основы разработки новой теории физического воспитания [Текст]: монография / В. И. Столяров; Спартианский гуманистический центр Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма. - Саратов: Наука, 2013. - 208 с.

28. Теория и методика физического воспитания: [Учеб. для ин-тов физ. культуры]. Пер. сл 2-го испр. и доп. рус. изд. / Под общ. ред. Л. П. Матвеева и А. Д. Новикова. - Тбилиси: Ганатлеба. - 22 см.

29. Туманян Г.С. Стратегия подготовки чемпионов [Текст]: настольная книга тренера / Г. С. Туманян. - Москва : Советский спорт, 2016. - 492, [1] с.: ил., табл.

30. Умнов В. П. Психолого - педагогические аспекты спортивной тренировки и соревнования [Текст] / В. П. Умнов; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования Петрозаводский

государственный университет, Институт физической культуры, спорта и туризма. - Петрозаводск: Изд-во ПетрГУ, 2018: Спортивные соревнования. Ч. 2. - 2018. - 104 с: ил.

31. Ушаков Г. А. Организация системы подготовки в спортивном рукопашном бое [Текст]: учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению 050100 - Педагогическое образование / Е. А. Ушаков, Е. Л. Комиссаров, А. В. Фомичев; Федеральная служба исполнения наказаний, Вологодский ин-т права и экономики. - Вологда: ВИПЭ ФСИН России, 2013. - 223 с.: ил.

32. Юров И. А. Нейро - и психодинамические свойства спортсменов / И. А. Юров. - Сочи: СГУТИКД, 2007. - 178 с.: ил.

33. Юров И. А. Психологическое тестирование и психотерапия в спорте / И. А. Юров. - Москва: Советский спорт, 2006. - 161, [1] с.: ил.

34. Юшков О. П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств / Юшков О. П., Шпанов В. И. - Москва, 2001. - 40 с., [2] л. ил.

35. Яковлев Б. П. Психическая нагрузка в спорте и инклюзивном образовании спортсменов: монография / Б. П. Яковлев; Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Югорский государственный университет», Гуманитарный институт североведения. - Ханты-Мансийск: Сектор редакционно-издательской деятельности ЮГУ, 2020. - 157 с.: ил.

Литература для обучающихся

1. Абрамова В. Р. Морфофункциональные особенности адаптации к физическим нагрузкам и физическая подготовленность юных спортсменов 11 - 16 лет Республики Саха (Якутия) / В. Р. Абрамова; Федеральное агентство по физ. культуре и спорту Российской Федерации, Гос. ком. Правительства Респ. Саха (Якутия) по физ. культуре и спорту, Чурапчинский гос. ин-т физ. культуры и спорта. - Москва: Компания Спутник+, 2006. - 132 с.: ил.

2. Башкин, В.М. Адаптация организма спортсменов к тренировочным нагрузкам [Текст] : монография / В. М. Башкин ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное учреждение высшего образования Санкт-Петербургский государственный университет аэрокосмического приборостроения. - Санкт-Петербург: ГУАП, 2018. - 241 с.: ил.
3. Глазистов А. В. Повышение эффективности базовой технико - тактической подготовки юных бойцов 10 - 13 лет по спортивному рукопашному бою [Электронный ресурс] : монография / А. В. Глазистов, А. С. Кузнецов. - Москва: Флинта: Наука, 2013. - 170, [1] с : ил.
4. Кадочников, Аркадий Алексеевич. Боевая система А. А. Кадочникова: рукопашный бой: первое издание с подробной детализацией: Демонстрирует Аркадий Кадочников / А. А. Кадочников. - Москва: АСТ: Астрель, 2008. - 429, [2] с. : ил.
5. Каргапольцев А. В. Обеспечение готовности единоборцев к соревнованиям с учетом уровня их тревожности: диссертация ... кандидата педагогических наук: 13.00.04 / Каргапольцев Алексей Васильевич; [Место защиты: Рос. гос. пед. ун-т им. А.И. Герцена]. - Шадринск, 2018. - 152 с.: ил.
6. Куракин, Михаил Алексеевич. Адаптация к физическим нагрузкам : Учеб. пособие / М. А. Куракин, А. И. Лукичев, Ю. П. Пчелинцев; М-во образования Рос. Федерации. Тамб. гос. ун-т им. Г. Р. Державина. - Тамбов : Тамб. гос. ун-т им. Г. Р. Державина, 1999. - 34, [1] с.
7. Кузьмин М. А. Особенности адаптации спортсменов различных специализаций к условиям соревнований [Текст] / Кузьмин Максим Александрович. - Санкт-Петербург: Изд-во Политехнического ун-та, 2013. - 189 с.: ил.
8. Хайруллин Р.А. Разминка в спорте: Учеб. пособие / Р. А. Хайруллин; М-во образования Рос. Федерации. Казан. Финансово - экон. ин-т. - Казань: [Казан. финансово-экон. ин-т], 2002. - 28, [2] с.

Литература для родителей

1. Аминов А.С. Возрастные особенности гемодинамики, статокINETической устойчивости и метаболических реакций при адаптации учащихся к здоровьесберегающим физическим упражнениям : диссертация ... кандидата биологических наук : 03.00.13. - Челябинск, 2002. - 196 с.
2. Башкин В. М. Адаптация организма спортсменов к тренировочным нагрузкам [Текст]: монография / В. М. Башкин; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное учреждение высшего образования Санкт-Петербургский государственный университет аэрокосмического приборостроения. - Санкт-Петербург: ГУАП, 2018. - 241 с.
3. Лоскутова Э.А. Спортивная психофизиология: вопросы адаптации и саморегуляции в спортивной деятельности : учебное пособие / Э. А. Лоскутова; Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, ФГБОУ ВО «Марийский государственный университет», Факультет физической культуры, спорта и туризма. - Йошкар-Ола: Марийский гос. ун-т, 2021. - 139 с.: ил.
4. Охлопкова Е. Д. Адаптивные реакции организма к интенсивным физическим нагрузкам спортсменов Якутии: диссертация ... кандидата биологических наук: 03.03.01 / Охлопкова Елена Дмитриевна; [Место защиты: Якут. гос. с.-х. акад.]. - Якутск, 2011. - 117 с.: ил.
5. Растущий организм: адаптация к физической и умственной нагрузке: тезисы VIII Всероссийского симпозиума и школы-семинара молодых ученых и учителей, сентябрь 2006 / [науч. ред.: Ситдииков Ф. Г., Ванюшин Ю. С.]. - Казань: Татарский гос. гуманитарно-пед. ун-т, 2006. - 131, [1] с.

Приложение №1

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет										
	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Рост					+	+	+	+			
Мышечная сила					+	+	+	+			
Быстрота		+	+	+							
Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+				
Сила					+	+	+				
Аэробные возможности	+	+	+					+	+	+	+
Анаэробные возможности		+	+	+				+	+	+	+
Гибкость	+	+	+								
Координационные способности		+	+	+	+						
Равновесие	+		+	+	+	+	+				

Календарно - тематическое планирование

Содержание учебного плана (гр. 1-1, 1 год обучения) , 4 ч/нед.

№	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	1	15.00-16.40	Теоретическая и практическая работа	2	Инструктаж по технике безопасности. Проверка начального уровня физической подготовки (нулевой срез)	Каб. № 113	Педагогическое наблюдение, опрос
Общая и специальная физическая подготовка (12ч.)								(12ч)
2	Сентябрь	6,8,13,15,20,22	15.00-16.40	Теоретическая и практическая работа	12	Общая физическая подготовка: ходьба, бег, наклоны, ОРУ, упражнения с предметами (скакалкой, теннисным мячом, набивным мячом), упражнения на гимнастической скамейке, дыхательные упражнения. Специальная физическая подготовка:	Каб. № 113	Педагогическое наблюдение, опрос. Контрольное занятие, зачет

						Упражнения для развития быстроты, упражнения для развития силы, упражнения для развития ловкости, гибкости, выносливости. Подготавливающие действия к изучению техники и тактики		
Тактико - техническая подготовка (10ч/1,5ч) общая физическая подготовка (10ч/0,5ч), специальная физическая подготовка (10ч/0,5ч) (34ч) Психологическая подготовка (2ч) Теоретическая подготовка (2ч)								
3	Сентябрь	27,29	15.00-16.40	Практическая работа	4	ОФП, СФП Освоение отдельных базовых воздействий: удары, толчки, рывки, дистанция. Виды страховки само страховки. Понятие устойчивости. Перемещения. Имитационные движения в стойке	Каб. № 113	Педагогическое наблюдение, опрос. Контрольное занятие, зачет
4	Октябрь	4,6	15.00-16.40	Практическая работа	4	ОФП, СФП Освоение техники выполнения ударов ногами: прямые, боковые, круговые и с разворота	Каб. № 113	Педагогическое наблюдение, опрос. Контрольное занятие, зачет

5	Октябрь	11	15.00-16.40	Теоретическая, практическая работа	2	Способности, необходимые для успешного овладения техникой РБ	Каб. № 113	Педагогическое наблюдение, опрос
6	Октябрь	13	15.00-16.40	Теоретическая, практическая работа	2	ОФП, СФП Одиночные удары руками, ногами	Каб. № 113	Педагогическое наблюдение, опрос. Контрольное занятие, зачет
7	Октябрь	18,20	15.00-16.40	Теоретическая, практическая работа	4	ОФП, СФП Защитные действия от ударов ногами	Каб. № 113	Педагогическое наблюдение, опрос. Контрольное занятие, зачет
8	Октябрь	25,27	15.00-16.40	Теоретическая, практическая работа	4	ОФП, СФП Комбинированная техника рук и ног.	Каб. № 113	Педагогическое наблюдение, опрос. Контрольное занятие, зачет
9	Ноябрь	1	15.00-16.40	Теоретическая, практическая работа	2	ОФП, СФП Отработка упреждающих и встречных ударов	Каб. № 113	Педагогическое наблюдение, опрос. Контрольное занятие, зачет
10	Ноябрь	3	15.00-16.40	Теоретическая, практическая работа	2	ОФП, СФП Изучение техники подсечек. Контратаки (подхват), работа 1 и 2 номером	Каб. № 113	Педагогическое наблюдение, опрос
11	Ноябрь	8	15.00-16.40	Теоретическая, практическая	2	ОФП, СФП Ложные атаки с	Каб. № 113	Контрольное занятие, зачет

				работа		вызовом встречной атаки		
12	Ноябрь	10	15.00-16.40	Теоретическая, практическая работа	2	ОФП, СФП Болевые и удушающие приемы и защита от них	Каб. № 113	Педагогическое наблюдение, опрос
13	Ноябрь	15,17	15.00-16.40	Теоретическая, практическая работа	4	ОФП, СФП Перемещения, ударная техника	Каб. № 113	Контрольное занятие, зачет
14	Ноябрь	22	15.00-16.40	Теоретическая, практическая работа	2	ОФП, СФП Изучение захватов (сковывающие, удушающие)	Каб. № 113	Педагогическое наблюдение, опрос
Тактико - техническая подготовка (20ч/1ч) общая физическая подготовка (10ч/0,5ч), специальная физическая подготовка (10ч/0,5ч) (42ч) Теоретическая подготовка (1ч)								
15	Ноябрь	24	15.00-16.40	Теоретическая, практическая работа	2	ОФП, СФП ТТП (в положении лежа), удержание сбоку, уход от удержания сбоку через мост	Каб. № 113	Контрольное занятие, зачет
16	Ноябрь	29	15.00-16.40	Теоретическая, практическая работа	2	ОФП, СФП Переворот соперника захватом за пояс. Удержание поперек	Каб. № 113	Педагогическое наблюдение, опрос
17	Декабрь	1	15.00-16.40	Теоретическая, практическая работа	2	ОФП, СФП Переход к удержанию верхом после удержания сбоку. Удержание сбоку лежа	Каб. № 113	Контрольное занятие, зачет

18	Декабрь	6,8,13,15	15.00-16.40	Теоретическая, практическая работа	8	ОФП, СФП Удары руками и ногами (серии разнотипных ударов) Переход от ударной фазы поединка к бросковой	Каб. № 113	Педагогическое наблюдение, опрос
19	Декабрь	20,22	15.00-16.40	Теоретическая, практическая работа	4	ОФП, СФП Выведение из равновесия рывком. Боковая подсечка. Задняя подсечка	Каб. № 113	Педагогическое наблюдение, опрос
20	Декабрь	27,29	15.00-16.40	Теоретическая, практическая работа	4	ОФП, СФП Бросок через бедро. Бросок через бедро с болевым на руку	Каб. № 113	Педагогическое наблюдение, опрос.
21	Январь	10	15.00-16.40	Теоретическая, практическая работа	2	ОФП, СФП Уход от удержания верхом	Каб. № 113	Педагогическое наблюдение, опрос.
22	Январь	12	15.00-16.40	Теоретическая, практическая работа	2	ОФП, СФП Защита от попыток удержания со стороны ног-упор руками в плечи атакующего	Каб. № 113	Педагогическое наблюдение, опрос.
23	Январь	17	15.00-16.40	Теоретическая, практическая работа	2	ОФП, СФП Защита от боковой подсечки: увеличивая дистанцию или поднимая ногу вверх	Каб. № 113	Педагогическое наблюдение, опрос.
24	Январь	19	15.00-16.40	Теоретическая,	2	ОФП, СФП	Каб. № 113	Педагогическое

				практическая работа		Атакующие действия руками в парах. Защита от ударов руками в голову и корпус на ближней, средней и дальней дистанции.		наблюдение, опрос.
25	Январь	24,26	15.00-16.40	Теоретическая, практическая работа	4	Одиночные прямые руками и ногами, защита от них	Каб. № 113	Педагогическое наблюдение, опрос.
26	Январь Февраль	31 2	15.00-16.40	Теоретическая, практическая работа	4	Боковые удары руками и ногами, защита от них	Каб. № 113	Педагогическое наблюдение, опрос.
27	Февраль	7,9	15.00-16.40	Теоретическая, практическая работа	4	Удары руками снизу(комбинации), защита от них	Каб. № 113	Педагогическое наблюдение, опрос.
Тактико - техническая подготовка (10ч/1ч) общая физическая подготовка (10ч/0,5), специальная физическая подготовка (2ч/0,5ч) (24ч) Теоретическая подготовка (1ч)								
28	Февраль	14	15.00-16.40	Теоретическая, практическая работа	2	ОФП, СФП Задняя подножка с захватом руки и одноименного отворота	Каб. № 113	Педагогическое наблюдение, опрос
29	Февраль	16	15.00-16.40	Теоретическая, практическая работа	2	ОФП, СФП Передняя подножка с захватом руки и отворота	Каб. № 113	Педагогическое наблюдение, опрос
30	Февраль	21	15.00-16.40	Теоретическая, практическая работа	2	ОФП, СФП Зацеп снаружи	Каб. № 113	Педагогическое наблюдение, опрос
31	Февраль	28	15.00-16.40	Теоретическая, практическая работа	2	ОФП, СФП Бедро	Каб. № 113	Педагогическое наблюдение,

				работа				опрос
32	Март	2	15.00-16.40	Теоретическая, практическая работа	2	ОФП, СФП Подхват	Каб. № 113	Педагогическое наблюдение, опрос
33	Март	7	15.00-16.40	Теоретическая, практическая работа	2	ОФП, СФП Бросок через голову с упором голенью в живот захватом шеи под плечо	Каб. № 113	Педагогическое наблюдение, опрос
34	Март	9	15.00-16.40	Теоретическая, практическая работа	2	ОФП, СФП Выведение из равновесия рывком с захватом шеи под плечо	Каб. № 113	Педагогическое наблюдение, опрос
35	Март	14	15.00-16.40	Теоретическая, практическая работа	2	ОФП, СФП Бросок рывком за пятку с упором в колено изнутри	Каб. № 113	Педагогическое наблюдение, опрос
36	Март	16	15.00-16.40	Теоретическая, практическая работа	2	ОФП, СФП Бросок через голову с упором голенью в живот и захватом пояса через одноименное плечо	Каб. № 113	Педагогическое наблюдение, опрос
37	Март	21	15.00-16.40	Теоретическая, практическая работа	2	ОФП, СФП Бросок захватом ног	Каб. № 113	Педагогическое наблюдение, опрос
38	Март	23	15.00-16.40	Теоретическая, практическая работа	2	ОФП, СФП Боковая подсечка. Задняя подсечка	Каб. № 113	Педагогическое наблюдение, опрос
39	Март	28	15.00-16.40	Теоретическая, практическая работа	2	ОФП, СФП Защита от задней подножки	Каб. № 113	Педагогическое наблюдение, опрос

						увеличения дистанции		
Тактико - техническая подготовка (10ч/1ч) общая физическая подготовка (10/0,5) (20ч)								
40	Март	30	15.00-16.40	Теоретическая, практическая работа	2	ОФП, СФП Бросок через бедро захватом за голову (на коленях)	Каб. № 113	Педагогическое наблюдение, опрос.
41	Апрель	4	15.00-16.40	Теоретическая, практическая работа	2	ОФП, СФП Удары руками и защита от них.	Каб. № 113	Педагогическое наблюдение, опрос.
42	Апрель	6	15.00-16.40	Теоретическая, практическая работа	2	ОФП, СФП Прямой удар левой рукой в голову, защита от него подставкой правой ладони и шагом назад. Прямой удар левой ногой в туловище, защита от него подставкой правого локтя и шагом назад	Каб. № 113	Педагогическое наблюдение, опрос.
43	Апрель	11	15.00-16.40	Теоретическая, практическая работа	2	ОФП, СФП Прямой удар левой рукой в голову, защита от него подставкой правой ладони, встречный контрудар левой рукой в голову и защита от него подставкой правой	Каб. № 113	Педагогическое наблюдение, опрос.

						ладони		
44	Апрель	13	15.00-16.40	Теоретическая, практическая работа	2	ОФП, СФП Прямой удар левой рукой в голову, защита от него подставкой правой ладони и шагом назад. Прямой удар левой ногой в туловище, защита от него подставкой правого локтя и шагом назад	Каб. № 113	Педагогическое наблюдение, опрос.
45	Апрель	18	15.00-16.40	Теоретическая, практическая работа	2	ОФП, СФП Комбинации и серии прямых ударов руками и ногами в голову и туловище	Каб. № 113	Педагогическое наблюдение, опрос
46	Апрель	20	15.00-16.40	Теоретическая, практическая работа	2	ОФП, СФП Двойные прямые удары левой-левой в голову и защита от них подставкой правой ладони	Каб. № 113	Педагогическое наблюдение, опрос
47	Апрель	25	15.00-16.40	Теоретическая, практическая работа	2	ОФП, СФП Контратака двойными прямыми ударами: левой – правой рукой в голову, левой в голову - правой в туловище	Каб. № 113	Педагогическое наблюдение, опрос
48	Апрель	27	15.00-16.40	Теоретическая,	2	ОФП, СФП	Каб. № 113	Педагогическое

				практическая работа		Боковые удары правой и левой рукой в голову, защита		наблюдение, опрос
49	Май	2	15.00-16.40	Теоретическая, практическая работа	2	ОФП, СФП Короткие прямые удары правой и левой рукой в голову, защита	Каб. № 113	Педагогическое наблюдение, опрос
Подготовка к участию в соревнованиях (3 ч) Психологическая подготовка (1ч) (4ч)								
50	Май	4,11	15.00-16.40	Теоретическая, практическая работа	4	ОФП, СФП Упражнения на развитие силы, выносливости Соревнования, как средство совершенствования спортивного мастерства. Спарринговая подготовка, работа в пара	Каб. № 113	Педагогическое наблюдение, опрос
	Май	16,18	15.00-16.40	Теоретическая, практическая работа	4	ОФП, СФП Упражнение на развитие скорости реакции Всероссийская спортивная классификация (ЕВСК). Мотивация	Каб. № 113	Педагогическое наблюдение, опрос.
	Май	23	15.00-16.40	Теоретическая, практическая	2	Выполнение координационных	Каб. № 113	Педагогическое наблюдение,

				работа		упражнений в стойке		опрос
Контрольно - переводные испытания (6ч)								
51	Май	25,30	15.00-16.40	Практическая работа	4	Контрольно-переводные нормативы по ОФП, СФП и ТП	Каб. № 113	Контрольное занятие, зачет
Итого	144ч.							

Содержание учебного плана (6ч. гр. 2-1, 2 год обучения) 6 ч/нед.

№	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	2	15.00-16.40	Теоретическая работа	2	Вводное занятие. Техника безопасности. Физическая культура важное средство физического развития и укрепления здоровья. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Влияние физических упражнений на организм спортсмена	Каб. № 113	Педагогическое наблюдение, опрос
Общая и специальная физическая подготовка (20ч.) - общая физическая подготовка (1ч) специальная физическая подготовка (1ч) Теоретическая подготовка(2ч) (22ч)								
2	Сентябрь	5,7,9,12,14, 16,19,21,23, 26,28	15.00-16.40	Теоретическая и практическая работа	22	Общая физическая подготовка: ходьба, бег, наклоны, ОРУ,	Каб. № 113	Педагогическое наблюдение, опрос.

						упражнения с предметами (скакалкой, теннисным мячом, набивным мячом), упражнения на гимнастической скамейке, дыхательные упражнения. Специальная физическая подготовка: Упражнения для развития быстроты, упражнения для развития силы, упражнения для развития ловкости, гибкости, выносливости. Подготавливающие действия к изучению техники и тактики.		Контрольное занятие, зачет
Тактико - техническая подготовка (30ч/1ч) общая физическая подготовка (6ч/0,5ч), специальная физическая подготовка (6ч/0,5ч) (44ч) Теоретическая подготовка (2ч)								
3	Сентябрь	30	15.00-16.40	Теоретическая, практическая работа	2	ОФП, СФП Атакующие стойки, то же в движении. Входы (атака) различной длины в зависимости от	Каб. № 113	Педагогическое наблюдение, опрос. Контрольное занятие, зачет

						дистанции.		
4	Октябрь	3	15.00-16.40	Теоретическая, практическая работа	2	ОФП, СФП Атакующие действия руками в парах. Защита от ударов руками в голову и корпус на ближней, средней и дальней дистанции	Каб. № 113	Педагогическое наблюдение, опрос. Контрольное занятие, зачет
5	Октябрь	5	15.00-16.40	Теоретическая, практическая работа	2	ОФП, СФП Освоение техники исполнения ударов ногами: прямые, боковые, круговые и с разворота	Каб. № 113	Педагогическое наблюдение, опрос. Контрольное занятие, зачет
6	Октябрь	7	15.00-16.40	Теоретическая, практическая работа	2	ОФП, СФП Защитные действия от ударов ногами	Каб. № 113	Педагогическое наблюдение, опрос. Контрольное занятие, зачет
7	Октябрь	10	15.00-16.40	Теоретическая, практическая работа	2	ОФП, СФП Комбинированная техника рук и ног	Каб. № 113	Педагогическое наблюдение, опрос. Контрольное занятие, зачет
8	Октябрь	12	15.00-16.40	Теоретическая, практическая работа	2	ОФП, СФП Отработка упреждающих и встречных ударов	Каб. № 113	Педагогическое наблюдение, опрос. Контрольное занятие, зачет
9	Октябрь	14	15.00-16.40	Теоретическая, практическая работа	2	ОФП, СФП Изучение техники подсечек. Контратаки	Каб. № 113	Педагогическое наблюдение, опрос

						(подхват), работа 1 и 2 номером		
10	Октябрь	17	15.00-16.40	Теоретическая, практическая работа	2	ОФП, СФП Ложные атаки с вызовом встречной атаки	Каб. № 113	Контрольное занятие, зачет.
11	Октябрь	19	15.00-16.40	Теоретическая, практическая работа	2	ОФП, СФП Болевые и удушающие приемы и защита от них	Каб. № 113	Педагогическое наблюдение, опрос
12	Октябрь	21,24	15.00-16.40	Теоретическая, практическая работа	4	ОФП, СФП Перемещения, ударная техника	Каб. № 113	Контрольное занятие, зачет
13	Октябрь	26,28	15.00-16.40	Теоретическая, практическая работа	4	ОФП, СФП Изучение захватов (сковывающие, удушающие)	Каб. № 113	Педагогическое наблюдение, опрос
14	Октябрь	31	15.00-16.40	Теоретическая, практическая работа	2	ОФП, СФП Скручивания, рычаг, узлы	Каб. № 113	Контрольное занятие, зачет
15	Ноябрь	2	15.00-16.40	Теоретическая, практическая работа	2	ОФП, СФП Броски, сваливания	Каб. № 113	Педагогическое наблюдение, опрос
16	Ноябрь	7	15.00-16.40	Теоретическая, практическая работа	2	ОФП, СФП Удары руками и ногами	Каб. № 113	Контрольное занятие, зачет
17	Ноябрь	9,11,14	15.00-16.40	Теоретическая, практическая работа	6	ОФП, СФП Переход от ударной фазы поединка к бросковой	Каб. № 113	Педагогическое наблюдение, опрос
18	Ноябрь	16	15.00-16.40	Теоретическая, практическая работа	2	ОФП, СФП Боковая подсечка. Задняя подсечка	Каб. № 113	Педагогическое наблюдение, опрос.

19	Ноябрь	18	15.00-16.40	Теоретическая, практическая работа	2	ОФП, СФП Бросок через голову с упором голенью в живот и захватом пояса через одноименное плечо	Каб. № 113	Педагогическое наблюдение, опрос
20	Ноябрь	21	15.00-16.40	Теоретическая, практическая работа	2	ОФП, СФП Бросок захватом ног	Каб. № 113	Педагогическое наблюдение, опрос
Силовая подготовка (10ч/1ч) общая физическая подготовка (10ч/0,5ч) специальная физическая подготовка (10ч/0,5ч) (34ч)								
Психологическая подготовка (4ч/2)								
21	Ноябрь	23,25	15.00-16.40	Теоретическая, практическая работа	4	ОФП, СФП Приседания со штангой	Каб. № 113	Педагогическое наблюдение, опрос
22	Ноябрь	28	15.00-16.40	Теоретическая, практическая работа	2	ОФП, СФП Фронтальные приседания	Каб. № 113	Педагогическое наблюдение, опрос
23	Ноябрь Декабрь	30 2	15.00-16.40	Теоретическая, практическая работа	4	ОФП, СФП Упражнение для икр	Каб. № 113	Педагогическое наблюдение, опрос
24	Декабрь	5	15.00-16.40	Теоретическая, практическая работа	4	ОФП, СФП Жим штанги лежа	Каб. № 113	Педагогическое наблюдение, опрос
25	Декабрь	7,9	15.00-16.40	Теоретическая, практическая работа	4	ОФП, СФП Жим гантелей лежа на скамье	Каб. № 113	Педагогическое наблюдение, опрос
26	Декабрь	12	15.00-16.40	Теоретическая, практическая работа	2	ОФП, СФП Жим лежа узким хватом	Каб. № 113	Педагогическое наблюдение, опрос
27	Декабрь	14	15.00-16.40	Теоретическая, практическая работа	2	ОФП, СФП Трицепсовые разгибания рук	Каб. № 113	Педагогическое наблюдение, опрос
28	Декабрь	16	15.00-16.40	Теоретическая,	2	ОФП, СФП	Каб. № 113	Педагогическое

				практическая работа		Мертвая тяга		наблюдение, опрос
29	Декабрь	19,21	15.00-16.40	Теоретическая, практическая работа	4	ОФП, СФП Тяга штанги к груди стоя	Каб. № 113	Педагогическое наблюдение, опрос
30	Декабрь	23,26	15.00-16.40	Теоретическая, практическая работа	4	ОФП, СФП Гиперэкстензии	Каб. № 113	Педагогическое наблюдение, опрос
31	Декабря	28	15.00-16.40	Теоретическая, практическая работа	2	Всероссийская спортивная классификация (ЕВСК). Мотивация	Каб. № 113	Педагогическое наблюдение, опрос
32	Декабрь	30	15.00-16.40	Теоретическая, практическая работа	2	Самоконтроль, саморегуляция в соревновательной обстановке	Каб. № 113	Педагогическое наблюдение, опрос
Тактико - техническая подготовка (20ч/1ч) общая физическая подготовка (10ч/0,5ч) специальная физическая подготовка (8ч/0,5) (40ч)								
Теоретическая подготовка (2ч)								
33	Январь	9	15.00-16.40	Теоретическая, практическая работа	2	ОФП, СФП Задняя подножка с захватом руки и одноименного отверстия	Каб. № 113	Педагогическое наблюдение, опрос.
34	Январь	11	15.00-16.40	Теоретическая, практическая работа	2	ОФП, ОСФ Передняя подножка с захватом руки и отверстия	Каб. № 113	Педагогическое наблюдение, опрос.
35	Январь	13	15.00-16.40	Теоретическая, практическая работа	2	ОФП, СФП Зацеп снаружи	Каб. № 113	Педагогическое наблюдение, опрос.
36	Январь	16	15.00-16.40	Теоретическая, практическая работа	4	ОФП, СФП Бросок через бедро	Каб. № 113	Педагогическое наблюдение, опрос.

37	Январь	18	15.00-16.40	Теоретическая, практическая работа	2	ОФП, СФП Подхват	Каб. № 113	Педагогическое наблюдение, опрос.
38	Январь	20	15.00-16.40	Теоретическая, практическая работа	2	ОФП, СФП Бросок через голову с упором голенью в живот захватом шеи под плечо	Каб. № 113	Педагогическое наблюдение, опрос.
39	Январь	23.25	15.00-16.40	Теоретическая, практическая работа	4	ОФП, СФП Выведение из равновесия рывком с захватом шеи под плечо	Каб. № 113	Педагогическое наблюдение, опрос.
40	Январь	27	15.00-16.40	Теоретическая, практическая работа	2	ОФП Бросок рывком за пятку с упором в колено изнутри	Каб. № 113	Педагогическое наблюдение, опрос.
41	Январь	30	15.00-16.40	Теоретическая, практическая работа	2	ОФП Бросок через голову с упором голенью в живот и захватом пояса через одноименное плечо	Каб. № 113	Педагогическое наблюдение, опрос.
42	Февраль	1	15.00-16.40	Теоретическая, практическая работа	2	ОФП Выведение из равновесия. «Мельница»	Каб. № 113	Педагогическое наблюдение, опрос.
43	Февраль	3,6	15.00-16.40	Теоретическая, практическая работа	4	ОФП Бросок захватом ног	Каб. № 113	Педагогическое наблюдение, опрос.
44	Февраль	8,10	15.00-16.40	Теоретическая, практическая работа	4	ОФП Боковая подсечка. Задняя подсечка	Каб. № 113	Педагогическое наблюдение, опрос.

45	Февраль	13	15.00-16.40	Теоретическая, практическая работа	2	ОФП Бросок через голову упором стопой в живот	Каб. № 113	Педагогическое наблюдение, опрос.
46	Февраль	15	15.00-16.40	Теоретическая, практическая работа	2	ОФП Защита от выведения из равновесия рывком – переставление ног в направлении рывка	Каб. № 113	Педагогическое наблюдение, опрос.
47	Февраль	17,20	15.00-16.40	Теоретическая, практическая работа	4	ОФП Защита от задней подножки увеличения дистанции	Каб. № 113	Педагогическое наблюдение, опрос.
Силовая подготовка (22ч/1,5ч) общая физическая подготовка (8ч/0,5ч) Теоретическая подготовка (2ч) (32ч)								
48	Февраль	22	15.00-16.40	Теоретическая, практическая работа	2	ОФП Приседания со штангой	Каб. № 113	Педагогическое наблюдение, опрос
49	Февраль	24	15.00-16.40	Теоретическая, практическая работа	2	ОФП Фронтальные приседания	Каб. № 113	Педагогическое наблюдение, опрос
50	Февраль	27	15.00-16.40	Теоретическая, практическая работа	2	ОФП Упражнение для икр	Каб. № 113	Педагогическое наблюдение, опрос
51	Март	1	15.00-16.40	Теоретическая, практическая работа	2	ОФП Жим штанги лежа	Каб. № 113	Педагогическое наблюдение, опрос
52	Март	3	15.00-16.40	Теоретическая, практическая работа	2	ОФП Жим гантелей лежа на скамье	Каб. № 113	Педагогическое наблюдение, опрос

53	Март	6	15.00-16.40	Теоретическая, практическая работа	2	ОФП Жим лежа узким хватом	Каб. № 113	Педагогическое наблюдение, опрос
54	Март	10,13	15.00-16.40	Теоретическая, практическая работа	4	ОФП Трицепсовые разгибания рук	Каб. № 113	Педагогическое наблюдение, опрос
55	Март	15	15.00-16.40	Теоретическая, практическая работа	2	ОФП Мертвая тяга	Каб. № 113	Педагогическое наблюдение, опрос
56	Март	17	15.00-16.40	Теоретическая, практическая работа	2	ОФП Тяга штанги к груди стоя	Каб. № 113	Педагогическое наблюдение, опрос
57	Март	20	15.00-16.40	Теоретическая, практическая работа	2	ОФП Гиперэкстензии	Каб. № 113	Педагогическое наблюдение, опрос
58	Март	22	15.00-16.40	Теоретическая, практическая работа	2	ОФП Жим штанги лежа	Каб. № 113	Педагогическое наблюдение, опрос
59	Март	24	15.00-16.40	Теоретическая, практическая работа	2	ОФП Разводка гантелей в суперсете с жимом	Каб. № 113	Педагогическое наблюдение, опрос
60	Март	27	15.00-16.40	Теоретическая, практическая работа	2	ОФП Жим штанги на скамье под углом 45°	Каб. № 113	Педагогическое наблюдение, опрос
61	Март	29	15.00-16.40	Теоретическая, практическая работа	2	ОФП Разводка гантель на скамье под углом 45° в суперсете с жимом	Каб. № 113	Педагогическое наблюдение, опрос
62	Март	31	15.00-16.40	Теоретическая, практическая работа	2	ОФП Упражнение на тренажере «Бабочка»	Каб. № 113	Педагогическое наблюдение, опрос

Психологическая подготовка (2ч) (36ч)

Подготовка к участию в соревнованиях (12 ч/1ч.) Тактико - техническая подготовка (8ч./0,5ч) общая физическая подготовка (10ч/0,5ч)

Теоретическая подготовка (4ч)								
63	Апрель	3	15.00-16.40	Теоретическая, практическая работа	2	Соревнования, как средство совершенствования спортивного мастерства	Каб. № 113	Педагогическое наблюдение, опрос
64	Апрель	5,7	15.00-16.40	Теоретическая, практическая работа	4	Правила судейства (боковой судья) Правила судейства (рефери)	Каб. № 113	Педагогическое наблюдение, опрос
65	Апрель	10,12	15.00-16.40	Теоретическая, практическая работа	4	ТТП, ОФП Комбинации и серии прямых ударов руками и ногами в голову и туловище	Каб. № 113	Педагогическое наблюдение, опрос
66	Апрель	14,17	15.00-16.40	Теоретическая, практическая работа	4	ТТП, ОФП Двойные прямые удары левой - левой в голову и защита от них подставкой правой ладони	Каб. № 113	Педагогическое наблюдение, опрос
67	Апрель	19,21	15.00-16.40	Теоретическая, практическая работа	4	ТТП, ОФП Контратака двойными прямыми ударами: левой - правой рукой в голову, левой в голову - правой в туловище	Каб. № 113	Педагогическое наблюдение, опрос
68	Апрель	24,26	15.00-16.40	Теоретическая, практическая работа	4	ТТП, ОФП Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном	Каб. № 113	Педагогическое наблюдение, опрос

						вправо и контратака боковым левой рукой - захват - бросок через бедро		
69	Апрель	28	15.00-16.40	Теоретическая, практическая работа	2	ОФП Атака трех ударной серией руками левой - правой - левой в голову - бросок рывком за пятку с упором в колено изнутри	Каб. № 113	Педагогическое наблюдение, опрос
70	Май	3	15.00-16.40	Теоретическая, практическая работа	2	Бросок прогибом против выведения из равновесия рывком	Каб. № 113	Педагогическое наблюдение, опрос
71	Май	5	15.00-16.40	Теоретическая, практическая работа	2	Защита от передней подножки, переставляя ногу вперед	Каб. № 113	Педагогическое наблюдение, опрос
72	Май	8,10	15.00-16.40	Теоретическая, практическая работа	4	«Мельница» с захватом отворота	Каб. № 113	Педагогическое наблюдение, опрос
73	Май	12,15	15.00-16.40	Теоретическая, практическая работа	4	Контратака двойными прямыми ударами: левой - правой рукой в голову, левой в голову - правой в туловище	Каб. № 113	Педагогическое наблюдение, опрос
75	Май	17,19,22,24	15.00-16.40	Теоретическая, практическая работа	4	ОФП, СФП Отработка ударной техники в партере	Каб. № 113	Педагогическое наблюдение, опрос
Контрольно - переводные испытания (4 ч) (6ч)								

Теоретическая подготовка (2ч)								
76	Май	26,29,31	15.00-16.40	Теоретическая, практическая работа	6	Контрольно-переводные нормативы по ОФП, СФП и ТП	Каб. № 113	Контрольное занятие, зачет
Итого	216 ч.							

Содержание учебного плана (3-1, 3 год обучения) 6ч/нед.

№	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	1	9.00-10.40	Теоретическая работа	2	Вводное занятие. Техника безопасности. Физическая культура важное средство физического развития и укрепления здоровья. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Влияние физических упражнений на организм спортсмена	Каб. № 113	Педагогическое наблюдение, опрос
<p align="center">Общая и специальная физическая подготовка (20ч.) (22ч) Теоретическая подготовка (2ч)</p>								

2	Сентябрь	5,6,8,12,13,15, 19,20,22,26,27	9.00-10.40	Теоретическая и практическая работа	22	Общая физическая подготовка: ходьба, бег, наклоны, ОРУ, упражнения с предметами (скалкой, теннисным мячом, набивным мячом), упражнения на гимнастической скамейке, дыхательные упражнения. Специальная физическая подготовка: Упражнения для развития быстроты, упражнения для развития силы, упражнения для развития ловкости, гибкости, выносливости. Подготавливающие действия к изучению техники и тактики	Каб. № 113	Педагогическое наблюдение, опрос. Контрольное занятие, зачет
Тактико - техническая подготовка (30ч/1,5ч) общая физическая подготовка (26ч/0,5), специальная физическая подготовка (16ч/0,5ч) (76) Теоретическая подготовка (4ч)								
3	Сентябрь Октябрь	29 3,4	9.00-10.40	Теоретическая и практическая работа	6	ОФП, СФП Атакующие стойки, то же в движении.	Каб. № 113	Педагогическое наблюдение, опрос.

						Входы (атака) различной длины в зависимости от дистанции.		Контрольное занятие, зачет
4	Октябрь	6,10,11	9.00-10.40	Теоретическая и практическая работа	6	ОФП, СФП Атакующие действия руками в парах. Защита от ударов руками в голову и корпус на ближней, средней и дальней дистанции.	Каб. № 113	Педагогическое наблюдение, опрос. Контрольное занятие, зачет
5	Октябрь	13,17	9.00-10.40	Теоретическая, практическая работа	4	ОФП, СФП Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака ударами руками: снизу правой, левой в туловище и боковым правой в голову (короткий прямой)	Каб. № 113	Педагогическое наблюдение, опрос. Контрольное занятие, зачет
6	Октябрь	18,20	9.00-10.40	Теоретическая, практическая работа	4	ОФП, СФП Защитные действия от ударов ногами	Каб. № 113	Педагогическое наблюдение, опрос. Контрольное занятие, зачет
7	Октябрь	24,25	9.00-10.40	Теоретическая, практическая работа	4	ОФП, СФП Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака	Каб. № 113	Педагогическое наблюдение, опрос. Контрольное занятие, зачет

						ударами руками: снизу левой, правой в туловище, боковым левой в голову		
8	Октябрь	27,31	9.00-10.40	Теоретическая, практическая работа	4	ОФП, СФП Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака руками: боковыми правой, левой в голову и снизу правой в туловище	Каб. № 113	Педагогическое наблюдение, опрос Контрольное занятие, зачет
9	Ноябрь	1,3	9.00-10.40	Теоретическая, практическая работа	4	ОФП, СФП Ложные атаки с вызовом встречной атаки	Каб. № 113	Контрольное занятие, зачет
10	Ноябрь	7,8	9.00-10.40	Теоретическая, практическая работа	4	ОФП, СФП Болевые и удушающие приемы и защита от них	Каб. № 113	Педагогическое наблюдение, опрос
11	Ноябрь	10,14	9.00-10.40	Теоретическая, практическая работа	4	ОФП, СФП Атака прямым правой в голову, защита уклоном влево и контратака ударами руками: снизу левой в туловище, боковыми правой, левой в голову	Каб. № 113	Контрольное занятие, зачет
12	Ноябрь	15,17	9.00-10.40	Теоретическая,	4	ОФП, СФП	Каб. № 113	Педагогическое

				практическая работа		Атака повторным прямым левой рукой в голову, защита подставкой правой ладони и ответ прямым левой рукой в голову		наблюдение, опрос
13	Ноябрь	21,22,24	9.00-10.40	Теоретическая, практическая работа	6	ОФП, СФП Атакующие действия в стойке Скручивания, рычага, узлы	Каб. № 113	Контрольное занятие, зачет
14	Ноябрь	28,29	9.00-10.40	Теоретическая, практическая работа	4	ОФП, СФП Атака повторным прямым левой рукой в туловище, защита подставкой левого локтя и контратака прямым левой в голову	Каб. № 113	Педагогическое наблюдение, опрос
15	Декабрь	1,5	9.00-10.40	Теоретическая, практическая работа	4	ОФП, СФП Атака повторным прямым правой рукой в голову, защита подставкой левого плеча и ответный прямой правой рукой в голову	Каб. № 113	Контрольное занятие, зачет
16	Декабрь	6,8,12	9.00-10.40	Теоретическая, практическая работа	6	ОФП, СФП Переход от ударной фазы поединка к бросковой.	Каб. № 113	Педагогическое наблюдение, опрос

						Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака снизу правой рукой в туловище - захват - бросок, передняя подножка		
17	Декабрь	13,15	9.00-10.40	Теоретическая, практическая работа	4	ОФП, СФП Боковая подсечка. Задняя подсечка	Каб. № 113	Педагогическое наблюдение, опрос
18	Декабрь	19.20	9.00-10.40	Теоретическая, практическая работа	4	ОФП, СФП Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака боковым правой рукой в голову - захват - бросок, через бедро	Каб. № 113	Педагогическое наблюдение, опрос
19	Декабрь	22,26	9.00-10.40	Теоретическая, практическая работа	4	ОФП, СФП Комбинированная техника рук и ног. Отработка упреждающих и встречных ударов	Каб. № 113	Педагогическое наблюдение, опрос
Общая физическая подготовка (18ч/0,5), специальная физическая подготовка (10ч/0,5 тактико - техническая подготовка (12ч/1ч) (42ч)								
Теоретическая подготовка (2ч)								
20	Декабрь	27	9.00-10.40	Практическая работа	2	ОФП, СФП Атакующие стойки, то же в движении. Входы (атака) различной длины в	Каб. № 113	Педагогическое наблюдение, опрос. Контрольное занятие, зачет

						зависимости от дистанции.		
21	Декабрь Январь	29 9	9.00-10.40	Практическая работа	4	ОФП, СФП Атакующие действия руками в парах. Защита от ударов руками в голову и корпус на ближней, средней и дальней дистанции.	Каб. № 113	Педагогическое наблюдение, опрос. Контрольное занятие, зачет
22	Январь	10,12	9.00-10.40	Теоретическая, практическая работа	4	ОФП, СФП Освоение техники исполнения ударов ногами: прямые, боковые, круговые и с разворота.	Каб. № 113	Педагогическое наблюдение, опрос. Контрольное занятие, зачет
23	Январь	16,17	9.00-10.40	Теоретическая, практическая работа	4	ОФП, СФП Защитные действия от ударов ногами	Каб. № 113	Педагогическое наблюдение, опрос. Контрольное занятие, зачет
24	Январь	19,23,24	9.00-10.40	Теоретическая, практическая работа	6	ОФП, СФП Комбинированная техника рук и ног	Каб. № 113	Педагогическое наблюдение, опрос. Контрольное занятие, зачет
25	Январь	26,30,31	9.00-10.40	Теоретическая, практическая работа	6	ОФП, СФП Отработка упреждающих и встречных ударов	Каб. № 113	Педагогическое наблюдение, опрос. Контрольное занятие, зачет
26	Февраль	2,6	9.00-10.40	Теоретическая, практическая	4	ОФП, СФП Болевые и	Каб. № 113	Педагогическое наблюдение,

				работа		удушающие приемы и защита от них		опрос
27	Февраль	7,9,13	9.00-10.40	Теоретическая, практическая работа	6	ОФП, СФП Перемещения, ударная техника	Каб. № 113	Контрольное занятие, зачет.
28	Февраль	14,16	9.00-10.40	Теоретическая, практическая работа	4	ОФП, СФП Изучение захватов (сковывающие, удушающие)	Каб. № 113	Педагогическое наблюдение, опрос
29	Февраль	20	9.00-10.40	Теоретическая, практическая работа	2	ОФП, СФП Скручивания, рычага, узлы	Каб. № 113	Контрольное занятие, зачет
30	Февраль	21,27	9.00-10.40	Теоретическая, практическая работа	4	ОФП, СФП. Освоение техники исполнения ударов ногами: прямые, боковые, круговые и с разворота	Каб. № 113	Контрольное занятие, зачет
Тактико – техническая подготовка (22ч/1ч) Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка (24ч/1ч) (48ч)								
Теоретическая подготовка (2ч)								
31	Февраль	28	9.00-10.40	Теоретическая, практическая работа	2	ОФП, СФП Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака боковым левой рукой - захват - бросок через бедро	Каб. № 113	Педагогическое наблюдение, опрос
32	Март	2	9.00-10.40	Теоретическая, практическая работа	2	ОФП, СФП Атака трех ударной серией руками левой - правой - левой в голову - бросок	Каб. № 113	Педагогическое наблюдение, опрос

						захватом ног		
33	Март	6	9.00-10.40	Теоретическая, практическая работа	2	ОФП, СФП Атака трех ударной серией руками правой - левой - правой в голову - бросок захватом ног	Каб. № 113	Педагогическое наблюдение, опрос
34	Март	7	9.00-10.40	Теоретическая, практическая работа	2	Контратака двойными прямыми ударами: левой - правой рукой в голову, левой в голову - правой в туловище	Каб. № 113	Педагогическое наблюдение, опрос
35	Март	9	9.00-10.40	Теоретическая, практическая работа	2	ОФП, СФП Бросок рывком за пятку с упором в колени изнутри	Каб. № 113	Педагогическое наблюдение, опрос
36	Март	13	9.00-10.40	Теоретическая, практическая работа	2	ОФП, СФП Атака трех ударной серией руками левой - правой - левой в голову - бросок рывком за пятку с упором в колени изнутри	Каб. № 113	Педагогическое наблюдение, опрос
37	Март	14	9.00-10.40	Теоретическая, практическая работа	2	ОФП, СФП Выведение из равновесия. «Мельница»	Каб. № 113	Педагогическое наблюдение, опрос
38	Март	16	9.00-10.40	Теоретическая, практическая работа	2	ОФП, СФП Атака трех ударной серией руками	Каб. № 113	Педагогическое наблюдение, опрос

						правой - левой - правой в голову - бросок рывком за пятку с упором колена изнутри		
39	Март	20	9.00-10.40	Теоретическая, практическая работа	2	ОФП, СФП Боковая подсечка. Задняя подсечка	Каб. № 113	Педагогическое наблюдение, опрос
40	Март	21	9.00-10.40	Теоретическая, практическая работа	2	ОФП, СФП Бросок через голову упором стопой в живот	Каб. № 113	Педагогическое наблюдение, опрос
41	Март	23	9.00-10.40	Теоретическая, практическая работа	2	ОФП, СФП Защита от выведения из равновесия рывком - переставление ног в направлении рывка	Каб. № 113	Педагогическое наблюдение, опрос
42	Март	27	9.00-10.40	Теоретическая, практическая работа	2	ОФП, СФП Атака трех ударной серией руками левой - правой - левой в голову - бросок задняя подножка	Каб. № 113	Педагогическое наблюдение, опрос
43	Март	28	9.00-10.40	Теоретическая, практическая работа	2	ОФП, СФП Комбинация: выведение из равновесия толчком после захвата ноги Упражнения с гантелями	Каб. № 113	Педагогическое наблюдение, опрос
44	Март	30	9.00-10.40	Теоретическая, практическая	2	Бросок прогибом против выведения из	Каб. № 113	Педагогическое наблюдение,

				работа		равновесия рывком Упражнения с гантелями		опрос.
45	Апрель	3	9.00-10.40	Теоретическая, практическая работа	2	Защита от передней подножки, переставляя ногу вперед Упражнения с гантелями	Каб. № 113	Педагогическое наблюдение, опрос
46	Апрель	4	9.00-10.40	Теоретическая, практическая работа	2	«Мельница» с захватом отворота Упражнения с гантелями	Каб. № 113	Педагогическое наблюдение, опрос
47	Апрель	6	9.00-10.40	Теоретическая, практическая работа	2	Удержание сбоку. Рычаг локтя захватом руки между ногами Упражнения с гантелями	Каб. № 113	Педагогическое наблюдение, опрос
48	Апрель	10	9.00-10.40	Теоретическая, практическая работа	2	Бросок через бедро захватом за голову (на коленях), упражнения с гантелями	Каб. № 113	Педагогическое наблюдение, опрос
49	Апрель	11	9.00-10.40	Теоретическая, практическая работа	2	Удары руками и защита от них. Упражнения с гантелями	Каб. № 113	Педагогическое наблюдение, опрос.
50	Апрель	13	9.00-10.40	Теоретическая, практическая работа	2	В защите в ближнем бою занятие руками внутреннего положения - захват туловища - бросок	Каб. № 113	Педагогическое наблюдение, опрос

						через грудь (прогибом) через разноименное плечо		
51	Апрель	17	9.00-10.40	Теоретическая, практическая работа	2	Прямой удар левой рукой в голову, защита от него подставкой правой ладони, встречный контрудар левой рукой в голову и защита от него подставкой правой ладони	Каб. № 113	Педагогическое наблюдение, опрос
52	Апрель	18	9.00-10.40	Теоретическая, практическая работа	2	Прямой удар левой рукой в голову, защита от него подставкой правой ладони и шагом назад. Прямой удар левой ногой в туловище, защита от него подставкой правого локтя и шагом назад	Каб. № 113	Педагогическое наблюдение, опрос
53	Апрель	20	9.00-10.40	Теоретическая, практическая работа	2	Удары снизу правой и левой рукой в туловище (одновременно изучаются защиты). Защиты от ударов снизу правой и левой рукой в туловище	Каб. № 113	Педагогическое наблюдение, опрос

54	Апрель	24	9.00-10.40	Теоретическая, практическая работа	2	Двойные прямые удары левой-левой в голову и защита от них подставкой правой ладони	Каб. № 113	Педагогическое наблюдение, опрос
Психологическая подготовка (6ч) Подготовка к участию в соревнованиях (12 ч) (22ч)								
Теоретическая подготовка (4ч)								
55	Апрель	25	9.00-10.40	Теоретическая, практическая работа	2	Соревнования, как средство совершенствования спортивного мастерства.	Каб. № 113	Педагогическое наблюдение, опрос
56	Апрель	27	9.00-10.40	Теоретическая, практическая работа	2	Всероссийская спортивная классификация (ЕВСК). Мотивация.	Каб. № 113	Педагогическое наблюдение, опрос
57	Май	2	9.00-10.40	Теоретическая, практическая работа	2	Значение соревнований для развития РБ	Каб. № 113	Педагогическое наблюдение, опрос
58	Май	4	9.00-10.40	Теоретическая, практическая работа	2	Правила судейства (боковой судья)	Каб. № 113	Педагогическое наблюдение, опрос
59	Май	8	9.00-10.40	Теоретическая, практическая работа	2	Правила судейства (рефери)	Каб. № 113	Педагогическое наблюдение, опрос
60	Май	11	9.00-10.40	Теоретическая, практическая работа	2	Самоконтроль, саморегуляция в соревновательной обстановке.	Каб. № 113	Педагогическое наблюдение, опрос
61	Май	15	9.00-10.40	Теоретическая, практическая работа	2	Способности, необходимые для успешного овладения техникой	Каб. № 113	Педагогическое наблюдение, опрос

						РБ		
62	Май	16	9.00-10.40	Теоретическая, практическая работа	2	Характеристика наступательных действий. Содержание действий в контратаке	Каб. № 113	Педагогическое наблюдение, опрос
63	Май	18	9.00-10.40	Теоретическая, практическая работа	2	Психологическая подготовка к соревнованиям	Каб. № 113	Педагогическое наблюдение, опрос
64	Май	22,23	9.00-10.40	Теоретическая, практическая работа	4	Спарринг. Работа судей	Каб. № 113	Педагогическое наблюдение, опрос
65	Май	25	9.00-10.40		2	Действия в контратаке. Работа в партере	Каб. № 113	Педагогическое наблюдение, опрос
Контрольно - переводные испытания (4ч) (4ч)								
66	Май	29,30	9.00-10.40	Практическая работа	4	Контрольно-переводные нормативы по ОФП, СФП и ТП	Каб. № 113	Контрольное занятие, зачет
Итого	216 ч.							

Содержание учебного плана (3-2, 3 год обучения) 6ч/нед.

№	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	1	16.45-18.30	Теоретическая работа	2	Вводное занятие. Техника безопасности. Физическая	Каб. № 113	Педагогическое наблюдение, опрос

						культура важное средство физического развития и укрепления здоровья. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Влияние физических упражнений на организм спортсмена		
Общая и специальная физическая подготовка (20ч.) (22ч)								
Теоретическая подготовка (2ч)								
2	Сентябрь	2,6,8,9,13,15, 16,20,22,23,27	16.45-18.30	Теоретическая и практическая работа	22	Общая физическая подготовка: ходьба, бег, наклоны, ОРУ, упражнения с предметами (скакалкой, теннисным мячом, набивным мячом), упражнения на гимнастической скамейке, дыхательные упражнения. Специальная физическая подготовка: Упражнения для	Каб. № 113	Педагогическое наблюдение, опрос. Контрольное занятие, зачет

						развития быстроты, упражнения для развития силы, упражнения для развития ловкости, гибкости, выносливости. Подготавливающие действия к изучению техники и тактики		
Тактико – техническая подготовка (30ч/1,5ч) Общая физическая подготовка (26ч/0,5), специальная физическая подготовка (16ч/0,5ч) (76) Теоретическая подготовка (4ч)								
3	Сентябрь Октябрь	29,30 4	16.45-18.30	Теоретическая и практическая работа	6	ОФП, СФП Атакующие стойки, то же в движении. Входы (атака) различной длины в зависимости от дистанции.	Каб. № 113	Педагогическое наблюдение, опрос. Контрольное занятие, зачет.
4	Октябрь	6,7,11	16.45-18.30	Теоретическая и практическая работа	6	ОФП, СФП Атакующие действия руками в парах. Защита от ударов руками в голову и корпус на ближней, средней и дальней дистанции.	Каб. № 113	Педагогическое наблюдение, опрос. Контрольное занятие, зачет.
5	Октябрь	13,14	16.45-18.30	Теоретическая, практическая работа	4	ОФП, СФП Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака	Каб. № 113	Педагогическое наблюдение, опрос. Контрольное занятие, зачет.

						ударами руками: снизу правой, левой в туловище и боковым правой в голову (короткий прямой)		
6	Октябрь	18,20	16.45-18.30	Теоретическая, практическая работа	4	ОФП, СФП Защитные действия от ударов ногами	Каб. № 113	Педагогическое наблюдение, опрос. Контрольное занятие, зачет.
7	Октябрь	21,25	16.45-18.30	Теоретическая, практическая работа	4	ОФП, СФП Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака ударами руками: снизу левой, правой в туловище, боковым левой в голову	Каб. № 113	Педагогическое наблюдение, опрос. Контрольное занятие, зачет.
8	Октябрь	27,28	16.45-18.30	Теоретическая, практическая работа	4	ОФП, СФП Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака руками: боковыми правой, левой в голову и снизу правой в туловище.	Каб. № 113	Педагогическое наблюдение, опрос. Контрольное занятие, зачет.
9	Ноябрь	1,3	16.45-18.30	Теоретическая, практическая работа	4	ОФП, СФП Ложные атаки с вызовом встречной	Каб. № 113	Контрольное занятие, зачет.

						атаки		
10	Ноябрь	8,10	16.45-18.30	Теоретическая, практическая работа	4	ОФП, СФП Болевые и удушающие приемы и защита от них	Каб. № 113	Педагогическое наблюдение, опрос.
11	Ноябрь	11,15	16.45-18.30	Теоретическая, практическая работа	4	ОФП, СФП Атака прямым правой в голову, защита уклоном влево и контратака ударами руками: снизу левой в туловище, боковыми правой, левой в голову	Каб. № 113	Контрольное занятие, зачет.
12	Ноябрь	17,18	16.45-18.30	Теоретическая, практическая работа	4	ОФП, СФП Атака повторным прямым левой рукой в голову, защита подставкой правой ладони и ответ прямым левой рукой в голову	Каб. № 113	Педагогическое наблюдение, опрос.
13	Ноябрь	22,24,25	16.45-18.30	Теоретическая, практическая работа	6	ОФП, СФП Атакующие действия в стойке Скручивания, рычага, узлы	Каб. № 113	Контрольное занятие, зачет.
14	Ноябрь Декабрь	29 1	16.45-18.30	Теоретическая, практическая работа	4	ОФП, СФП Атака повторным прямым левой рукой в туловище, защита подставкой левого	Каб. № 113	Педагогическое наблюдение, опрос.

						локтя и контратака прямым левой в голову		
15	Декабрь	2,3	16.45-18.30	Теоретическая, практическая работа	4	ОФП, СФП Атака повторным прямым правой рукой в голову, защита подставкой левого плеча и ответный прямой правой рукой в голову	Каб. № 113	Контрольное занятие, зачет.
16	Декабрь	6,8,9	16.45-18.30	Теоретическая, практическая работа	6	ОФП, СФП Переход от ударной фазы поединка к бросковой. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака снизу правой рукой в туловище – захват – бросок, передняя подножка	Каб. № 113	Педагогическое наблюдение, опрос.
17	Декабрь	13,15	16.45-18.30	Теоретическая, практическая работа	4	ОФП, СФП Боковая подсечка. Задняя подсечка	Каб. № 113	Педагогическое наблюдение, опрос.
18	Декабрь	16,20	16.45-18.30	Теоретическая, практическая работа	4	ОФП, СФП Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака боковым правой	Каб. № 113	Педагогическое наблюдение, опрос.

						рукой в голову – захват – бросок, через бедро		
19	Декабрь	22,23	16.45-18.30	Теоретическая, практическая работа	4	ОФП, СФП Комбинированная техника рук и ног. Отработка упреждающих и встречных ударов	Каб. № 113	Педагогическое наблюдение, опрос.
Общая физическая подготовка (18ч/0,5), специальная физическая подготовка (10ч/0,5) тактико - техническая подготовка (12ч/1ч) Теоретическая подготовка (2ч) (42ч)								
20	Декабрь	27	16.45-18.30	Практическая работа	2	ОФП, СФП Атакующие стойки, то же в движении. Входы (атака) различной длины в зависимости от дистанции.	Каб. № 113	Педагогическое наблюдение, опрос. Контрольное занятие, зачет
21	Декабрь	29,30	16.45-18.30	Практическая работа	4	ОФП, СФП Атакующие действия руками в парах. Защита от ударов руками в голову и корпус на ближней, средней и дальней дистанции.	Каб. № 113	Педагогическое наблюдение, опрос. Контрольное занятие, зачет
22	Январь	10,12	16.45-18.30	Теоретическая, практическая работа	4	ОФП, СФП Освоение техники исполнения ударов ногами: прямые, боковые, круговые и с разворота.	Каб. № 113	Педагогическое наблюдение, опрос. Контрольное занятие, зачет
23	Январь	13,17	16.45-18.30	Теоретическая,	4	ОФП, СФП	Каб. № 113	Педагогическое

				практическая работа		Защитные действия от ударов ногами		наблюдение, опрос. Контрольное занятие, зачет
24	Январь	19,20,24	16.45-18.30	Теоретическая, практическая работа	6	ОФП, СФП Комбинированная техника рук и ног	Каб. № 113	Педагогическое наблюдение, опрос. Контрольное занятие, зачет
25	Январь	26,27,31	16.45-18.30	Теоретическая, практическая работа	6	ОФП, СФП Отработка упреждающих и встречных ударов	Каб. № 113	Педагогическое наблюдение, опрос. Контрольное занятие, зачет
26	Февраль	2,3	16.45-18.30	Теоретическая, практическая работа	4	ОФП, СФП Болевые и удушающие приемы и защита от них	Каб. № 113	Педагогическое наблюдение, опрос
27	Февраль	7,9,10	16.45-18.30	Теоретическая, практическая работа	6	ОФП, СФП Перемещения, ударная техника	Каб. № 113	Контрольное занятие, зачет
28	Февраль	14,16	16.45-18.30	Теоретическая, практическая работа	4	ОФП, СФП Изучение захватов (сковывающие, удушающие)	Каб. № 113	Педагогическое наблюдение, опрос
29	Февраль	17	16.45-18.30	Теоретическая, практическая работа	2	ОФП, СФП Скручивания, рычага, узлы	Каб. № 113	Контрольное занятие, зачет
30	Февраль	20,24	16.45-18.30	Теоретическая, практическая работа	4	ОФП, СФП. Освоение техники исполнения ударов ногами: прямые, боковые, круговые и	Каб. № 113	Контрольное занятие, зачет

						с разворота		
Тактико – техническая подготовка (22ч/1ч) , общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка (24ч/1ч) (48ч)								
Теоретическая подготовка (2ч)								
31	Февраль	28	16.45-18.30	Теоретическая, практическая работа	2	ОФП, СФП Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака боковым левой рукой - захват - бросок через бедро	Каб. № 113	Педагогическое наблюдение, опрос
32	Март	2	16.45-18.30	Теоретическая, практическая работа	2	ОФП, СФП Атака трех ударной серией руками левой - правой - левой в голову - бросок захватом ног	Каб. № 113	Педагогическое наблюдение, опрос
33	Март	3	16.45-18.30	Теоретическая, практическая работа	2	ОФП, СФП Атака трех ударной серией руками правой - левой - правой в голову - бросок захватом ног	Каб. № 113	Педагогическое наблюдение, опрос
34	Март	7	16.45-18.30	Теоретическая, практическая работа	2	Контратака двойными прямыми ударами: левой - правой рукой в голову, левой в голову - правой в туловище	Каб. № 113	Педагогическое наблюдение, опрос
35	Март	9	16.45-18.30	Теоретическая, практическая работа	2	ОФП, СФП Бросок рывком за пятку с упором в	Каб. № 113	Педагогическое наблюдение, опрос

						колени изнутри		
36	Март	10	16.45-18.30	Теоретическая, практическая работа	2	ОФП, СФП Атака трех ударной серией руками левой - правой - левой в голову - бросок рывком за пятку с упором в колено изнутри	Каб. № 113	Педагогическое наблюдение, опрос
37	Март	14	16.45-18.30	Теоретическая, практическая работа	2	ОФП, СФП Выведение из равновесия. «Мельница»	Каб. № 113	Педагогическое наблюдение, опрос
38	Март	16	16.45-18.30	Теоретическая, практическая работа	2	ОФП, СФП Атака трех ударной серией руками правой - левой - правой в голову - бросок рывком за пятку с упором колена изнутри	Каб. № 113	Педагогическое наблюдение, опрос
39	Март	17	16.45-18.30	Теоретическая, практическая работа	2	ОФП, СФП Боковая подсечка. Задняя подсечка	Каб. № 113	Педагогическое наблюдение, опрос
40	Март	21	16.45-18.30	Теоретическая, практическая работа	2	ОФП, СФП Бросок через голову упором стопой в живот	Каб. № 113	Педагогическое наблюдение, опрос
41	Март	23	16.45-18.30	Теоретическая, практическая работа	2	ОФП, СФП Защита от выведения из равновесия рывком - переставление ног в	Каб. № 113	Педагогическое наблюдение, опрос

						направлении рывка		
42	Март	24	16.45-18.30	Теоретическая, практическая работа	2	ОФП, СФП Атака трех ударной серией руками левой - правой - левой в голову - бросок задняя подножка	Каб. № 113	Педагогическое наблюдение, опрос
43	Март	28	16.45-18.30	Теоретическая, практическая работа	2	ОФП, СФП Комбинация: выведение из равновесия толчком после захвата ноги Упражнения с гантелями	Каб. № 113	Педагогическое наблюдение, опрос
44	Март	30	16.45-18.30	Теоретическая, практическая работа	2	Бросок прогибом против выведения из равновесия рывком Упражнения с гантелями	Каб. № 113	Педагогическое наблюдение, опрос
45	Март	31	16.45-18.30	Теоретическая, практическая работа	2	Защита от передней подножки, переставляя ногу вперед Упражнения с гантелями	Каб. № 113	Педагогическое наблюдение, опрос
46	Апрель	4	16.45-18.30	Теоретическая, практическая работа	2	«Мельница» с захватом отворота Упражнения с гантелями	Каб. № 113	Педагогическое наблюдение, опрос.
47	Апрель	6	16.45-18.30	Теоретическая, практическая работа	2	Удержание сбоку. Рычаг локтя захватом руки между ногами	Каб. № 113	Педагогическое наблюдение, опрос

						Упражнения с гантелями		
48	Апрель	7	16.45-18.30	Теоретическая, практическая работа	2	Бросок через бедро захватом за голову (на коленях), упражнения с гантелями	Каб. № 113	Педагогическое наблюдение, опрос
49	Апрель	11	16.45-18.30	Теоретическая, практическая работа	2	Удары руками и защита от них. Упражнения с гантелями	Каб. № 113	Педагогическое наблюдение, опрос
50	Апрель	13	16.45-18.30	Теоретическая, практическая работа	2	В защите в ближнем бою занятие руками внутреннего положения - захват туловища - бросок через грудь (прогибом) через разноименное плечо	Каб. № 113	Педагогическое наблюдение, опрос
51	Апрель	14	16.45-18.30	Теоретическая, практическая работа	2	Прямой удар левой рукой в голову, защита от него подставкой правой ладони, встречный контрудар левой рукой в голову и защита от него подставкой правой ладони	Каб. № 113	Педагогическое наблюдение, опрос
52	Апрель	18	16.45-18.30	Теоретическая, практическая работа	2	Прямой удар левой рукой в голову, защита от него подставкой правой	Каб. № 113	Педагогическое наблюдение, опрос

						ладони и шагом назад. Прямой удар левой ногой в туловище, защита от него подставкой правого локтя и шагом назад		
53	Апрель	20	16.45-18.30	Теоретическая, практическая работа	2	Удары снизу правой и левой рукой в туловище (одновременно изучаются защиты). Защиты от ударов снизу правой и левой рукой в туловище	Каб. № 113	Педагогическое наблюдение, опрос
54	Апрель	21	16.45-18.30	Теоретическая, практическая работа	2	Двойные прямые удары левой-левой в голову и защита от них подставкой правой ладони	Каб. № 113	Педагогическое наблюдение, опрос
Психологическая подготовка (6ч) Подготовка к участию в соревнованиях (12 ч) (22ч)								
Теоретическая подготовка (4ч)								
55	Апрель	25	16.45-18.30	Теоретическая, практическая работа	2	Соревнования, как средство совершенствования спортивного мастерства	Каб. № 113	Педагогическое наблюдение, опрос
56	Апрель	27	16.45-18.30	Теоретическая, практическая работа	2	Всероссийская спортивная классификация (ЕВСК). Мотивация	Каб. № 113	Педагогическое наблюдение, опрос
57	Апрель	28	16.45-18.30	Теоретическая,	2	Значение	Каб. № 113	Педагогическое

				практическая работа		соревнований для развития РБ		наблюдение, опрос
58	Май	2	16.45-18.30	Теоретическая, практическая работа	2	Правила судейства (боковой судья)	Каб. № 113	Педагогическое наблюдение, опрос
59	Май	4	16.45-18.30	Теоретическая, практическая работа	2	Правила судейства (рефери)	Каб. № 113	Педагогическое наблюдение, опрос
60	Май	5	16.45-18.30	Теоретическая, практическая работа	2	Самоконтроль, саморегуляция в соревновательной обстановке	Каб. № 113	Педагогическое наблюдение, опрос
61	Май	11	16.45-18.30	Теоретическая, практическая работа	2	Способности, необходимые для успешного овладения техникой РБ	Каб. № 113	Педагогическое наблюдение, опрос
62	Май	12	16.45-18.30	Теоретическая, практическая работа	2	Характеристика наступательных действий. Содержание действий в контратаке	Каб. № 113	Педагогическое наблюдение, опрос
63	Май	16	16.45-18.30	Теоретическая, практическая работа	2	Психологическая подготовка к соревнованиям	Каб. № 113	Педагогическое наблюдение, опрос
64	Май	18,19	16.45-18.30	Теоретическая, практическая работа	4	Спарринг. Работа судей	Каб. № 113	Педагогическое наблюдение, опрос
65	Май	23,25	16.45-18.30	Теоретическая, практическая работа	4	Действия в контратаке. Работа в партере	Каб. № 113	Педагогическое наблюдение, опрос

Контрольно - переводные испытания (4ч) (4ч)								
66	Май	26,30	16.45-18.30	Практическая работа	4	Контрольно-переводные нормативы по ОФП, СФП и ТП	Каб. № 113	Контрольное занятие, зачет
Итого	216 ч.							

**Календарный план воспитательной работы
объединения «Рукопашный бой»**

Педагог дополнительного образования Кузнецова Ирина Сергеевна

№ п/п	Мероприятие	Задачи	Сроки проведения
1	Участие в проведении Дня открытых дверей	Популяризация вида спорта. Формирование умения работать в команде, уважения к товарищам	Сентябрь
2	«Осенние каникулы», инструктажи по безопасности дорожного движения, поведению на открытых водоемах, при чрезвычайных ситуациях	Единство обучения и воспитания.	Октябрь
3	День гражданской обороны Познавательные - практические мероприятия	Формирование качеств личности гражданина Российской Федерации. (Уважение к государственной символике Российской Федерации (флаг, герб, гимн), таким понятиям, как Отечество, честь и достоинство)	Октябрь
4	День народного единства. Гражданско - патриотические мероприятия, акции	Приобщение спортсменов к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта	Ноябрь
5	День Конституции Российской Федерации Познавательные мероприятия, лекторий, просмотр видеороликов	Формирование качеств личности гражданина Российской Федерации. (Уважение к государственной символике Российской Федерации (флаг, герб, гимн), таким понятиям, как Отечество, честь и достоинство)	Декабрь
6	День героев Отечества. Патриотические акции, выставки, познавательные мероприятия	Приобщение спортсменов к отечественной истории, традициям, культурным ценностям	Декабрь
7	Новый год. Праздничные мероприятия, выставки	Сплочение коллектива, путем совместного участия в досуговых мероприятиях.	Декабрь

8	День полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады. Международный день памяти жертв Холокоста. Акция «Блокадный хлеб»	Приобщение спортсменов к отечественной истории, традициям, культурным ценностям.	Январь.
9	День защитника Отечества	Формирование качеств личности гражданина Российской Федерации. (Уважение к государственной символике Российской Федерации (флаг, герб, гимн), таким понятиям, как Отечество, честь и достоинство)	Февраль
10	День воссоединения Крыма и России Акции, флэш - моб	Приобщение спортсменов к отечественной истории, традициям, культурным ценностям.	Март
11	Международный женский день Праздничные мероприятия, выставки	Сплочение коллектива, путем совместного участия в досуговых мероприятиях.	Март
12	Всемирный день здоровья Познавательные - профилактические мероприятия	Укрепление здоровья, ознакомление с требованиями спортивного режима и личной гигиены.	Апрель
13	60-летие полета в космос Ю.А. Гагарина. День космонавтики. Гагаринский урок «Космос - это мы»	Приобщение спортсменов к отечественной истории, традициям, культурным ценностям.	Апрель
14	День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941 - 1945 годов	Приобщение спортсменов к отечественной истории, традициям, культурным ценностям.	Май
15	Международный день семьи	Формирование нравственных и духовных ценностей - стержневые качества человека, которые являются предпосылкой осознания обучающимися своих обязанностей и привычек поведения	Май