

Департамент образования администрации города Кирова

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеский центр гражданского, патриотического и духовно-нравственного воспитания имени святого благоверного князя Александра Невского» города Кирова

ПРИНЯТА

на заседании Педагогического
совета МБОУ ДО ДЮЦ
им. А. Невского г. Кирова
от 01. 09. 2023, протокол № 1

УТВЕРЖДЕНА

приказом МБОУ ДО ДЮЦ
им. А. Невского г. Кирова
от 01.09.2023 № 11

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
«РУКОПАШНЫЙ БОЙ»**

Возраст обучающихся: 11 -18 лет

Срок реализации: 9 месяцев

Составитель:

Федосимова Евгения Викторовна,

Методист отдела ГПВиС

г. Киров, 2023

Содержание

Пояснительная записка	3
Цель и задачи программы	6
Планируемые результаты программы	7
Учебно-тематический план	8
Содержание программы	10
Календарный учебный график	15
Оценочные материалы, формирующие систему оценки.....	15
Способы определения результативности программы	16
Образовательные и учебные форматы.....	16
Материально-техническое обеспечение программы	18
Список информационно-методических материалов и литературы.....	20
ПРИЛОЖЕНИЯ	
Приложение 1. Инструктажи для обучающихся по технике безопасности на учебных занятиях	22
Приложение 2. Диагностика личностных результатов	30
Приложение 3. Диагностика метапредметных результатов	31
Приложение 4. Диагностика предметных результатов	34
Приложение 5. Физические упражнения для развития спортивных качеств обучающихся.....	36

Пояснительная записка

Нормативно-правовое обеспечение. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Рукопашный бой» (далее по тексту – программа) разработана в соответствии с требованиями следующих нормативно-правовых документов:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Распоряжения Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Распоряжения Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Стратегии социально-экономического развития Кировской области на период до 2035 года, утвержденной распоряжением Правительства Кировской области от 28.04.2021 № 76;
- Распоряжения министерства образования Кировской области от 21.12.2022 № 1500 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования на территории Кировской области»;
- Стратегии социально-экономического развития муниципального образования «Город Киров» на период до 2035 года, утвержденной решением Кировской городской Думы от 28.10.2020 № 39/1;

– Постановления администрации города Кирова от 03.07.2020 № 1398-п «Об утверждении Положения о персонифицированном финансировании дополнительного образования детей на территории муниципального образования «Город Киров»;

– Устава МБОУ ДО ДЮЦ им. А. Невского г. Кирова, зарегистрированного постановлением администрации города Кирова от 31.07.2018 № 2053-п.

При разработке программы составитель опирался на Методические рекомендации по разработке и реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые и модульные). – Киров: КОГОВУ ДО «Дворец творчества – Мемориал», РМЦ, 2020. – 24 с.

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Актуальность программы. 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. Программа направлена на достижение спортивных результатов посредством укрепления здоровья обучающихся и формирование личности с набором ключевых компетентностей в спортивно - оздоровительной сфере.

Значимость программы для региона. Программа нацеливает обучающихся на физическое развитие, повышение общей культуры, воспитание морально-волевых качеств; ориентирует школьников на ведение здорового образа жизни. Программа направляет энергию школьников в конструктивное русло, закладывает основу для формирования ценностных личностных качеств, способствующих развитию и подготовке детей к дальнейшей самостоятельной жизни. Программа удовлетворяет интересам общества во всестороннем физическом развитии детей.

Отличительные особенности программы. Программа является сетевой, то есть может быть реализована с привлечением ресурсов муниципальных

образовательных организаций на основании договоров о сетевой форме реализации программ.

Новизна программы. Основное внимание в обучении уделяется освоению основ техники рукопашного боя в игре, которая подбирается таким образом, что обучающийся, играя, одновременно развивает необходимые физические качества и осваивает базовую технику данного единоборства. Новизна программы заключается в построении занятий, включая теоретические аспекты единоборства, детальную отработку элементов рукопашного боя и игровую методику, как форму закрепления пройденного материала. Такая адаптированная форма подачи материала способствует развитию устойчивого интереса детей к данному виду спорта, стремлению к высоким спортивным результатам, мотивации к здоровому образу жизни

Адресат программы. Программа адресована детям в возрасте от 11 до 18 лет, интересующимся единоборствами, желающим улучшить свою физическую форму.

Сроки освоения программы. Программа рассчитана на один учебный год - девять месяцев обучения.

Объем программы. Общий образовательный ресурс программы – 108 часов. Учебный год составляет 36 учебных недель. Учебные занятия могут быть организованы один раз в неделю по три академических часа либо два раза в неделю по полтора академических часа.

Уровень программы. Программа соответствует «стартовому (ознакомительному) уровню» сложности.

Количество обучающихся в учебной группе. Минимальное количество – 7, максимальное – 14 человек.

Форма обучения. Форма обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса. На обучение принимаются дети, не имеющие противопоказаний к занятиям физической культурой и единоборствами на основании медицинского допуска (справки). В детское объединение принимаются дети без специальной подготовки. Учебные группы комплектуются с учетом возраста детей: дети среднего школьного возраста (11 – 14 лет), дети старшего школьного возраста (15 – 18 лет). При наборе разновозрастной группы (от 11 до 18 лет) практический материал даётся с учетом возрастных особенностей, соблюдая принцип доступности материала. Продолжительность

академического часа для обучающихся среднего и старшего школьного возраста – 45 минут.

Занятия в учебных группах по общей физической подготовке проводятся для девочек и мальчиков (девушек и юношей) вместе, занятия и тренировки по специальной физической подготовке проводятся по подгруппам - девочки, мальчики (девушки, юноши) отдельно.

Занятия по общей физической подготовке присутствуют на каждом учебном занятии; направлены на улучшение общего движения, способствуют более быстрому и успешному развитию специальных физических качеств и овладению специальными навыками и умениями. Занятия по ОФП проводятся регулярно в начале каждого учебного занятия от 20 до 40 минут с учетом возрастной категории детей и общей физической подготовленности группы.

Для контроля развитости специальных физических качеств и уровня овладения специальными умениями и навыками организуются специальные игровые комплексы. Специальные игровые комплексы представляют собой комплекс игр-заданий по отработке техники противоборства: в различных положениях туловища, при отработке захватов различной плотности и активности, при освоении блокирующих действий, при освоении умения теснения по площади поединка и т.д. Специальные игровые комплексы проводятся с учетом возрастных особенностей и гендерной принадлежности обучающихся.

Основной адрес реализации программы – г. Киров, ул. Ленина, д. 164, к. 2.

Выдача документа обучающимся в связи с завершением обучения по названной программе не предусматривается.

Организационные формы обучения. Основные формы организации образовательного процесса: коллективные (массовые), парные, групповые и индивидуальные.

Цель и задачи программы

Цель программы – содействие физическому развитию обучающихся через овладение техникой рукопашного боя.

Задачи программы:

Воспитательные:

- Содействовать воспитанию и укреплению морально-волевых качеств обучающихся.
- Содействовать формированию интереса к здоровому образу жизни.

Развивающие:

- Способствовать физическому развитию и укреплению здоровья детей.
- Содействовать развитию спортивных способностей.
- Способствовать развитию коммуникативных компетенций как способности к позитивному общению и сотрудничеству со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.

Обучающие:

- Ознакомить с историей развития и современном состоянии спортивных единоборств.
- Обучить технике рукопашного боя.
- Обучить навыкам и приемам физического самосовершенствования.
- Сформировать навыки участия в спортивных соревнованиях и ориентировать на достижение высоких результатов.

Планируемые результаты программы

Личностные результаты:

- Сформированность морально-волевых и нравственных качеств характера (дисциплинированность, выносливость, упорство, доброта, великодушие, толерантность и т.д.).
- Сформированность привычки ведения здорового образа жизни.

Метапредметные результаты:

- Улучшение физических показателей, готовность и потребность обучающихся в физическом самосовершенствовании.
- Развитие физических качеств (сила, выносливость, быстрота, гибкость, координация, скоростно-силовые качества) и психологических свойств (стрессоустойчивость, сила воли, нацеленность на результат и т.д.) для дальнейшего саморазвития и самосовершенствования, достижения высоких спортивных результатов.

- Готовность к социальному взаимодействию на основе нравственных и правовых норм (умение вести диалог, сопереживать, быть доброжелательным, проявлять социальную адекватность в поведении).

Предметные результаты:

Обучающиеся будут знать:

- Историю возникновения и развития единоборств, виды единоборств.
- Правила техники безопасности на занятиях по рукопашному бою.
- Основные техники и приемы рукопашного боя (для обучающихся 15-18 лет - в том числе, армейского рукопашного боя).
- Правила проведения и правила участия в соревнованиях по рукопашному бою (для обучающихся 15-18 лет - в том числе, в соревнованиях по армейскому рукопашному бою).

Обучающиеся научатся:

- Демонстрировать технику и основные приемы рукопашного боя (для обучающихся 15-18 лет - в том числе, армейского рукопашного боя).
- Выполнять комплексы упражнений общей физической подготовки для развития и улучшения физической формы.
- Выполнять комплексы упражнений специальной физической подготовки для улучшения технико-тактической подготовленности.
- Соблюдать правила личной гигиены.
- Соблюдать спортивный режим.
- Принимать участие в соревнованиях, добиваться спортивных результатов.

Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение	3	1	2	Диагностика выявления уровня

					общей физической подготовленности
1.1.	Вводное занятие	3	1	2	
2.	Самостраховка	12	3	9	Специализированные игровые комплексы
2.1.	Общая физическая подготовка	3	1	2	
2.2.	Специальная физическая подготовка	9	2	7	
3.	Техника ударов	12	3	9	Специализированные игровые комплексы
3.1.	Общая физическая подготовка	3	1	2	
3.2.	Специальная физическая подготовка	9	2	7	
4.	Техника бросков	15	4	11	Специализированные игровые комплексы
4.1.	Общая физическая подготовка	3	1	2	
4.2.	Специальная физическая подготовка	12	3	9	
5.	Защитные действия	15	4	11	Специализированные игровые комплексы
5.1.	Общая физическая подготовка	3	1	2	
5.2.	Специальная физическая подготовка	12	3	9	
6.	Приемы борьбы в партере	12	3	9	Специализированные игровые комплексы
6.1.	Общая физическая	3	1	2	

	подготовка				
6.2.	Специальная физическая подготовка	9	2	7	
7.	Комплексные действия	12	3	9	Специализированные игровые комплексы
7.1.	Общая физическая подготовка	3	1	2	
7.2.	Специальная физическая подготовка	9	2	7	
8.	Приемы самообороны	12	3	9	Специализированные игровые комплексы
8.1.	Общая физическая подготовка	3	1	2	
8.2.	Специальная физическая подготовка	9	2	7	
9.	Соревновательная деятельность	12	3	9	Активность и результативность участия в спортивных соревнованиях по профилю единоборства
9.1.	Подготовка и участие в соревнованиях	12	3	9	
10.	Итоги	3	1	2	Выполнение нормативов по ОФП. Динамика физических показателей
10.1.	Подведение итогов	3	1	2	

	работы за год.				
	И Т О Г О:	108	28	80	

Содержание программы

Раздел 1. Введение.

Тема 1.1. Вводное занятие.

Теория: Краткая характеристика курса по рукопашному бою. Краткая история развития единоборства – рукопашный бой. Требования, предъявляемые к обучающимся детского объединения. Культура общения и взаимодействия на занятиях. Меры безопасности и правила поведения на учебных занятиях.

Практика: Общая физическая подготовка. Выявление уровня общей физической подготовленности обучающихся.

Раздел 2. Самостраховка.

Тема 2.1. Общая физическая подготовка.

Теория: Назначение самостраховки. Основные приемы самостраховки. Техника безопасности при выполнении физических упражнений при освоении навыков самостраховки.

Практика: Выполнение упражнений на гибкость, на развитие и укрепление мышц живота, акробатические упражнения.

Тема 2.2. Специальная физическая подготовка.

Теория: Техника безопасности при выполнении физических упражнений при освоении навыков самостраховки.

Практика: Практическое изучение и выполнение специальных упражнений самостраховки: положение страховки лёжа на боку, падение вперед, кувырок вперед через плечо, кувырок спиной через плечо, перекат боком через спину, выход в страховку из положения лёжа на животе, выход из страховки в нижнюю стойку. Выполнение специализированных игровых комплексов.

Раздел 3. Техника ударов.

Тема 3.1. Общая физическая подготовка.

Теория: Основные виды ударов. Сила удара. Дыхание при ударе. Скорость и резкость удара. Жесткость удара. Техника безопасности при выполнении физических упражнений при освоении техники ударов.

Практика: Выполнение упражнений на развитие силы, ловкости, скоростных показателей, реакции, координации движений, выносливости, равновесия.

Тема 3.2. Специальная физическая подготовка.

Теория: Техника безопасности при выполнении физических упражнений при освоении техники ударов.

Практика: Практическое изучение и выполнение ударов руками и ногами, блоков и уклонов от ударов, перемещений, уходов с линии атаки, изучение захватов и освобождений от них, изучение бросков, болевых приемов и обезоруживание противника. Для обучающихся старшего школьного возраста – в том числе с элементами армейского рукопашного боя. Выполнение специализированных игровых комплексов.

Раздел 4. Техника бросков.

Тема 4.1. Общая физическая подготовка.

Теория: Цель броска в рукопашном бое. Виды бросков. Техника безопасности при выполнении физических упражнений при освоении бросков.

Практика: Выполнение упражнений с предметами (гимнастическая палка, скакалка, теннисный мяч, набивной мяч, гантели, гири). Подвижные игры.

Тема 4.2. Специальная физическая подготовка.

Теория: Техника безопасности при выполнении физических упражнений при освоении бросков.

Практика: Практическое изучение и выполнение бросков через бедро, броска с задней подножкой, броска с боковой подножкой, передней, боковой и задней подсечки, броска через плечо, броска через спину, броска через голову. Для обучающихся старшего школьного возраста – в том числе с элементами армейского рукопашного боя. Выполнение специализированных игровых комплексов.

Раздел 5. Защитные действия.

Тема 5.1. Общая физическая подготовка.

Теория: Основные технические действия, направленные на защиту организма и снижения риска травм, вызванных атакой противника. Способы нейтрализации противника. Безопасность при выполнении физических упражнений при освоении защитных техник.

Практика: Выполнение общеразвивающих упражнений для развития скорости, силы, ловкости, гибкости, выносливости.

Тема 5.2. Специальная физическая подготовка.

Теория: Безопасность при выполнении физических упражнений при освоении защитных техник.

Практика: Практическое изучение и выполнение уклонов, увертываний, нырков, защиты предплечьем, защиты рукой, защиты от ударов рукой, защиты от ударов ногой, техник освобождения от захватов. Для обучающихся старшего школьного возраста – в том числе с элементами армейского рукопашного боя. Выполнение специализированных игровых комплексов.

Раздел 6. Приемы борьбы в партере.

Тема 6.1. Общая физическая подготовка.

Теория: Понятие «борьба в партере». Техника партера. Партер в разных видах единоборств. Болевые приемы в партерной технике. Безопасность при выполнении физических упражнений при освоении партерных техник.

Практика: Выполнение общеразвивающих упражнений для развития скорости, силы, ловкости, гибкости, выносливости.

Тема 6.2. Специальная физическая подготовка.

Теория: Безопасность при выполнении физических упражнений при освоении партерных техник.

Практика: Практическое изучение и выполнение приемов борьбы в партере: удержания, освобождения от удержания, болевых и удушающих приемов, приемов защиты от болевых и удушающих действий. Для обучающихся старшего школьного

возраста – в том числе с элементами армейского рукопашного боя. Выполнение специализированных игровых комплексов.

Раздел 7. Комплексные действия.

Тема 7.1. Общая физическая подготовка.

Теория: Тактическая подготовка в рукопашном бое. Наступательные действия. Оборонительные действия. Непреднамеренные действия. Преднамеренные действия.

Техника безопасности при выполнении комплекса действий.

Практика: Подвижные спортивные игры.

Тема 7.2. Специальная физическая подготовка.

Теория: Техника безопасности при выполнении комплекса действий.

Практика: Практическое обучение тактике проведения атакующих и контратакующих приемов (создание определенной боевой ситуации для проведения приема). Практическое обучение тактике проведения подготовительных, наступательных и оборонительных действий (изучение типовых боевых действий и ситуаций). Создание ситуаций для обучения быстроте и правильности тактического мышления в условиях боя. Для обучающихся старшего школьного возраста – в том числе с элементами армейского рукопашного боя. Выполнение специализированных игровых комплексов.

Раздел 8. Приемы самообороны.

Тема 8.1. Общая физическая подготовка.

Теория: Понятие самообороны, необходимой обороны. Теоретические аспекты самообороны. Правомерность применения приемов самообороны. Правила техники безопасности при освоении приемов самообороны.

Практика: Упражнения для развития силы, ловкости, гибкости, скоростно-силовых качеств. Упражнения групповые, индивидуальные, с партнёром, с предметами. Логика построения комплекса упражнений. Подводящие упражнения.

Тема 8.2. Специальная физическая подготовка.

Теория: Правила техники безопасности при освоении приемов самообороны.

Практика: Практический обзор ударных поверхностей и уязвимых частей тела. Выполнение основных ударов, особенности выполнения. Выполнение основных бросков, болевых и удушающих приемов, особенности выполнения. Выполнение захватов и обхватов. Выполнение защиты от невооруженного противника. Для обучающихся старшего школьного возраста – Выполнение защиты от ударов ножом, тяжелым предметом; выполнение защиты от группового нападения. Выполнение специализированных игровых комплексов.

Раздел 9. Соревновательная деятельность.

Тема 9.1. Подготовка и участие в соревнованиях.

Теория: Правила соревнований. Условия участия в соревнованиях. Методы психической саморегуляции и самоконтроля.

Практика: Психотехнические приемы управления дыханием, тонусом мышц. Коммуникативные игры. Участие в соревнованиях различных уровней.

Раздел 10. Итоги.

Тема 10.1. Подведение итогов работы за год.

Теория: Индивидуальные результаты обучения, Степень активности и результативности участия в спортивных соревнованиях. Рекомендации.

Практика: Диагностика предметных результатов. Выявление динамики физических показателей обучающихся.

Календарный учебный график

Календарный учебный график составляется педагогом дополнительного образования накануне учебного года после того, как скомплектована учебная группа, учтены пожелания обучающихся и их родителей относительно времени проведения учебных занятий, составлено и утверждено расписание.

Календарный учебный график проверяется и визируется заместителем директора по УВР (или курирующим направление образовательной деятельности методистом) и прикладывается к программе в качестве приложения.

Оценочные материалы, формирующие систему оценки

Для оценки достигнутых результатов применяется вводный, текущий контроль и промежуточная аттестация по итогам освоения программы.

- Вводный контроль – выполнение показателей по общефизической подготовке. Цель – выявление общей физической подготовленности обучающихся к занятиям.
- Текущий контроль освоения специальных навыков и умений осуществляется в рамках участия обучающихся в специализированных игровых комплексах, спаррингах.
- В качестве промежуточной аттестации принимаются результаты обучающихся по итогам участия в спортивных соревнованиях, а также результаты выполнения нормативов по общей физической подготовке при наличии положительной динамики физического развития.

Способы определения результативности программы

Результаты программы	Способы оценивания результатов	Форма регистрации результатов
Личностные	Педагогическое наблюдение	Карта оценки выраженности морально-нравственных и волевых качеств обучающихся
Метапредметные	Диагностика метапредметных результатов	Диагностическая карта
Предметные	Выполнение нормативов по ОФП	Индивидуальная карта спортсмена
	Результативность участия в спортивных соревнованиях	

Образовательные и учебные форматы

Методическое обеспечение программы включает совокупность форм, методов и приемов организации образовательного процесса, а также использование педагогических технологий, что позволяет обучающимся быть успешными в учении.

Содержание учебного материала. Содержание программы направлено на становление морального духа и силы воли детей, улучшение их физической формы, привитие привычки здорового образа жизни, развитие их нацеленности на достижение высоких спортивных результатов в спорте, равно как и в других видах деятельности. Решение поставленных программой задач достигается грамотным сочетанием теоретических и практических занятий. Программа лаконично вписывается в план воспитательной и массовой работы учреждения, когда обучающиеся имеют возможность для самореализации не только в условиях детского объединения, но и в других видах деятельности: культурной, общественной, социально значимой и т.д., и имеют возможность проявить субъектную активность.

Под **методами обучения** следует понимать упорядоченную деятельность педагога и обучающегося, направленную на достижение цели обучения. В программе широко используются следующие методы обучения: наглядные, словесные, упражнения (тренировки), контроль.

Содержание программы предусматривает использование следующих **форм организации обучения**:

- По продолжительности: продолжительность академического часа для обучающихся среднего и старшего школьного возраста – 45 минут. Одно учебное занятие представляет собой три академических часа с двумя десятиминутными перерывами (один раз в неделю) либо полтора академических часа с одним десятиминутным перерывом (два раза в неделю).
- По количеству обучающихся: коллективные (массовые), групповые, парные, индивидуальные.

В образовательном процессе широко используются **педагогические технологии**, такие как: **технология личностно-ориентированного взаимодействия, игровые технологии, технологии дифференцированного обучения.**

Чтобы обучающимся наиболее полно овладеть теорией и практикой в образовательном процессе активно используются **дидактические материалы**:

- Информационные стенды по комплексам упражнений при обучении рукопашному бою.
- Плакат «Приемы рукопашного боя без оружия».
- Плакат «Приемы рукопашного боя с оружием».
- Памятки и инструкции по технике безопасности и при приемах работы с использованием спортивного инвентаря.
- Подборка видеоматериалов соревнований по рукопашному бою (армейскому рукопашному бою) для просмотра и обсуждения.

В процессе работы с дидактическими материалами у учащихся усиливается мотивация к обучению, происходит развитие определенного вида мышления (наглядно-образного, теоретического, логического), осуществляется процесс формирования культуры учебной деятельности, активизируется взаимодействие интеллектуальных и эмоциональных функций при совместном решении учебных задач.

Материально-техническое обеспечение программы

Материально-техническое обеспечение в полной мере обеспечивает возможность проведения образовательного процесса с учетом профиля программы. Помещение, где реализуется программа, удовлетворяет лицензионным требованиям, соответствует государственным санитарно-эпидемиологическим требованиям и требованиям пожарной безопасности.

Материально-техническое обеспечение учебной аудитории для теоретических занятий включает в себя:

- Учебный кабинет, включая типовую школьную мебель.
- Персональный компьютер для работы педагога.
- Многофункциональное устройство.
- Мультимедийный проектор с экраном.
- Школьную доску.

Материально-техническое обеспечение помещения для практических занятий включает в себя:

- Физкультурно-спортивный зал, оборудованный для занятий по спортивным единоборствам.

- Спортивный инвентарь (боксерский мешок, боксерские лапы, гантели разного веса, гимнастическая скамейка, перекладина, шлемы, перчатки, жилет, накладки на ноги, лапы, снаряжные перчатки).

Личные спортивные принадлежности, необходимые детям для освоения образовательной программы, приобретаются родителями обучающегося:

- Спортивная форма.
- Спортивная обувь.
- Кимоно с накладками для голеностопа и паховой раковины.
- Футы.
- Шлем.
- Эластичные бинты.

Кадровое обеспечение: к преподаванию допускается педагог дополнительного образования, владеющий методикой обучения рукопашному бою, имеющий спортивный разряд по армейскому рукопашному бою:

- требования к уровню образования - высшее образование или среднее профессиональное образование по направлению подготовки "Образование и педагогические науки" или высшее образование либо среднее профессиональное образование, соответствующее профилю программы, и получение при необходимости после трудоустройства дополнительного профессионального образования по направлению подготовки «Образование и педагогические науки»;
- требования к профессиональной категории – педагогический работник может быть принят без предъявления требований к профессиональной категории с последующей аттестацией на соответствие занимаемой должности и аттестацией с целью установления категории по исполняемой должности;
- требования к уровню соответствия квалификации – педагогу может быть обеспечено прохождение профессиональной переподготовки по направлению «Образование и педагогические науки»; также обеспечивается систематическое прохождение курсовой подготовки по профилю образовательной деятельности.

Таким образом, педагогическому работнику, работающему по реализации названной программы, обеспечивается соответствие профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

Соблюдаются требования к безопасности образовательной среды. Перед каждым занятием педагог проверяет учебное оборудование на целостность и соответствие правилам безопасного использования в образовательном процессе. Обучающиеся проходят дважды в учебном году инструктажи по технике безопасности на занятиях.

Список информационно-методических материалов и литературы

Для педагога:

1. Акопян А.О., Долганов Д.И. Примерная программа рукопашного боя для ДЮСШ. - М.: 2004.
2. Астахов С.А. Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев: Автореф. дис. кан.пед.наук. - М., 2003.
3. Волков И.П. Спортивная психология. – СПб.; 2006.
4. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. - М.: ФиС, 2005.
5. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. - М.: ФиС, 2003.
6. Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки. - М.: Лептос, 2000.
7. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: ФиС, 2003.
8. Коблев Я.К., Письменский И.А., Чермит К.Д. Многолетняя подготовка дзюдоистов. - Майкоп, 2004.
9. Коц Я.М. Спортивная физиология. (Учебник для институтов физической культуры). - М.: ФиС, 2007.
10. Макарова Г.А. Спортивная медицина. Учебник. - М.: Советский спорт, 2003.
11. Микрюков В.Ю. Каратэ. Учебное пособие для студ. высших учебных заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2003.
12. Найдиффер Р.Н. Психология соревнующегося спортсмена. - М.: ФиС, 2005.
13. Осколков В.А. Бокс: обучение и тренировка. Учебное пособие. - ГОУ ВПО ВГАФК, Волгоград, 2003.
14. Петерсен Л. Травмы в спорте. - М.: ФиС, 2008.
15. Рудман Д.Л. Самбо, техника борьбы. - М.: ФиС, 2002.
16. Физиология человека (общая, спортивная, возрастная). - М.: Олимпия Пресс, 2005.
17. Хартманин Ю., Тюннеманн Х. Современная силовая тренировка. - Берлин: Шпортферлаг, 2006.
18. Эймингас П.А. Самбо: первые шаги. - М.: 2007.
19. Юшков О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств. - М.: МГИУ, 2001.

Для обучающихся:

1. Бурцев Г.А., Малышенков С.Г., Смирнов В.В., Сялиулин З.С. Основы рукопашного боя. – М.: Военное издательство, 1992.
2. Библик С.З. Рукопашный бой. - Красноярск, 1991.
3. Захаров Е.Н. Ударная техника рукопашного боя. - Москва, 2003.
4. Иванов-Катанский С.А. Комбинационная техника каратэ. – Москва, 1998.
5. Кадочников А.А. Специальный армейский рукопашный бой. - Ростов-на-Дону, 2003.
6. Козак В.В. Рукопашный бой. – М.: Военное издательство, 1987.
7. Озолин Н.Г. Молодому коллеге. - Москва, 1988.
8. Петров А.Я., Кравец Д.И. Организация и методика проведения занятий с учащимися Профтехучилищ и общеобразовательных школ по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности». - Челябинск, 1992.
9. Попенко В.Н. Тренажеры и методы тренировки в боевых искусствах. Гибкость, сила, выносливость. - Москва, 1994.
10. Федерация армейского рукопашного боя «Военно-спортивная классификация и правила соревнований по армейскому рукопашному бою. - Москва, 2003.
11. Цзен Н.В., Пахомова Ю.В. Психотренинг: игры и упражнения. - Москва 1988.
12. Чумаков Е.М. 100 уроков самбо. - Москва, 1998.
13. Шабалин А. Русский стиль рукопашного боя. - Пермь, 1993.

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеский центр гражданского, патриотического и духовно-нравственного воспитания имени святого благоверного князя Александра Невского» города Кирова

ИНСТРУКЦИЯ

по технике безопасности на занятиях по единоборствам (армейскому рукопашному бою, рукопашному бою, греко-римской борьбе, самообороне и т.д.)

УТВЕРЖДЕНА

Приказом МБОУ ДО ДЮЦ им. А. Невского г. Кирова от 11.01.2021 № 07

1. Общие требования

1.1. Возможное воздействие на обучающихся опасных факторах при проведении занятий по единоборствам:

- использование неисправного спортивного оборудования и инвентаря;
- падение на скользком полу, грунте или площадке;
- нарушение правил использования тренажеров;
- использование непрочного установленного и незакрепленного оборудования;
- выполнение упражнений без страховки и самостраховки.

1.2. На занятии по единоборствам необходимо соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения и плана эвакуации.

1.3. На занятиях по единоборствам необходимо соблюдать правила поведения в спортивном зале.

1.4. Соблюдать в процессе занятий порядок выполнения упражнений.

- 1.5. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить о случившемся педагогу.
2. Требования по соблюдению мер безопасности перед началом занятий
- 2.1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- 2.2. Внимательно прослушать инструктаж педагога о порядке, последовательности и мерах безопасности при выполнении физических упражнений. Заниматься на тренировках можно только тем ученикам, которые имеют разрешение врача по состоянию своего здоровья и соответствующую медицинскую справку.
- 2.3. Приступать к занятиям ученик может только после того, как ознакомится с настоящей Инструкцией.
- 2.4. Каждый ученик должен подготовиться к тренировке заранее: Нельзя есть и пить за 1,5 – 2 часа до начала занятия, тренироваться на полный желудок очень вредно для организма. Обязательно нужно сходить в туалет до тренировки, случайный удар в полный мочевой пузырь может быть исключительно опасным. Необходимо также высморкаться, чтобы ничто не мешало правильному и свободному дыханию. Во избежание травм, на руках и ногах ногти должны быть аккуратно подстрижены.
- 2.5. Запрещается входить в зал без разрешения педагога, самостоятельно брать и пользоваться без разрешения спортивным, специальным или другим инвентарём, кувыркаться на матах, залезать и прыгать вниз со скамеек, подоконников, «шведских лестниц» и спортивных снарядов. Нельзя открывать окна и двери одновременно, если в зале находятся люди, чтобы не допустить сквозняка. Нельзя баловаться светом и электроприборами.
- 2.6. Запрещается пользоваться в здании и около него открытым огнём. В случае пожара необходимо немедленно сообщить об этом педагога и быстро, но, не создавая паники, покинуть помещение или здание, уйти в безопасное место (на улицу) и помочь это сделать тем, кто самостоятельно передвигаться не в состоянии.
- 2.7. При малейшем недомогании ученик должен отпроситься у педагога с тренировки домой или попросить разрешения просто посидеть в зале. При

очень плохом самочувствии для оказания ему первой помощи или экстренного вызова скорой медицинской помощи – сообщить об этом своему педагогу. Все ученики всегда должны немедленно сообщать педагогу, если кому-то из товарищей на тренировке стало плохо.

2.8. Обучающийся не должен приходить в зал на тренировку, если он болен простудными, инфекционными или другими опасными для окружающих заболеваниями. При появлении у ученика высокой температуры или других опасных заболеваниях он должен сообщить об этом педагогу.

3. Требования по соблюдению мер безопасности при проведении занятий и после окончания

3.1. Все команды на тренировке выполняются быстро (за 5 секунд), но выполнять их нужно осторожно и аккуратно. Занимая своё место в общем строю, не толкаться, чтобы не сбить своих товарищей с ног.

3.2. Соблюдать определённый педагогом интервал и дистанцию между занимающимися, чтобы случайно не задеть соседа во время занятия, выполняя упражнения, махи или удары руками и ногами во все стороны. Сосед также не должен никого ударить, случайные столкновения могут привести к травме.

3.3. Если ученик чувствует, что какое-то упражнение ему не под силу, что оно физически для него слишком тяжёлое, он может попросить педагога снизить для него нагрузку.

3.4. При отработке приёмов в парах, каждый ученик должен быть очень осторожным и внимательным, чтобы случайно не причинить боль своему партнёру. Особенно контролировать свои действия необходимо при изучении запрещённой техники, или опасных для здоровья приёмов, способных привести к вывихам суставов, растяжениям сухожилий и связок, трещинам или переломам костей, удушениям и так далее.

3.5. При отработке бросковой техники каждому нужно хорошо знать и правильно выполнять страховку при падениях (акробатические кувырки). Выполняя данную технику, всегда в первую очередь необходимо думать о безопасности своего партнёра и его страховке, обеспечивая ему максимальную

безопасность при падении. Прежде, чем сделать подсечку, подножку, подбив или бросок при их изучении и детальной отработке (равно как и в других учебных ситуациях), необходимо сначала убедиться, что партнёр упадёт в безопасное место. Надо быть уверенным в правильности выполнения подобных приёмов прежде, чем их выполнять, и знать последствия неправильного их выполнения. Если ученик в чём-то не совсем уверен – необходимо лишний раз проконсультироваться у своего педагога, не стесняться и попросить у него дополнительных объяснений.

3.6. При возникновении малейшей боли во время проведения болевого приёма, необходимо дать знать об этом своему партнёру, хлопая свободной рукой (или ногой) по нему, по себе или по полу. В этом случае партнёр обязан немедленно ослабить силу давления на ту часть тела, в котором возникла боль.

3.7. При нанесении партнёром сильных ударов или выполнении им болевых приёмов, при которых он не контролирует себя, необходимо его об этом предупредить. Если он это делает сознательно – немедленно сообщить об этом педагогу. При умышленном причинении своему партнёру или кому-то другому боли, виновный отстраняется от тренировки, садится на «штрафную скамью» до конца занятия.

3.8. Ношение очков разрешается, однако во время боёв их необходимо снимать или заменять контактными линзами.

3.9. Все ученики обязаны соблюдать правила личной гигиены. На тренировке находиться в чистой и отглаженной форме, в чистой обуви. После тренировки принять душ (смыть с себя мылом пот) и сменить нижнее бельё. Форму аккуратно дома развесить сушиться. Стирать и гладить форму, чистить обувь сразу по мере загрязнения.

4. На занятиях по единоборствам строго запрещается:

4.1. Вести бой (поединок) в полный контакт без разрешения и контроля педагога или в его отсутствие, особенно с девочками, или более слабыми учениками, или младшими по возрасту, стажу занятий и квалификации, или меньшими

по росту и весу, или с целью выяснения кто сильнее, или с целью демонстрации своей силы.

- 4.2. Надевать и носить во время тренировки драгоценности или металлические предметы: серьжки, цепи, перстни, кольца, браслеты, брошки, цепочки, часы, значки, булавки, заколки и прочие колющие и режущие предметы, способные нанести ранения и травмы себе и партнёру.
- 4.3. Экспериментировать со своим партнёром: как долго он может пробыть без дыхания при выполнении удушающих приёмов, выдерживать болевой приём, сможет ли он выдержать сильный удар и какой эффект получится от этих и подобных действий. Нельзя такие эксперименты ставить и на себе – это опасно для жизни и здоровья. Нельзя экспериментировать с техническими элементами данными тренером.
- 4.4. При работе с партнёром выполнять в очень быстром темпе (с большой скоростью) любые опасные для жизни и здоровья удары, боевые связки и приёмы.
- 4.5. Совершать сложные акробатические элементы (например, полёт-кувырок, сальто и им подобные) без разрешения, контроля, страховки и присутствия педагога.
- 4.6. Выполнять бросковую технику без разрешения, контроля и присутствия педагога, так же, как и без знания страховки при падениях.
- 4.7. Использовать макеты оружия не по назначению, нельзя применять технику ножевого боя на тренировках, не соблюдая простых правил безопасности и не убедившись, что противник, как и вы, надели защиту для глаз и лица.
- 4.8. Каждый ученик должен строго и точно соблюдать настоящую Инструкцию, беспрекословно и вовремя выполнять все команды педагога, и не делать ничего, что опасно для жизни и здоровья, и могло бы привести его самого, его партнёра или окружающих товарищей к травме.
- 4.9. Ученик, нарушивший настоящую Инструкцию или намеренно нанёсший ущерб здоровью кому-либо, несет персональную ответственность за свои действия.
- 4.10. На занятиях по единоборствам необходимо помнить, что жизнь и здоровье учащихся всегда стоит на первом месте.

5. Техника безопасности при занятиях спортом, единоборствами:

- 5.1. Одежда должна соответствовать виду единоборств. Если у ученика нет специальной амуниции, то необходимо надеть спортивную одежду с учетом рекомендаций педагога. Ногти на ногах и руках должны быть подстрижены, чтобы не ранить партнера по занятиям.
- 5.2. При занятиях единоборствами снимаются все украшения — кольца, серьги, цепочки и крестики. В случае отказа снять украшения инструктор имеет право удалить занимающегося из зала.
- 5.3. При наличии противопоказаний к занятиям, временных травм или иных причин, мешающих занятиям, необходимо незамедлительно сообщить педагогу.
- 5.4. Все занимающиеся должны беспрекословно выполнять педагога. Нарушение приказов и инструкций может привести к травмам. В этом случае ответственность лежит на ученике, нарушившем указание педагога.
- 5.5. Родители ожидают своих детей вне зала для занятий.
- 5.6. Нельзя пользоваться во время занятий помадой, сильными духами или одеколоном.
- 5.7. Если у вас не получаются определенные действия, то обратитесь к педагогу.
- 5.8. Люди, занимающиеся в зале равны друг перед другом независимо от опыта и социального положения.
- 5.9. Покидать зал во время занятий запрещено без разрешения. Самовольный уход из зала во время занятий снимает с педагога ответственность за обучающегося.
- 5.10. При отработке приёмов в парах, каждый ученик должен быть очень осторожным и внимательным, чтобы случайно не причинить боль своему партнёру. Особенно контролировать свои действия необходимо при изучении запрещённой техники, или опасных для здоровья приёмов, способных привести к вывихам суставов, растяжениям сухожилий и связок, трещинам или переломам костей, удушениям и так далее.
- 5.11. При отработке бросковой техники каждому нужно хорошо знать и правильно выполнять страховку при падениях (акробатические кувырки).

Выполняя данную технику, всегда в первую очередь необходимо думать о безопасности своего партнёра и его страховке, обеспечивая ему максимальную безопасность при падении. Прежде, чем сделать подсечку, подножку, подбив или бросок при их изучении и детальной отработке (равно как и в других учебных ситуациях), необходимо сначала убедиться, что партнёр упадёт в безопасное место. Надо быть уверенным в правильности выполнения подобных приёмов прежде, чем их выполнять, и знать последствия неправильного их выполнения. Если ученик в чём-то не совсем уверен – необходимо лишний раз проконсультироваться у своего тренера, не стесняться и попросить у него дополнительных объяснений.

- 5.12. При возникновении малейшей боли во время проведения болевого приёма, необходимо дать знать об этом своему партнёру, хлопая свободной рукой (или ногой) по нему, по себе или по полу. В этом случае партнёр обязан немедленно ослабить силу давления на ту часть тела, в котором возникла боль.
- 5.13. При нанесении партнёром сильных ударов или выполнении им болевых приёмов, при которых он не контролирует себя, необходимо его об этом предупредить. Если он это делает сознательно – немедленно сообщить об этом тренеру. При умышленном причинении своему партнёру или кому-то другому боли, виновный отстраняется от тренировки, садится на «штрафную скамью», повторно изучая настоящие Правила по технике безопасности на занятиях по рукопашному бою до конца занятия.
- 5.14. Каждый ученик должен строго и точно соблюдать настоящую Инструкцию, беспрекословно и вовремя выполнять все команды педагога, и не делать ничего такого, что опасно для жизни и здоровья, и могло бы привести его самого, его партнёра или окружающих товарищей к травме.
- 5.15. Ученик, нарушивший правила техники безопасности, или намеренно нанёсший ущерб здоровью кому-либо, несёт персональную ответственность за свои действия.
- 5.16. На занятиях по единоборствам необходимо помнить, что жизнь и здоровье учащихся всегда стоит на первом месте.

5.17. Все ученики обязаны соблюдать правила личной гигиены. На тренировке находиться в чистой и отглаженной спортивной форме, в чистой обуви. После тренировки принять душ (смыть с себя мылом пот) и сменить нижнее бельё. Спортивную форму аккуратно дома развесить сушиться. Стирать и гладить форму, чистить обувь сразу по мере загрязнения.

6. Требования по соблюдению мер безопасности в аварийных ситуациях

6.1. При возникновении чрезвычайных ситуаций природного, техногенного или социального характера немедленно прекратить занятия и точно следовать командам учителя по эвакуации.

Инструкцию разработал:

Зам директора по УВР С.М. Юферев

Диагностика личностных результатов

Карта оценки выраженности

морально-нравственных и волевых качеств обучающихся

Метод педагогического наблюдения является когнитивным компонентом научного познания, который основан на чувственном и инструментальном измерении, описании. Метод педагогического наблюдения организован с помощью «Карты оценки выраженности морально-нравственных и волевых качеств обучающихся».

Данная карта заполняется педагогом и помогает дать оценку выраженности морально-нравственных и волевых качеств каждого обучающегося по критериям: низкий уровень – 0 баллов, средний уровень – 1 балл, высокий уровень – 2 балла.

В зависимости от выполняемых упражнений, педагогических ситуаций, отражающий уровень выраженности качества на данный период времени. Всего по данной методике предлагается организовать два среза: в начале учебного года обучения и по его окончании. По результатам наблюдения возможно определить динамику показателей уровня морально-нравственной и волевой подготовленности.

№ п/п	Ф.И.О. обучающегося	Морально-нравственные и волевые качества воспитанников											
		Целеустремленность		Настойчивость и упорство		Смелость и решительность		Инициативность и самостоятельность		Самообладание и выдержка		Дисциплина и организованность	
		1 срез	2 срез	1 срез	2 срез	1 срез	2 срез	1 срез	2 срез	1 срез	2 срез	1 срез	2 срез
1.													

Диагностика метапредметных результатов

Метапредметные результаты обучения по программе представляют собой обобщенные способы деятельности, освоенные в процессе обучения, необходимые для самостоятельного успешного усвоения новых знаний и умений; они обеспечивают:

- готовность и способность к реализации творческого потенциала в иных видах деятельности,
- готовность и способность к самоанализу и самооценке, к постановке целей саморазвития в избранном виде деятельности;
- способность к сотрудничеству в рамках совместной деятельности, готовность к открытой коммуникации в условиях ценностно-значимого общения;
- способность находить и использовать информационные источники в интересующей области.

Педагогическое наблюдение во время образовательного процесса позволяет собрать оптимальную информацию о состоянии и динамике степени выраженности этих способностей.

Диагностика проводится в конце учебного года (апрель – май). Степень выраженности способностей оценивается следующим образом: высокая (показатель проявляется ярко) – 3 балла, средняя (показательно проявляется ограниченно) – 2 балла, низкая (показатель проявляется слабо) – 1 балл. Результаты наблюдений фиксируются в индивидуальной диагностической карте.

Показатели	Степень выраженности (высокая – 3 б., ограниченная – 2 б., слабая – 1 б.)
Показатели развитости коммуникативных навыков	
Возрастная категория 11-14 лет	
– Усвоение правил речевого этикета (умение слушать, умение говорить полными предложениями, умение уважительно относиться к собеседнику, умение давать возможность высказаться собеседнику, умение	

аргументировать свое мнение, умение говорить по существу вопроса или темы).	
– Умение выражать эмоции в мимике и пантомимике(радость, грусть, удивление и т.д.)	
– Сформированность нравственно-коммуникативных качеств личности (умение сочувствовать, сопереживать, объяснять свои чувства словами, сформированность чувства такта)	
– Умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих	
– Готовность и способность конструктивно разрешать конфликты с учетом интересов сторон; готовность и способность к сотрудничеству	
Возрастная категория 15-18 лет	
– Усвоение правил речевого этикета (умение слушать, умение говорить полными предложениями, умение уважительно относиться к собеседнику, умение давать возможность высказаться собеседнику, умение аргументировать свое мнение, умение говорить по существу вопроса или темы).	
– Умение выражать эмоции в мимике и пантомимике(радость, грусть, удивление и т.д.)	
– Сформированность нравственно-коммуникативных качеств личности (умение сочувствовать, сопереживать, объяснять свои чувства словами, сформированность чувства такта)	
– Умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности,	

адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих	
– Готовность и способность конструктивно разрешать конфликты с учетом интересов сторон; готовность и способность к сотрудничеству	

Диагностика предметных результатов

Выполнение нормативов по общей физической подготовке

По итогам обучения проводится выполнение контрольного комплекса физических упражнений для выявления уровня физической подготовленности обучающихся. За основу берутся нормативы некоторых испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» III – V ступеней.

Девочки/девушки

№ п/п	Виды испытаний	Уровень физической подготовки	Возрастные группы		
			III ступень	IV ступень	V ступень
			11-12 лет	13-15 лет	16-18 лет
1.	Бег на 30 м (сек.)	Превосходно	5,3	5,0	5,0
		Отлично	5,8	5,4	5,5
		Хорошо	6,0	5,6	5,7
2.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	Превосходно	17	12	19
		Отлично	11	8	13
		Хорошо	9	6	11
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	Превосходно	+13	+15	+16
		Отлично	+6	+8	+9
		Хорошо	+4	+5	+7
4.	Челночный бег 3 x 10 (сек.)	Превосходно	8,2	8,0	7,9
		Отлично	9,1	8,8	8,7
		Хорошо	9,4	9,0	8,9
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Превосходно	165	180	185
		Отлично	145	160	170
		Хорошо	135	150	160
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	Превосходно	40	43	44
		Отлично	30	34	36
		Хорошо	28	31	33

Мальчики/юноши

№ п/п	Виды испытаний	Уровень физической подготовки	Возрастные группы		
			III ступень	IV ступень	V ступень
			11-12 лет	13-15 лет	16-18 лет
1.	Бег на 30 м (сек.)	Превосходно	5,1	4,7	4,4
		Отлично	5,5	5,1	4,7
		Хорошо	5,7	5,3	4,9
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	Превосходно	7	18	14
		Отлично	4	12	11
		Хорошо	3	10	9
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	Превосходно	+9	+11	+13
		Отлично	+5	+6	+8
		Хорошо	+3	+4	+6
4.	Челночный бег 3 x 10 (сек.)	Превосходно	7,9	7,2	6,9
		Отлично	8,7	7,8	7,6
		Хорошо	9,0	8,1	7,9
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Превосходно	180	215	230
		Отлично	160	190	210
		Хорошо	150	170	195
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	Превосходно	46	49	50
		Отлично	36	39	40
		Хорошо	32	35	30

Результаты контрольных мероприятий фиксируются в диагностической карте «Индивидуальная карта спортсмена».

Физические упражнения для развития спортивных качеств обучающихся

Игра "Бой султанчиков"

На голову каждого участника надевается повязка, которая прижимает к голове игрока "султанчик"(длинные перья, картонные мишени или газету). Играющие делятся на две разные по числу участников команды и выстраиваются на противоположных сторонах ковра. По сигналу судьи начинается схватка между сближающимися командами. Задача каждой команды сбить всех "султанчиков" ударом кулака прямой левой (правой) в голову (при соответствующей подготовке и ударами ногами) с головы игроков другой команды. Спортсмен, лишившийся "султанчика", поднимает руку и уходит с ковра.

Игра заканчивается, когда все участники одной из команд будут вынуждены прекратить схватку.

Во втором варианте игры на одного игрока могут нападать одновременно несколько человек из противоборствующей команды.

Третий вариант. Можно разыграть личное первенство среди учащихся или провести поединки в течении одной-трех минут, при этом сбитый "султанчик" вновь возвращается на голову игрока.

Победителем считается тот, кто за минутный период провел больше удачных атак.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

-перед началом игры следует заранее оговорить удары или броски, которые можно применять в процессе игры;

-участники состязания перед схваткой могут надеть перчатки для бокса.

Игра "Точный удар"

Играющие делятся на две равные команды и выстраиваются лицом к друг другу. Расстояние между соперниками один-два шага. Участники первой команды держат в поднятой вверх руке теннисный мячик. По сигналу руководителя игроки первой команды разжимают руку и отпускают мяч. Игроки из противоположной команды должны успеть нанести прямой удар левой (правой) рукой (или заранее назначенный тренером удар ногой) по падающему мячу. Через одну-две минуты игру останавливают, подсчитывают

общее количество точных попаданий по мячу и одновременно отмечается участник, который наибольшее число раз попал в цель. После чего команды меняются ролями.

Побеждает команда, которая провела больше точных и правильных ударов.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

-можно разделить всех участников на три группы, игроки из третьей команды подбирают и возвращают отброшенные мячи.

Задержание рычагом руки внутрь наружу, задержание "рывком", "замком", "нырком", при подходе сзади.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

- кувырки и приемы самостраховки выполняются поточным методом в колонну по два; при отработке приемов задержания слушатели находятся в двухшереножном строю.

Игра "Падающая палка"

Все участники игры становятся в круг и рассчитываются по порядку номеров. Назначенный преподавателем водящий выходит в центр круга, устанавливает гимнастическую палку одним концом на пол, другой конец, обернутый в мягкую ткань, придерживает рукой.

Водящий называет номер одного из игроков и одновременно отпускает палку. Игрок, находившийся в исходном положении, заранее заданном преподавателем (например, "боковая боевая стойка"), за названным номером должен подбежать и нанести прямой удар левой (правой) рукой или (какой-либо, заранее определенный удар) по верхнему краю палки, прежде чем она упадет на ковер. Если он не успеет провести точный удар, то он становится водящим. А бывший водящий идет в круг на свое место.

Выигрывают спортсмены, которые за лимитированное время игры ни разу не были в роли водящих или были наименьшее количество раз.

Игра "Падающий мяч"

Водящий вместо палки держит в руках набивной или теннисный мяч (либо другой предмет). Подбросив его вверх, он называет порядковый номер одного из игроков, и вызванный спортсмен должен успеть правильно провести заранее оговоренный удар рукой или ногой по падающему мячу.

Если упражнение выполнено неправильно, то вызванный спортсмен меняет водящего.

Второй вариант. То же, только водящий держит мяч в поднятой руке и не подбрасывает его вверх, а сразу опускает, как только вызовет кого-нибудь из участников.

Игра «Сто ударов в минуту»

Состязание проводится около боксерской груши, кожаного мешка, чучела или подвешенного набивного мяча. Играющие располагаются по порядку номеров и преподаватель вызывает игроков по номерам. Вызванный игрок подходит к снаряду и по сигналу судьи в течение тридцати-шестидесяти секунд наносит удары по набивному мячу поочередно правой и левой рукой, правой и левой ногами. Удары проводятся с максимальной скоростью.

По истечении времени игры атака прекращается. И судьи объявляют, сколько ударов было проведено за 30 секунд.

Затем свои скоростные качества демонстрируют второй игрок, третий и т.д. Победителем считается тот спортсмен, у которого частота ударов окажется больше, чем у остальных игроков.

Игра "Увернись от мяча"

Участники игры разделяются на две команды по 3-5 человек. Одна половина игроков подходит к стене и встает к ней лицом. Около ног каждого спортсмена, стоящего у стены, рисуют круг диаметром 70-100 см. Расстояние от стены 2 метра, между игроками - 3 метра. Другая команда располагается на дистанции 5-6 метров от стены. В руках у каждого теннисный мяч.

После команды руководителя стоящие позади игроки начинают бросать мяч в стену с таким расчетом, чтобы отскочивший мяч попал в игрока, стоящего впереди, и тот не успел уклониться или отбить мяч рукой. Если мяч попадет в какую-либо часть тела участника, стоящего ближе к стене, то бросавший получает преимущество в один балл.

После десяти бросков противники меняются ролями. По окончании игры определяются победители в парах и общее число очков, набранных командами.

Стоящие впереди спортсмены в ходе игры не должны выходить за пределы своего круга. За выход из круга противнику присуждается один балл.

Игра "Быстрые мишени"

Играет несколько команд, стоящих в параллельных колоннах. Против каждой колонны на расстоянии пяти - семи метров находится боксерская груша, кожаный мешок, манекен для борьбы или подвешенный набивной мяч, борцовский манекен или стоит один из игроков команды с набивным мячом в руках.

Игрок, стоящий направляющим, по команде преподавателя начинает передвигаться прыжками на одной ноге (кувырками, выполняя акробатические элементы и т.д.) к мишени и провести в течении 10-ти секунд как можно больше заранее назначенных тренером ударов (например, "удар левой (правой) в голову"). За каждый правильно выполненный удар атакующий получает один балл.

Побеждает команда: а)закончившая игру раньше своих соперников; б)команда, закончившая игру раньше других, получает призовые очки за каждую выигранную секунду (разницу во времени с другими командами).

Второй вариант. Игрок, подбежавший к "мишени", проводит 4-6 ударов подряд только левой (правой) рукой или чередуя эти удары.

Третий вариант. То же, только каждый спортсмен должен принять участие в игре от двух до пяти раз.

Игра "Самые быстрые"

Играют две команды, участники каждой рассчитываются по порядку и запоминают свои номера. Они становятся в общий круг через одного лицом к центру. В середине круга лежит борцовский пояс или макет оружия. Руководитель игры называет любой номер.

Спортсмены под этим номером из обеих команд прыжками на одной ноге (или кувырками, или переползанием на руках) огибают круг снаружи (оба передвигаются в одну сторону, о чем договариваются заранее), а достигнув места, где стояли раньше, бегут к предмету, чтобы овладеть им. Если они одновременно прикоснутся к предмету, то между ними завязывается борьба, спортсмену которому удалось захватить предмет и поднять его вверх, достается победа. Тот, кто овладеет предметом первым, приносит своей команде выигрышный балл.

Игра длится 5-10 минут, победу одерживает команда, игроки которой собрали больше очков.

Игра "Передай мяч"

Игра проводится на борцовском ковре. Преподаватель назначает двоих или четверых водящих, которые располагаются в центре игровой площадки. А оставшиеся участники игры рассаживаются по кругу, в пространстве зоны безопасности лицом к середине ковра. Один из этих участников держит в руках набивной мяч.

По сигналу судьи играющие начинают перебрасывать мяч руками друг другу, а водящие, передвигаясь любым способом, стремятся перехватить мяч или выбить его из рук сидящего и передать его другому сидящему игроку. После чего водящий занимает место участника, потерявшего мяч, а игрок принимает на себя функции водящего. Игра осложняется тем, что после того, как одному из водящих удастся завладеть мячом, на него могут нападать остальные водящие, а также игрок, потерявший мяч. Борьба за мяч продолжается до тех пор, пока мяч не будет передан одному из сидящих игроков. Борец, сделавший эту передачу, занимает место игрока, потерявшего мяч.

Игра продолжается 5-7 минут, после чего преподаватель отмечает лучших водящих и назначает новых игроков.

В процессе игры разрешается применять болевые и удушающие приемы только при борьбе один на один. Если в процессе игры мяч вышел за пределы игровой площадки, то водящим становится тот участник, который упустил мяч, а один из водящих занимает его место в кругу.

Второй вариант. То же, что и в вышеизложенном варианте, но здесь водящий, который сделал передачу одному из сидящих игроков, никем не заменяется. Игра продолжается до тех пор, пока в центре круга не останется один водящий. После чего его меняет следующая четверка игроков.

Победителем считается четверка водящих, игроки которой затратят наименьшее количество времени на овладение мячом.

4. "Быстрые мишени". Играет несколько команд, стоящих в параллельных колоннах. Против каждой колонны на расстоянии пяти - семи метров находится боксерская груша, кожаный мешок, манекен для борьбы или подвешенный набивной мяч, борцовский манекен или стоит один из игроков команды с набивным мячом в руках.

Игрок, стоящий направляющим, по команде руководителя начинает передвигаться прыжками на одной ноге (кувырками, выполняя акробатические элементы и т.д.) к мишени и провести в течении 10-ти секунд как можно больше заранее

назначенных тренером ударов (например, "удар левой (правой) в голову"). За каждый правильно выполненный удар атакующий получает один балл.

Побеждает команда:

- а) закончившая игру раньше своих соперников;
- б) команда, закончившая игру раньше других, получает призовые очки за каждую выигранную секунду (разницу во времени с другими командами).

Второй вариант. Игрок, подбежавший к "мишени", проводит 4-6 ударов подряд только левой(правой)рукой или чередуя эти удары.

Третий вариант. То же, только каждый спортсмен должен принять участие в игре от двух до пяти раз.