

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

УТВЕРЖДЕНА

Приказом МБОУ ДО ДЮЦ
им. А. Невского г. Кирова
от 03.04.2025 № 35

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

Рекомендуемый возраст обучающихся: 7-18 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель:

Федосимова Евгения Викторовна,

Методист отдела ГПВиС

Киров, 2025

Мнение Педагогического совета

МБОУ ДО ДЮЦ Им. А. Невского г. Кирова учтено

(протокол заседания от 01.04.2025 № 3)

Содержание

ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

Пояснительная записка	3
Цели и задачи программы	8
Планируемые результаты программы	9
Учебно-тематический план	10
Содержание программы	10

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

Календарный учебный график	12
Условия реализации программы	12
Методические обеспечение программы	14
Оценочные материалы, формирующие систему оценивания.....	15
Список литературы	16

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1. Инструктаж для обучающихся по технике безопасности на занятиях по единоборствам (армейскому рукопашному бою, рукопашному бою, греко-римской борьбе, самообороне и т.д.).....	19
Приложение 2. Диагностика личностных результатов	28
Приложение 3. Диагностика метапредметных результатов	30
Приложение 4. Диагностика предметных результатов	33

ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

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 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 2036 года, утвержденной распоряжением Правительства Кировской области от 25.11.2024 № 301;
- Распоряжения министерства образования Кировской области от 21.12.2022 № 1500 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей 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, 2025. – 20 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, на повышение общей культуры. Она ориентирует школьников на ведение здорового образа жизни, что особенно важно на фоне растущей опасности наркомании, алкоголизма, никотиновой зависимости. Программа направляет энергию школьников в конструктивное русло, закладывает основу для формирования личностных качеств, способствует развитию и подготовке школьников к дальнейшей самостоятельной жизни. Программа удовлетворяет интересам общества во всестороннем физическом развитии детей.

Программа способствует увеличению уровня вовлеченности населения в занятия физической культурой и спортом, формированию системы мотивации юных граждан к здоровому образу жизни, профилактике вредных привычек и девиантного поведения, выявлению способностей и талантов детей в области физической культуры, раннему профессиональному самоопределению и профессиональной ориентации в интересах инновационного развития Кировской области, а также повышению уровня спортивной подготовки детей и молодежи к военной службе. Программа в полной мере соответствует стратегическим целям социально-экономической политики Кировской области, а именно: развитие и укрепление человеческого капитала, гармоничное становление и развитие личности и ее потенциала. Цель, задачи, содержание и планируемые результаты программы в полной мере соответствуют Стратегии социально-экономического развития Кировской области до 2035 года, утвержденной распоряжением Правительства Кировской области от 28.04.2021 №

Отличительные особенности программы. Одной из главных системообразующих идей программы, обладающей богатейшим образовательным и воспитательным потенциалом, является создание образовательно-воспитательной среды, ориентированной на духовно-нравственное и гражданско-патриотическое воспитание детей. При систематических занятиях рукопашным боем создаются благоприятные условия для духовного и интеллектуального развития, творческой самореализации личности обучающегося, ее интеграции в систему мировой и отечественной культуры; происходит социальное и профессиональное самоопределение детей. Социальная значимость рукопашного боя проявляется в воздействии на качество учебы и школьные обязанности, организацию досуга детей и молодежи. Владение техникой рукопашного боя имеет большое перспективное значение для школьников: в будущем в профессиональной деятельности полученные навыки помогут адаптироваться в профессиональной среде и овладеть легко и быстро сложными трудовыми действиями, добиться высокой производительности труда.

Содержание программы ориентировано на развитие морально-волевых качеств и нравственных ценностей обучающихся, использование дифференцированных тренировочных нагрузок с учетом физической подготовленности детей, применение большой игровой практики при обучении. Программа может являться частью программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни и способствует формированию знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся.

Новизна программы. Программа интегрирована в деятельность местного отделения ВВПОД «Юнармия», штабом которого в муниципальном образовании «Город Киров» является МБОУ ДО ДЮЦ им. А. Невского г. Кирова. Юнармия очень популярна в школьной среде, потому что это уникальное общественное движение направлено на выявление и поддержку активных детей, получение ими инновационных знаний и практического опыта в различных сферах деятельности. Воспитательная деятельность Юнарии направлена на развитие личности детей и их включение в разнообразие человеческих отношений и межличностное общение со сверстниками. Обучающиеся детского объединения, погружаясь в атмосферу юнармейского движения, приобретают возможность, кроме занятий по программе, открыть в себе положительные качества личности, ощутить дух коллективизма, взаимопомощи, чувство социальной ответственности, осознать себя личностью, повысить самооценку за счет приобретения новых знаний, умений, навыков.

Адресат программы. Программа адресована детям в возрасте от 7 до 18 лет, интересующимся единоборствами, желающим улучшить свою физическую форму.

Объем программы. Программа рассчитана на 1 год обучения. Общий образовательный ресурс программы – 216 часов. Учебный год составляет 36 учебных недель.

Форма обучения. Форма обучения – очная.

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

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 на первый год обучения принимаются дети без специальной подготовки.

Учебные группы формируются с учетом возраста обучающихся. При наборе разновозрастной группы (от 7 до 18 лет) учебный материал даётся с учетом возрастных особенностей, соблюдая принцип доступности. Практические задания выполняются по возрастным подгруппам: 07-13 лет и 14-18 лет. Обучающимся предлагаются упражнения разной сложности. При этом используются следующие формы работы: работа в мини-группах, индивидуальная работа, работа в парах. Такая организация работы объединения обеспечивают лучшее усвоение теоретических знаний и практических умений старшими воспитанниками, а также даёт возможность работать с более младшими воспитанниками в их индивидуальной «зоне ближайшего развития».

Режим организации образовательной деятельности. Образовательная деятельность с обучающимися по программе организована с учетом «Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы» (письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242). Учебные занятия организованы два раза в неделю по три академических часа или три раза в неделю по два академических часа. На учебных занятиях применяются групповые, подгрупповые, индивидуальные организационные формы обучения в зависимости от возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.

Количество обучающихся в учебной группе. Минимальное количество – 12, максимальное – 15 человек.

Цели и задачи программы

Цель программы - создание условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья, формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся через овладение техникой рукопашного боя.

Задачи программы:

Воспитательные:

- Содействие становлению морально-волевых и нравственных качеств личности (выносливость, упорство и т.д.);
- Содействие воспитанию трудолюбия, аккуратности, терпения;
- Привитие правил и норм личной гигиены обучающихся;
- Содействие воспитанию привычки здорового образа жизни.

Развивающие:

- Содействовать формированию устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- Способствовать развитию спортивных способностей, достижению личных спортивных результатов;
- Создавать условия для укрепления здоровья и улучшения физических возможностей организма.

Обучающие:

- Предоставить начальные знания об истории и развитии 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:

- Морально-волевые и нравственные качества личности (выносливость, стрессоустойчивость, упорство, смелость, самостоятельность, выдержка, дисциплинированность и т.д.)

Метапредметные результаты:

- Способность применять в жизни в созидательной деятельности навыки и умения, полученные в процессе обучения;
- Мотивация к ведению активного, здорового образа жизни;
- Способность к анализу положительных результатов, объективному анализу неудач, постановке целей для дальнейшего развития и личностного роста;
- Способность устанавливать эффективные коммуникации со сверстниками и взрослыми.

Предметные результаты:

Должен знать:

- Историю возникновения и развития единоборств, виды единоборств;
- Правила техники безопасности при обучении армейскому рукопашному бою;
- Правила проведения и правила участия в соревнованиях по армейскому рукопашному бою;
- Основные техники и приемы армейского рукопашного боя.

Должен научиться:

- Демонстрировать технику и основные приемы 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. Техника безопасности	1	1	0	-
2.	Общеразвивающие упражнения	17	3	14	Выполнение норматива по ОФП
3.	Специальные упражнения	18	3	15	Выполнение норматива СПФ
4.	Техника передвижений	54	6	48	Контроль выполнения в парах
5.	Техника борьбы	72	6	66	Контроль выполнения в парах
6.	Техника ударов	42	3	39	Контроль выполнения в парах
7.	Контрольные упражнения	12	0	12	-
	И Т О Г О:	216	22	194	

Содержание программы

Тема 1. Введение. Техника безопасности.

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

Тема 2. общеразвивающие упражнения.

Теория: Значение ОФП для начинающего спортсмена. Цели и задачи ОФП.

Практика: Выполнение упражнений на общее физическое развитие. Игры «Бой султанчиков», «Точный удар». Прыжки и прыжковые упражнения. Метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей). Силовые упражнения.

Тема 3. Специальные упражнения.

Теория: Значение специальных упражнений для спортсменов. Особенности выполнения специальных упражнений.

Практика: Элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и т.д.). Скоростно-силовые упражнения. Гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки. Техники рукопашного боя. Комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (домашнее задание). Игры «Падающая палка», «Падающий мяч».

Тема 4. Техника передвижений.

Теория: Что такое передвижение в условиях спарринга. Чем отличие от движения.

Практика: Подводящие упражнения. Выполнение определенных фаз ударов в положении лежа или сидя. Имитационные упражнения: выполнение приемов с опорой у гимнастической стенки, с удерживающей петлей или ремнем. Выполнение деталей техники по разделениям. Выполнение целостного упражнения. Тренировка в передвижении шагом, бегом, приставным шагом, челночное перемещение. Отработка приемов на точность, скорость, результат. Игры «Сто ударов в минуту», «Увернись от мяча».

Тема 5. Техника борьбы.

Теория: Психология спортсмена. Психология борьбы. Психология на соревнованиях.

Практика: Боевая стойка: фронтальная, правосторонняя, левосторонняя. Страховка и самостраховка. Техника противостояния нападению. Приемы ухода от атак противника: защита шагом, защита подставками от прямых ударов руками, уклоны, уходы. Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости. Игра «Быстрые мишени».

Тема 6. Техника ударов.

Теория: Принципы и физика ударов.

Практика: Техника ударов. Общие принципы. Техника ударов руками. Техника ударов ногами. Связки и комбинации. Игры «Будь на чеку», «Самые быстрые», «Передай мяч», «Быстрые мишени».

Тема 7. Контрольные упражнения.

Практика: Выполнение контрольных нормативов по основам рукопашного боя на точность и скорость.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

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.

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

- Физкультурно-спортивный зал с покрытием;
- Тренажерный зал;
- Боксерский мешок;
- Боксерские лапы;
- Гантели разного веса;
- Гимнастическая скамейка;
- Перекладина;
- Шлем;
- Перчатки;

- Жилет;
- Накладки на ноги;
- Лапы;
- Кимоно;
- Снарядные перчатки.

Родители обучающихся при желании могут приобрести спортивную амуницию: кимоно с накладками для голеностопа и паховой раковины, футы, шлем, эластичные бинты.

Информационное обеспечение:

- Компьютер, мультимедийная техника;
- Подборка записей с соревнований для разбора и анализа;
- Демонстрационные плакаты с изображением основных боевых приемов.

Кадровое обеспечение:

- К преподаванию допускается педагог дополнительного образования, соответствующий профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», владеющий методикой обучения армейскому рукопашному бою, имеющий спортивный разряд по армейскому рукопашному бою.

Требования к безопасности образовательной среды:

- Перед каждым занятием педагог проверяет оборудование на целостность и соответствие правилам безопасного использования в образовательном процессе, а также готовность обучающихся к учебному занятию;
- Обучающиеся проходят дважды в учебном году инструктажи по технике безопасности на занятиях по единоборствам (армейскому рукопашному бою, рукопашному бою, греко-римской борьбе, самообороне и т.д.)

Методическое обеспечение программы

Блок, раздел	Формы занятий	Методы и приемы	Дидактические и методические материалы, ТСО
Введение. Техника безопасности	Групповая с организацией индивидуальных форм работы в группе, подгруппы.	Словесный, объяснение, рассказ, беседа, практические задания.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила по технике безопасности.
Общеразвивающие упражнения	Групповая, подгрупповая, индивидуальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, работа на снарядах, учебно-тренировочные занятия	Таблицы, плакаты, малый спортивный инвентарь (резина, гантели, теннисные мячи и т.д.), спортивные тренажеры
Специальные упражнения	Групповая, подгрупповая, индивидуальная	Словесный, объяснительно-иллюстративный, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, учебно-тренировочные занятия, показ.	Таблицы, плакаты, мелкий и средний спортивный инвентарь (малые гантели, лапы, боксерские мешки и груши)
Техника передвижений	Групповая с организацией индивидуальных форм работы в группе, работа по подгруппам, работа в парах	Словесный, наглядно-практический, организация практических занятий, учебно-тренировочных занятий, упражнений в парах. Организация учебных боев.	Плакаты, мелкий спортивный инвентарь, специальная терминология.
Техника борьбы	Групповая с организацией индивидуальных форм работы в группе, работа по подгруппам, работа в парах	Словесный, наглядно-практический, организация практических занятий, учебно-тренировочных занятий, упражнений в парах. Организация учебных боев.	Плакаты, мелкий спортивный инвентарь, специальная терминология.
Техника ударов	Групповая, индивидуальная	Словесный; объяснительно-иллюстративный. Организация практических занятий.	Плакаты, специальная терминология.

Контрольные упражнения	Групповая с организацией индивидуальных форм работы в группе, работа по подгруппам, работа в парах	Словесный, наглядно-практический, организация практических занятий, учебно-тренировочных занятий, упражнений в парах. Организация учебных боев.	Плакаты, мелкий спортивный инвентарь, специальная терминология.
------------------------	--	---	---

Оценочные материалы, формирующие систему оценивания

В конце учебного года проводится Комплекс контрольных упражнений для выявления уровня общей физической подготовленности. Показатели фиксируются в диагностических картах, оценивается динамика спортивных показателей обучающихся.

Способы определения результативности программы

Результаты программы	Способы оценки результатов	Форма регистрации результатов
Личностные	Педагогическое наблюдение	Карта оценки выраженности волевых качеств обучающихся
Метапредметные	Педагогическое наблюдение	Индивидуальная диагностическая карта обучающегося
Предметные	Показатели общей физической подготовленности обучающихся первого года обучения Показатели общей и специальной физической подготовленности обучающихся второго года обучения	Диагностическая карта

Список 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. Бибик 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
благодарного 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 факторов 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 заболеваний 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: серёжки, 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, несет 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 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 три среза: в начале первого года обучения, по окончании первого года обучения и по окончании второго года обучения. 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	3 срез	1 срез	2 срез	3 срез	1 срез	2 срез	3 срез	1 срез	2 срез	3 срез	1 срез	2 срез	3 срез	1 срез	2 срез	3 срез

1.																			
2.																			

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

Комплекс физических упражнений

«Уровень общей физической подготовленности»

Проводится контрольный комплекс физических упражнений для выявления уровня физической подготовленности обучающихся.

№ п/п	Виды испытаний	Уровень физ. подготовки	Возраст обучающихся, лет						
			07-10	10-11	12	13	14	15	16-18
1.	Прыжок вверх с места, см.	Высокий	32	37	41	46	50	53	55
		Средний	25	31	34	39	43	45	47
		Низкий	24	30	33	38	42	43	44
2.	Прыжок в длину с места, см.	Высокий	156	166	181	197	206	221	226
		Средний	141	151	166	181	191	206	213
		Низкий	140	150	163	180	190	205	210
3.	Челночный бег 3 x 10, сек.	Высокий	8,4	8,1	7,9	7,6	7,4	7,2	7,0
		Средний	9,0	8,7	8,4	8,1	7,9	7,7	7,4
		Низкий	9,6	9,3	8,9	8,6	8,4	8,2	8,0
4.	Подтягивание на высокой перекладине, раз	Высокий	4	5	6	7	8	9	10
		Средний	3	4	5	6	7	8	9
		Низкий	2	3	4	5	6	7	8
5.	Отжимание от пола, кол-во раз	Высокий	14	16	19	22	26	30	33
		Средний	12	14	17	20	24	28	31
		Низкий	10	12	15	18	21	24	28

Индивидуальная карта спортсмена

Ф.И.О. спортсмена _____ Дата рождения _____

Индивидуальные параметры:

	Рост	Масса тела	Длина стопы
1 г. обучения			

Показатели общей физической подготовленности:

Уровень	Физические упражнения									
	Прыжок вверх с места, см..		Прыжок в длину с места, см.		Челночный бег 3 x 10, сек.		Подтягивание на высокой перекладине, кол-во раз		Отжимание от пола, кол-во раз	
	В нач. года	В конц. года	В нач. года	В конц. года	В нач. года	В конц. года	В нач. года	В конц. года	В нач. года	В конц. года
Низкий										
Средний										
Высокий										
Динамика: 0 /+										

Показатели специальной физической подготовленности:

Показатели фиксируются на начало (Н) и конец (К) учебного года

Оценка	Суммарное время 6-ти прямых ударов руками, сек.		Суммарное время 6-ти боковых ударов руками, сек.		Суммарное время 6-ти «входов», сек.		Суммарное количество бросков, кол-во раз		Техническая подготовка		Спортивная деятельность (участие в спортивных соревнованиях, массовые разряды)	
	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К
Низкая												
Средняя												
Высокая												
Динамика 0/+												

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;
- 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:

- закончившая игру раньше своих соперников;
- 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 круге.

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.