

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа
Волоконовского района Белгородской области»

Принято на педагогическом совете
МБУ ДО ДЮСШ
Протокол №_1_ от 31.08. 2020г

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБУ ДО ДЮСШ
А. Нагорский
Приказ №64 от 31 августа 2020г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ
ПРОГРАММА
ПО ВИДУ СПОРТА «РУКОПАШНЫЙ БОЙ»
(базовый и углубленный уровни)**

Срок реализации программы: 8 лет

п. Волоконовка, 2020

Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта по рукопашному бою на основе Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам (базового и углубленного уровня сложности) (Приказ Минспорта РФ от 15.11.2018 №939).

Организация-разработчик: МБУ ДО ДЮСШ.

Разработчики:

1. Полянский Виталий Игоревич – тренер-преподаватель

Принята педагогическим советом МБУ ДО ДЮСШ протокол от 31.08.2020г.

Содержание:

Раздел 1	Пояснительная записка	4
1.1.	Общие положения	4
1.2.	Краткая характеристика рукопашного боя как вида спорта	6
1.3.	Специфика организации обучения	7
Раздел 2	Учебный план	12
2.1.	Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана по образовательной программе базового и углубленного уровня в области физической культуры и спорта	12
2.2.	Продолжительность уровня сложности, минимальный возраст лиц для зачисления на БУС, УУС и минимальное количество обучающихся по виду спорта рукопашный бой	13
2.3.	Примерный учебный план на 46 недель тренировочных занятий по виду спорта рукопашный бой	14
2.4.	Календарный учебный график (примерный)	16
Раздел 3	Методическая часть	21
3.1.	Методика и содержание работы по предметным областям. Обязательная предметная область «теоретические основы физической культуры и спорта» (для базового и углубленного уровней сложности)	21
3.2.	Объем учебной нагрузки	31
3.3.	Методические материалы	31
3.3.	Методы выявления и отбора одаренных детей	48
3.4.	Требования к технике безопасности в спортивной подготовке по рукопашному бою	48
Раздел 4.	План Воспитательной и профориентационной работы	49
Раздел 5.	Система контроля	50
5.1.	Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы (БУС, УУС)	50
5.2.	Перечень вопросов по текущему контролю, освоения теоретической части образовательной программы	51
5.3.	Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся	53
Раздел 6.	Перечень информационного обеспечения	55
6.1.	Список литературы	55
6.2.	Перечень Интернет-ресурсов для использования в образовательном процессе	55

1. Пояснительная записка

1.1. Общие положения

Представленная дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта рукопашный бой (далее Программа) бюджетного учреждения города Омска «СШ № 28» (Школа) разработана на основании следующих нормативных документов:

- Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2018 г. № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;
- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 г. № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;
- Приказа Минздравсоцразвития Российской Федерации от 09.08.2010 г. № 613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей";
- Устав МБУ ДО ДЮСШ.

Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта по рукопашному бою имеет физкультурно-оздоровительную направленность. Образовательная деятельность осуществляется на государственном языке Российской Федерации. Форма обучения очная. Формы аттестации: контрольно-переводные нормативы (нормативы общей физической и специальной физической подготовки), зачет по теории.

Цель программы – отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития, получение ими начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе избранного вида спорта «рукопашный бой» и подготовку к освоению этапов спортивной подготовки.

Данная Программа направлена на:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Основными задачами реализации Программы являются:

- крепление здоровья, формирование культуры здорового образа жизни;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

Программа регламентирует организацию и планирование тренировочного процесса по рукопашному бою на базовом и углубленном уровнях сложности.

1.1. Краткая характеристика рукопашного боя как вида спорта

Особенностями рукопашного боя как вида спорта являются:

разносторонние требования к физической, технической и тактической подготовленности спортсменов;

высокая динамика и разнообразная вариативность ситуаций в ходе поединков; высокие требования к уровню психической готовности спортсменов (стремлению упорно биться за победу, уверенностью в силах, уравновешенностью и стабильностью эмоций, умению регулировать психическую напряженность и поведение).

Рукопашный бой является одним из самых сложных видов спортивных единоборств, так как включает в себя технический арсенал практически всех видов единоборств. При этом рукопашный бой - это комплексный вид, который состоит из двух туров соревнований:

- первый тур - демонстрация владения техникой, применяемой в стандартных ситуациях в бою с невооруженным и вооруженным противником (оценка по 10 бальной системе);
- второй тур - поединки, в которых разрешается применять контролируемые удары, броски, удержания, болевые и удушающие приемы в определенных положениях бойцов.

Рукопашный бой во Всероссийском реестре видов спорта имеет номер-код 100 000 14 11 Я.

1.2. Специфика организации обучения

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Допускается одновременное проведение тренировочных занятий обучающихся из разных групп, но при этом должны соблюдаться все нижеперечисленные условия:

- разница в уровне подготовки спортсменов не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

-не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

-не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Программа обучения предусматривает два уровня сложности: базовый и углубленный (далее БУС и УУС).

На базовый уровень сложности зачисляются дети, желающие заниматься рукопашным боем и имеющие медицинское заключение о допуске к занятиям физической культуры и спортом, к физкультурным, спортивным мероприятиям, выполнению нормативов ГТО, соревнованиям.

Таблица 1

Особенности формирования групп с учетом базового и углубленного уровней сложности по виду спорта рукопашный бой

Уровни сложности	Период	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)	Оптимальный количественный состав (человек)
Базовый	от 1 года до 6 лет	10	12	12- 25
Углубленный	от 1 года до 4 лет	12	10	8-15

С целью проверки достижения планируемых результатов освоения программы и определения уровня подготовленности обучающихся проводится сдача контрольных нормативов, по итогам которой, осуществляется перевод спортсменов на следующий этап подготовки.

В течение года на этапах подготовки для проверки результатов освоения

нормативных требований в соответствии с программой спортсмены сдают нормативы промежуточной аттестации. Результатом сдачи нормативов промежуточной аттестации является повышение или совершенствование у спортсменов уровня общей и специальной физической подготовки.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, но не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, но не более одного раза.

Результаты освоения образовательной программы.

Результатом освоения образовательной программы является:

В предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» для базового уровня:

- знание истории развития спорта;
- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;
- знания, умения и навыки гигиены;
- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
- знание основ здорового питания;
- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

В предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» для углубленного уровня:

- знание истории развития рукопашного боя;
- знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;
- знание этических вопросов спорта;
- знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;
- знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по рукопашному бою, а также условий выполнения этих норм и требований;
- знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий рукопашным боем;
- знание основ спортивного питания.

В предметной области «общая физическая подготовка» для базового уровня:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий рукопашным боем;
- формирование двигательных умений и навыков;
- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
- формирование социально-значимых качеств личности;
- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);
- приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

В предметной области «общая и специальная физическая подготовка» для углубленного уровня:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;
- развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по рукопашному бою;
- специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий рукопашным боем.

В предметной области «основы профессионального самоопределения» для углубленного уровня:

- формирование социально-значимых качеств личности;
- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);
- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;
- приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;
- приобретение опыта проектной и творческой деятельности.

В предметной области «вид спорта» для базового уровня:

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой рукопашного боя;
- овладение основами техники рукопашного боя;
- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;
- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в рукопашном бое;
- знание требований техники безопасности при занятиях рукопашным боем;

- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;
- знание основ судейства по рукопашному бою.

В предметной области «вид спорта» для углубленного уровня:

- обучение и совершенствование техники и тактики рукопашного боя;
- освоение комплексов специальных физических упражнений;
- повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;
- знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по рукопашному бою;
- формирование мотивации к занятиям рукопашного боя;
- знание официальных правил соревнований по рукопашному бою, правил судейства;
- опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

В предметной области «различные виды спорта и подвижные игры» для базового и углубленного уровней:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;
- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

В предметной области «судейская подготовка» для углубленного уровня:

- освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;
- знание этики поведения спортивных судей;
- освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории «юный спортивный судья» рукопашного боя.

В предметной области «развитие творческого мышления» для базового и углубленного уровней:

- развитие изобретательности и логического мышления;
- развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;
- развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.

В предметной области «акробатика» для базового и углубленного уровней:

- умение определять средства музыкальной выразительности;
- умение выполнять комплексы специальных акробатических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств в рукопашном бое;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

- приобретение навыков музыкальности, пластичности, выразительности, артистичности, импровизации.

В предметной области «национальный региональный компонент» для базового и углубленного уровней:

- знание особенностей развития видов спорта в субъекте Российской Федерации.

В предметной области «специальные навыки» для базового и углубленного уровней:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;

- умение развивать профессионально необходимые физические качества по рукопашному бою;

- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и само страховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

В предметной области «спортивное и специальное оборудование» для базового и углубленного уровней:

- знание устройства спортивного и специального оборудования рукопашного боя;

- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;

- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

2. Учебный план

2.1. Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана по образовательной программе базового и углубленного уровня в области физической культуры и спорта

№ п/п	Наименование предметных областей	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана базового уровня сложности программы	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана углубленного уровня сложности программы
1.	Обязательные предметные области		
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	10-25	10-15
1.2.	Общая физическая подготовка	20-30	-
1.3.	Общая и специальная физическая подготовка	-	10-15
1.4.	Вид спорта рукопашный бой	15-30	15-30
1.5.	Основы профессионального самоопределения	-	15-30
2.	Вариативные предметные области		
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	5-15	5-10
2.2.	Судейская подготовка	-	5-10
2.3.	Акробатика	5-20	5-20
2.4.	Специальные навыки	5-20	5-20
2.5.	Спортивное и специальное оборудование	5-20	5-20

2.2. Продолжительность уровня сложности, минимальный возраст лиц для зачисления на БУС, УУС и минимальное количество обучающихся по виду спорта рукопашный бой

Уровень сложности	Продолжительность уровней (в годах)	Минимальный и максимальный возраст для зачисления в	Наполняемость групп (человек)	Часы
БУС	БУС-1	10-11 лет	12-25	6
	БУС-2	11-12 лет	12-25	6
	БУС-3	12-13 лет	12-20	6
	БУС-4	13-14 лет	12-20	8
	БУС-5	14-15 лет	12-20	8
	БУС-6	15-16 лет	12-20	10
УУС	УУС-1	14-15 лет	8-14	10
	УУС-2	15-16 лет	8-14	12
	УУС-3	16-17 лет	8-14	12
	УУС-4	17-18 лет	8-14	14

2.3. Примерный учебный план на 46 недель тренировочных занятий по виду спорта рукопашный бой

№ п/п	Наименование предметных областей	Уровни сложности						
		БУС				УУС		
		БУС-1	БУС-2,3	БУС-4,5	БУС-6	УУС-1	УУС-2,3	УУС-4
1	Теоретические основы физической культуры и спорта	28	28	36	46	46	54	64
2	Общая физическая подготовка	54	54	74	92	-	-	-
3	Общая и специальная физическая подготовка	-	-	-	-	46	54	64
4	Вид спорта рукопашный бой	82	82	112	138	138	166	196
5	Основы профессионального самоопределения	-	-	-	-	67	82	96
6	Различные виды спорта и подвижные игры	42	42	56	69	23	28	32
7	Судейская подготовка	-	-	-	-	46	54	64
8	Акробатика	22	22	28	36	28	34	38
9	Специальные навыки	28	28	36	46	28	34	38
10	Спортивное и специальное оборудование	14	14	18	23	28	34	38
11	Комплекс контрольных упражнений	6	6	8	10	10	12	14
Общее количество часов		276	276	368	460	460	552	644

Изучение и освоение предметных областей образовательной программы осуществляется в рамках проведения теоретических и практических занятий, включая тренировочные, физкультурные и спортивные мероприятия.

Вариативные предметные области дают возможность расширения и углубления подготовки обучающихся, определяемой содержанием обязательных предметных областей образовательной программы, получения обучающимися дополнительных знаний, умений и навыков.

При изучении обязательной и вариативной предметных областей уровней образовательной программы учебным планом предусматривается объем времени, выделяемый на самостоятельную работу обучающихся по каждой предметной области.

2.4.

Примерный календарный учебный график
БУС – 1, 2

№ п/п	Содержание занятий	Часы	сентябрь	октябрь	ноябрь	Декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1	Теоретические основы физической культуры и спорта	28	1	2	2	3	4	3	3	4	2	4	-	0
2	Общая физическая подготовка	54	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	0
3	Общая и специальная физическая подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0
4	Вид спорта рукопашный бой	82	7	8	8	8	8	7	8	8	7	7	6	0
5	Основы профессионального самоопределения	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0
6	Различные виды спорта и подвижные игры	42	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	0
7	Судейская подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0
8	Самостоятельная работа	22	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0
9	Специальные навыки	28	3	3	3	2	3	2	3	2	2	3	2	0
10	Спортивное и специальное оборудование	14	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	-	0
11	Сдача контрольных нормативов	6	3	-	-	-	-	-	-	-	3	-	-	0
	ИТОГО:	276	26	26	26	26	28	24	26	26	26	26	16	0

БУС – 3,4

№ п/п	Содержание занятий	Часы	сентябрь	октябрь	ноябрь	Декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1	Теоретические основы физической культуры и спорта	28	1	2	2	3	4	3	3	4	2	4	-	0
2	Общая физическая подготовка	54	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	0
3	Общая и специальная физическая подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0
4	Вид спорта рукопашный бой	82	7	8	8	8	8	7	8	8	7	7	6	0
5	Основы профессионального самоопределения	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0
6	Различные виды спорта и подвижные игры	42	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	0
7	Судейская подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0
8	Самостоятельная работа	22	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0
9	Специальные навыки	28	3	3	3	2	3	2	3	2	2	3	2	0
10	Спортивное и специальное оборудование	14	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	-	0
11	Сдача контрольных нормативов	6	3	-	-	-	-	-	-	-	3	-	-	0
	ИТОГО:	276	26	26	26	26	28	24	26	26	26	26	16	0

БУС – 5,6

№ п/п	Содержание занятий	Часы	сентябрь	октябрь	ноябрь	Декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1	Теоретические основы физической культуры и спорта	36	2	3	5	4	4	3	4	4	1	6		0
2	Общая физическая подготовка	74	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	4	0
3	Общая и специальная физическая подготовка	-												0
4	Вид спорта рукопашный бой	112	10	10	11	10	11	10	10	10	11	10	9	0
5	Основы профессионального самоопределения	-												0
6	Различные виды спорта и подвижные игры	56	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	6	0
7	Судейская подготовка	-												0
8	Самостоятельная работа	28	2	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	0
9	Специальные навыки	36	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	0
10	Спортивное и специальное оборудование	18	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1		0
11	Сдача контрольных нормативов	8	4								4			0
	ИТОГО:	368	34	34	36	34	36	32	34	34	36	34	24	0

УУС – 1, 2

№ п/п	Содержание занятий	Часы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1	Теоретические основы физической культуры и спорта	46	3	4	6	7	4	6	6	5	-	5	-	0
2	Общая физическая подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0
3	Общая и специальная физическая подготовка	46	4	5	4	4	5	4	4	4	4	4	4	0
4	Вид спорта рукопашный бой	138	12	13	13	12	13	12	13	13	12	13	12	0
5	Основы профессионального самоопределения	67	6	7	6	6	7	6	6	6	6	7	4	0
6	Различные виды спорта и подвижные игры	23	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	-	0
7	Судейская подготовка	46	4	5	4	4	5	4	4	4	4	4	4	0
8	Самостоятельная работа	28	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	-	0
9	Специальные навыки	28	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	-	0
10	Спортивное и специальное оборудование	28	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	-	0
11	Сдача контрольных нормативов	10	5	-	-	-	-	-	-	-	5	-	-	0
	ИТОГО:	460	42	46	44	44	46	40	44	44	42	44	24	0

УУС – 3, 4

№ п/п	Содержание занятий	Часы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1	Теоретические основы физической культуры и спорта	54	2	6	5	6	7	7	7	6	1	7	-	0
2	Общая физическая подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0
3	Общая и специальная физическая подготовка	54	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	0
4	Вид спорта рукопашный бой	166	15	15	16	15	16	15	15	15	16	15	13	0
5	Основы профессионального самоопределения	82	7	8	8	8	8	7	7	8	8	7	6	0
6	Различные виды спорта и подвижные игры	28	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	-	0
7	Судейская подготовка	54	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	0
8	Самостоятельная работа	34	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	0
9	Специальные навыки	34	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	0
10	Спортивное и специальное оборудование	34	3	4	4	3	4	3	3	3	4	3	-	0
11	Сдача контрольных нормативов	12	6	-	-	-	-	-	-	-	6	-	-	0
	ИТОГО:	552	51	51	54	51	54	51	51	51	54	51	33	0

3. Методическая часть

3.1. Методика и содержание работы по предметным областям.

Обязательная предметная область «теоретические основы физической культуры и спорта» (для базового и углубленного уровней сложности)

Теоретическая подготовка является обязательным компонентом в системе подготовки и образования спортсменов. На базовом уровне сложности рекомендуемыми методами теоретической подготовки являются: беседы, демонстрация простейших наглядных пособий (плакатов, стендов). На углубленном уровне сложности рекомендуется использовать: изучение методической литературы по вопросам обучения и тренировки занимающихся, разбор и анализ техники выполнения различных приемов и ситуаций противоборства, методов обучения и тренировки, прослушивание лекций по вопросам тренировки и обучения.

Программа теоретической подготовки должна быть достаточно широкой и глубокой. Она должна отражать общие понятия системы физического воспитания, перспективы развития физической культуры и спорта в стране и воспитания спортсмена. В процессе специальной теоретической подготовки спортсменов необходимо дать научные обоснования и анализ техники и тактики в избранном виде спорта; нужно ознакомить спортсменов с методикой обучения спортивной технике и путями совершенствования в ней; полно раскрыть систему спортивной тренировки и ее общие основы.

Спортсмену необходимо:

- знать задачи, стоящие перед ним;
- уметь разбираться в средствах и методах воспитания силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости, в формах тренировочных занятий и планирования их, периодизации круглогодичной тренировки, ее содержании, планировании перспективной многолетней тренировки;
- знать роль спортивных соревнований и их варианты, особенности непосредственной подготовки к ним и участия в них;
- вести учет тренировки и контроль за ней;
- анализировать спортивные и функциональные показатели;
- вести дневник тренировки.

Для спортсмена важно уметь определять свои индивидуальные особенности, выявлять слабые и сильные стороны в подготовленности и отражение их в конкретных цифрах (показатели силы, выносливости, быстроты, гибкости, переносимости нагрузки). Крайне необходимы знания гигиенического режима спортсмена (режим дня, питания, сна, зарядка, водные процедуры, закаливание, самомассаж и массаж). Кроме того, спортсмены должны быть знакомы с основами врачебного контроля и самоконтроля, травматизма и его профилактики в рукопашном бое.

Для теоретической подготовки спортсменов используются специально организованные лекции и беседы по отдельным вопросам техники, тактики и т.п., изучение занимающимся специальной литературы по вопросам теории и методики спорта, чтение спортивных газет и журналов, беседы с другими спортсменами,

наблюдение за содержанием их тренировки, техникой и тактикой во время соревнований.

Рекомендуемые темы для изучения по предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта»

Тема № 1. Физическая культура – важное средство воспитания и укрепления здоровья нации. Здоровый образ жизни. (Понятие о физической культуре. Место физической культуры в жизни общества.)

Методические указания. Осветить сущность физической культуры, ее место в жизни и значения в деле воспитания и оздоровления.

Тема № 2. Основы системы физического воспитания. (Цели и задачи системы физического воспитания. Принципы системы физического воспитания. Органы управления физкультурным движением в России. Физическое воспитание детей и подростков. Научные исследования в области физического воспитания.)

Методические указания. Изучая данную тему, обучающиеся ознакомятся с основами системы физического воспитания, ее целями, задачами и особенностями. Занятия по этой теме рекомендуется проводить в форме развернутой беседы, объяснить главные положения и их смысл.

Тема № 3. Единая Всероссийская спортивная классификация. (Место и значение спортивной классификация в системе физического воспитания. Основные понятия спортивной классификации. Содержания разрядных норм и требований спортивной классификации. Присвоение спортивных разрядов и званий).

Методические указания. Юные спортсмены должны хорошо уяснить значение Единой Всероссийской спортивной классификации в развитии спорта. Необходимо ознакомить с общими теоретическими положениями и провести разбор разрядных требований и норм спортивной классификации, условий их выполнения в избранном виде спорта.

Тема № 4. Костно-мышечная система, ее строение и функции. (Костная система. Мышечная система).

Методические указания. При изучении этой темы необходимо использовать наглядные пособия: демонстрировать таблицы, рисунки, а также показать некоторые кости и мышцы на самих спортсменах.

Тема № 5. Основные сведения о кровообращении, состав и функции крови. Сердце и сосуды. (Понятие о кровообращении, значение крови. Количество и состав крови. Сердце и сосуды).

Методические указания. При изучении этой темы необходимо использовать наглядные пособия. Научить считать ЧСС (по пульсу).

Тема № 6. Дыхание. Потребление кислорода. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. (Дыхание, его виды и роль в жизнедеятельности организма человека. Потребление кислорода. Понятие о кислородном запросе и долге).

Методические указания. В результате изучения данной темы обучающиеся должны хорошо представлять себе, что такое аэробные и анаэробные возможности человека и какую роль они играют в достижении высоких результатов в избранном виде спорта. При помощи спирометра следует научить обучающихся определять

ЖЕЛ.

Тема № 7. Обмен веществ и энергии – основа жизни человека.

Методические указания. Изучение этой темы должно связываться с материалами по гигиене, в частности, с вопросами питания.

Тема № 8. Нервная система и ее роль в жизнедеятельности организма.

Нервная система, ее строение. Понятие о рефлексах, их виды.

Методические указания. В результате изучения этой темы юные спортсмены должны хорошо уяснить, какую роль играет нервная система в процессе мышечной деятельности. Очень важно разобраться в том, как центральная нервная система управляет деятельностью двигательного аппарата и какие процессы обеспечивают координацию движений.

Тема № 9. Органы пищеварения и выделения. Понятие о пищеварении.

Органы выделения, их функции.

Методические указания. Изучение данной темы должно быть логическим продолжением изучения вопросов режима, питания спортсмена, учебно-педагогического контроля. Необходимо, чтобы занимающиеся имели представление, какие железы способствуют расщеплению пищи.

Тема № 10. Органы чувств. (Понятие об органах чувств. Органы зрения. Органы слуха. Органы равновесия. Органы двигательного и кожного чувства. Органы обоняния и вкуса).

Методические указания. Необходимо, чтобы юные спортсмены знали, какие органы чувств существуют, каково их строение и какие анализаторы играют наиболее важную роль при занятиях избранным видом спорта.

Тема № 11. Физиологические основы спортивной тренировки. (Физиологическое представление о спортивной тренировке. Физиологические механизмы формирования двигательных навыков. Характерные физиологические изменения в организме при занятиях избранными видами спорта).

Методические указания. Юные спортсмены должны узнать, какие физиологические процессы лежат в основе роста работоспособности и формирования двигательных навыков. Изучение этой темы следует связывать с педагогическими вопросами спортивной тренировки.

Тема № 12. Физиологические методы определения тренированности юных спортсменов. (Понятие о тренированности, ее критерии и оценка. Некоторые физические методы оценки физической работоспособности человека. Некоторые физиологические методы оценки нервно-мышечной системы спортсмена).

Методические указания. При изучении этой темы особое внимание необходимо обратить на многокомпонентность факторов, определяющих тренированность спортсменов. В тоже время необходимо показать, что тренированность как свойство организма является все же категорией биологической. Желательно изучение тестов для определения тренированности и физической работоспособности провести на всех обучающихся.

Тема № 13. Личная и общественная гигиена, гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Значение

правильного режима дня для юного спортсмена. Основные элементы режима дня и их выполнение.

Методические указания. Особое внимание обучающихся надо обратить на необходимость ухода за кожей, которая выполняет ряд важных физиологических функций. В режиме дня каждого юного спортсмена должно быть предусмотрено достаточно времени на проведение мероприятий по уходу за телом. Нарушение требований личной гигиены может привести к заболеваниям и снижению работоспособности. Юным спортсменам желательно более подробно рассказать о значении соблюдения режима дня в течение всего года.

Тема № 14. Закаливание организма юного спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. (Значение и основные правила закаливания. Основные средства и методика применения закаливания. Закаливание в спортивной практике. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекций и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях физической культурой и спортом. Меры личной и общественной профилактики инфекционных заболеваний).

Методические указания. Закаливание является неотъемлемой частью физического воспитания. Поэтому обучающиеся должны знать о значении закаливания организма, основных правилах и методике применения отдельных закаливающих средств. Особое внимание следует обратить на вопросы закаливания в процессе занятий физической культурой и спортом. Дать общее понятие об инфекционных заболеваниях, источниках и путях распространения. Более подробно остановиться на эпидермофитии и гельминтозах, рассказать об их источниках и мерах профилактики.

Тема № 15. Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. (Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии за сутки. Значение отдельных пищевых веществ в питании и их нормы. Особенности питания юных спортсменов в период соревнований. Пищевые отравления и их профилактика. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков, наркотиков.

Методические указания. Вначале надо раскрыть значение питания как одного из факторов, способствующего восстановлению энергии, росту и развитию организма, а также вопросы, связанные с расходом энергии и значением отдельных пищевых веществ в питании. Большое внимание уделить рассказу о пищевых отравлениях и вредных привычках.

Тема № 16. Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте. (Врачебно-педагогические наблюдения).

Методические указания. Необходимо подчеркнуть единство целей спортивной педагогики и спортивной медицины в достижении высоких спортивных достижений. Обосновать необходимость систематического врачебного контроля для юного спортсмена с целью профилактики возможных нарушений в состоянии здоровья в процессе современной спортивной тренировки.

Тема № 17. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Понятие об утомлении и переутомлении. (Дневник самоконтроля: вес, самочувствие, настроение, сон, аппетит, общая работоспособность, успеваемость в школе,

показатели морфологического развития. Основные понятия об утомлении, его сущность и характерные признаки. Утомление. Переутомление).

Методические указания. Следует привести примеры дневников самоконтроля ведущих спортсменов страны и показать, какую роль они сыграли в организации тренировочной работы, восстановительных мероприятиях, профилактики переутомлений и патологических состояний. Юным спортсменам необходимо описать признаки утомления и рассказать о возможностях организма человека при физических нагрузках различной мощности.

Тема № 18. Восстановительные мероприятия в спорте. (Общее представление о восстановительных мероприятиях. Виды восстановительных мероприятий. Общие сведения о спортивном массаже. Основные приемы и виды спортивного массажа. Баня).

Методические указания. Тема излагается подготовленным спортсменам. Восстановительные мероприятия дополняют, а не заменяют спортивную тренировку. Отметить значимость труда психологов, гигиенистов, спортивных врачей, массажистов.

Тема № 19. Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом. Оказания первой помощи при несчастных случаях. (Виды и причины спортивного травматизма. Оказания первой помощи при несчастных случаях: ушибах, ранах, отморожениях, переломах. Патологические состояния в спорте. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям).

Методические указания. Спорт не должен приводить к травмам и болезням. Сознательное отношение к тренировке, организованность, уважение к сопернику, подчинение спортивным правилам, указания тренера и спортивного врача, борьба с вредными привычками – активные средства профилактики в спорте. Познакомить с первой помощью: вызов врача, накладывание повязки, транспортировка.

Тема № 20. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Формы организации занятий в спортивной тренировке.

Методические указания. В начале изучения этой темы необходимо прежде всего выяснить содержание и объем понятий спортивной подготовки и системы спортивной подготовки, затем рассмотреть вопросы, касающиеся цели, задач и характерных черт спортивной тренировки. Общее представление о средствах спортивной тренировки. Как каждое из средств влияет на организм и какое значение имеют они для укрепления здоровья, развития физических качеств, совершенствование техники и тактики в избранном виде спорта. Формы организации занятий, части занятия, их продолжительность. Самостоятельные занятия и соревнования.

Тема № 21. Основные виды подготовки юного спортсмена в процессе тренировки. Физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка. Воспитание нравственных и волевых качеств личности. (Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки, волевых качеств, определяющих успех в избранном виде спорта. Понятие силы, методы развития силы. Понятие быстроты, методы развития. Понятие выносливости, методика

развития. Понятие ловкости, ее виды. Основы методики развития ловкости. Понятие гибкости, ее виды. Основы методики развития гибкости.)

Методические указания. Методика развития отдельных физических качеств должна изучаться в следующей последовательности:

- 1) определение понятия;
- 2) формы проявления данного качества;
- 3) факторы, обуславливающие уровень его развития;
- 4) задачи развития данного качества;
- 5) средства (упражнения), типичные для развития качества;
- 6) методы развития физических качеств;
- 7) особенности регулирования нагрузки и отдыха;
- 8) особенности развития качества от возраста и пола обучающихся;
- 9) контроль за уровнем развития данного качества.

Тема № 22. Периодизация спортивной тренировки юных спортсменов. Закономерности развития спортивной формы как одного из объективных условий периодизации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. (Понятие спортивной формы, критерии ее оценки. Фазы развития спортивной формы. Подготовительный период. Соревновательный период. Переходный период).

Методические указания. Обратит особое внимание на то, что периодизация спортивной тренировки связана прежде всего с закономерностями развития спортивной тренировки и управления этим процессом. Обучающиеся должны знать критерии оценки спортивной формы. Рассмотреть значение каждого периода и этапа годичного цикла тренировки, их продолжительность.

Тема № 23. Планирование и учет в процессе спортивной тренировки юных спортсменов. (Понятие планирования, его виды. Многолетнее (перспективное) планирование тренировки. Годовой план, его содержание и методика составления. Планирование тренировки на месяц. Значение учета. Виды и документы учета).

Методические указания. Участие спортсмена в составлении планов тренировки, сознательности и активность в составлении планов и анализ проделанной работы. Личный дневник спортсмена. Роль полной и объективной информации о их тренировочной и соревновательной деятельности для более эффективного управления тренировочным процессом.

Тема № 24. Спортивные соревнования. Их планирование, организация и проведение. Роль спортивных соревнований в тренировочном процессе и их основные виды. Планирование, организация и проведение соревнований. (Виды соревнований. Положение о соревнованиях).

Методические указания. Детально рассмотреть значение соревнований, их виды и возрастные требования для участия в соревнованиях, учет выполнения разрядных требований. Судейская практика обучающихся в соревнованиях.

Тема № 25. История развития рукопашного боя.

Тема № 26. Федеральные стандарты спортивной подготовки.

Тема № 27. Техника безопасности при занятиях рукопашным боем.

Тема № 28. Общероссийские и международные антидопинговые правила.

Ответственность за противоправные действия.

Обязательные предметные области «общая физическая подготовка» (для базового уровня сложности) и «общая и специальная физическая подготовка» (для углубленного уровня сложности)

Средства общей физической подготовки: ходьба, бег, прыжки, строевые упражнения, акробатические упражнения, висы и упоры, лазанья, общеразвивающие упражнения.

Средства специальной физической подготовки:

- силовые (выполнение переворотов партнера в положении лежа (переворачивание со спины на живот; с живота на бок, на спину), перевороты партнера (захватом двух рук, рычагом), стоящего в упоре на кистях и коленях, упражнения в упоре головой в татами, на борцовском мосту; уходы от удержаний за обусловленное время и др.).

- скоростные (имитация бросков комплекса первого года обучения, выполнение специальных упражнений (высед, захват, приемы самостраховки) на скорость и др.)

- повышающие выносливость (освобождение от захватов, борьба лежа).

- Координационные (выход на удержания из различных исходных положений, имитационные упражнения с набивным мячом и др.).

- повышающие гибкость (борцовский мост из стойки с помощью партнера и др.).

Обязательная предметная область «вид спорта» (для базового и углубленного уровней сложности)

Поединок любого вида единоборств представлен различными техническими действиями (приемами), выполнение которые происходит не изолировано, а в различных сочетаниях и комбинациях с другими приемами. В этой связи структура процесса обучения в рукопашном бое должна включать не только схемы изучения приема как одиночного действия, но и отдельных ситуаций (эпизодов), входящих в состав реального поединка. Руководствуясь этой идеей учебный материал по обучению техники рукопашного боя предлагается изучать посредством освоения эпизодов поединка, как структурных составляющих реального противоборства.

К таким эпизодам противоборства относим:

Приемы маневрирования. Освоение стоек: фронтальная, левосторонняя, правосторонняя, низкая, средняя, высокая и условия их применения. Дистанции: ближняя, средняя, дальняя, вне захвата; вплотную; с различными захватами соперника.

Приемы маневрирования: передвижения разными способами и в различных стойках (левой-правой, высокой - низкой и т.п.); знакомство со способами передвижений в различных положениях и освоение действий в заданной стойке (посредством заданий и игр в касания; маневрирование с выполнением заданных или

произвольных действий, например, при выполнении и ликвидации блокирующих действий или захватов и т.п.); передвижения в партере: высоком, низком, лежа на животе, на боку, с поворотами, на четвереньках, на коленях, на коленях с зашагиванием, передвижения на гимнастическом мосту головой вперед, ногами вперед, левым (правым) боком; на четвереньках упор сзади, уходы с моста без партнера, с партнером; передвижения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы влево (вправо);

Игры в касания позволяют моделировать реальные ситуации противоборства, а также формировать умение маневрировать по площади и имитировать или выполнять захваты, рывки, хваты, удара и т.п. Это задание-игра характерна простотой, доступностью и нетравмоопасна для школьников. Все требования игры имитируют в снятом виде мини-бой (где удары, хваты, захваты и другие силовые контакты заменены мгновенными касаниями).

Нами апробированы варианты использования известных игровых комплексов для обучающихся общеобразовательных школ. Отобраны наиболее простые и эффективные варианты. Данное задание позволяет обучающимся осмыслить - почему противник меняет стойку, взаиморасположение, дистанцию и чем выгодно (или нет) это для противника. Так, выбор точек касания на теле противника вводит его в состояние поиска и освоения, и использования соответствующей стойки. Пример: возможность касания живота соперником, формирует у защищающегося необходимость освоения стойки с наклоном вперед и вытянутыми руками. В этом эпизоде главное не сам факт эффекта касания, достижения наклонной стойки, сколько его способность бороться в данном положении тела – блокировать хватами-упорами действия соперника, нейтрализовать возможную атаку обхватом туловища спереди, предотвратить атаки противника подсечкой, подножкой и т.д. Все это желательно донести до сознания обучающихся. Тогда будет ясна эффективность действий не только этой игры-упражнения в данной позе, но и появятся средства подготовки, чтобы достичь желаемого.

Контакты силового взаимодействия. Обучение ударам руками, ногами, захватам, хватам, упорам и освобождению от них. Формирование умений удерживать и прерывать упорами захваты в условиях противоборства. Обучение блокирующим захватам и освобождению от них в различных ситуациях. Обучение обоюдным одноименным захватам и освобождению от них в игровых взаимодействиях. Обучение блокировке захватов при игровых взаимодействиях и маневрировании. Удары руками и ногами и защита от них. Продергивания, сбивания на колени, в партер, в положение лежа. Игры в теснения. Имитация (или в выполнении форме касания) нанесения ударов руками, ногами. Логично, что без эффективных действий партнера невозможно понять суть нападения, но смещение внимания обучающихся на защитные варианты использования технических действий нами представляется только с позиции формирования гуманного психического настроения на использование травмогенных средств.

Игры в блокирующие действия (упоры, хваты, захваты). Цель освоения заданий – научить предупреждать силовое воздействие соперника; не дать выполнить теснение упором или хватом с продергиванием и т.д.

Поощряется освоение и использование в поединке необычных исходных положений, а также проведение игр с участниками различных роста-весовых показателями. Продолжительность мини-поединков в пределах 15-20 с. Участники решают поединок самостоятельно, т.е. без подсказок тренера-преподавателя.

Игры в активные действия. Цель – добиться определённого варианта захвата: рук; руки и шеи; рук с головой; туловища; руки и туловищ; шеи с рукой; шеи и туловища; туловища с рукой; туловища с руками и т.п. Обучающиеся ищут и «изобретают» способы – как добиться преимущества. Обучающимся важно понять, что все действия в поединке им необходимо сочинить самим и применять их при решении частных задач поединка.

Игры в теснения противника. Играющие стремятся завоевать как можно большую площадь противоборства - вытеснить друг друга за пределы игровой зоны (переместить противника на несколько метров, используя различные воздействия на части тела соперника: руки, грудь, живот и т.д. Противоборство проводится в пространстве заданного размера круге, коридоре и т.п. Используются различные захваты и упоры (за руки, ноги, шею, туловище). Различные исходные положения: спиной друг другу, грудью друг к другу, один спиной, другой грудью – подбираются в зависимости от возраста и опыта обучающихся. Задание формирует у обучающихся стремление поиска «своих» средств воздействия на противника путем завоевания площади противоборства.

Действия, основанные на быстроте двигательной реакции. Формирование умения «фиксировать» движущийся объект и развитие реакции ответного действия на данный объект являются главными качествами преимущественно в ударных видах единоборств. Способность удерживать объект в поле зрения (видеть движение рук, ног, мяча и др.). Становление умений предусматривать наиболее вероятное перемещение объекта (реакция с антиципацией, т.е. упреждением). Увеличение внешних требований к способности воспринимать и оценивать параметры перемещения объекта (увеличения темпа, количества соперников и т.д.) составляет основу в освоении технических действий в рукопашном бое.

Действия, основанные на различных формах проявления устойчивости. Двигательно-координационные способности – сохранять, восстанавливать, многократно терять устойчивость – системообразующие качества относительно технико-тактической подготовленности человека или спортсмена.

Обучение способам выведения из устойчивого положения при различных взаимодействиях с партнером. Формирование умений сохранять устойчивое положение в условиях ограничения опоры (бревно, скамейка, на одной ноге и т.д.). Формирование умений выводить из устойчивого положения партнера в различных игровых ситуациях («петушиные бои» и др.). Сохранение, восстановление и быстрая утрата устойчивости в действиях противоборствующих.

Решение позиций при неравнозначных взаиморасположениях. Выполнение целевой установки тренера (встать, убежать, догнать, коснуться, обхватить, свалить, задержать, удержать и др.) из разных взаиморасположений (например, оба сидя спиной друг к другу; один – стоит, другой – лежит; один - на коленях, другой - в упоре лежа и др.). По команде тренера-преподавателя ведется

противоборства с обусловленным конечным результатом.

Завершающие атаку приемы. Различные броски (через спину, плечо, голову; посадки; подножки); подсечки; болевые и удушающие приемы; удержания и др.

Обязательная предметная область «основы профессионального самоопределения» (для углубленного уровня сложности)

В процессе изучения данной предметной области занимающиеся должны овладеть методикой обучения в процессе рассказа и объяснения особенностей выполнения различных физических упражнений, показа различных физических упражнений; проведения подготовительной и заключительной частей урока; приобретения навыков обучения приемам, защитам, контрприемам, комбинациям.

Обучающиеся должны научиться составлять конспекты тренировочных занятий и проводить их. Они должны уметь также составить план тренировочной работы на учебный год.

Вариативная предметная область «различные виды спорта и подвижные игры» (для базового уровня сложности)

Данный раздел предполагает освоение обучающимися различных спортивных игр (футбол, баскетбол, волейбол, регби и др.), подвижных игр («перестрелка», «два мороза», «третий лишний», «заморозка» и др.), а также эстафет.

Вариативная предметная область «судейская подготовка» (для углубленного уровня сложности)

В процессе изучения судейской практики обучающиеся должны:

- приобрести судейские навыки в качестве руководителя ковра, бокового судьи, арбитра на ковре, судьи-секундометриста;
- уметь организовывать работу по подготовке и проведению соревнований в составе оргкомитета;
- составлять положение о соревновании;
- оформлять судейскую документацию: заявку от команды; протоколы взвешивания; акт приемки места проведения соревнования; протоколы командного первенства в лично-командных соревнованиях; протоколы хода соревнования; протоколы результатов боя, судейская записка; график распределения судей на схватку; отчет главного судьи соревнований; таблица составления пар;
- изучить особенности судейства соревнований по рукопашному бою;
- освоить критерии оценки технических действий в схватке; оценка пассивности; объявления замечания и предупреждения за пассивную борьбу; определения поражения в схватке за нарушение правил и при равенстве баллов.

Вариативная предметная область «спортивное и специальное оборудование» (для базового и углубленного уровней сложности)

Современная спортивная индустрия дает возможность широчайшего выбора вспомогательных средств подготовки обучающегося любого уровня, что в свою очередь требует от тренерского состава грамотного и объективного выбора при планировании тренировочного процесса. Цель и задачи предметной области: ознакомление и формирование у обучающихся необходимых для качественного осуществления профессиональной деятельности знаний, умений и навыков работы на различном спортивном оборудовании используемом при подготовке различных единоборцев в общем и обучающихся по рукопашному бою в частности, соблюдение правил техники безопасности и ухода за различным оборудованием и инвентарем. Занятия по предметной области «спортивное и специальное оборудование» проводятся в форме практических и теоретических.

3.2 Объем учебная нагрузки

Показатель учебной нагрузки	Уровни сложности программы				
	Базовый уровень сложности			Углубленный уровень сложности	
	1 - 2 годы обучения	3 - 4 годы обучения	5 - 6 годы обучения	1 - 2 годы обучения	3 - 4 годы обучения
Количество часов в неделю	4 - 6	6 - 8	8 - 10	10 - 12	12 - 14
Количество занятий в неделю	3 - 4	3 - 4	4 - 5	4 - 5	5 - 6
Общее количество часов в год	168 - 252	252 - 416	416 - 420	420 - 504	504 - 588
Общее количество занятий в год	126 - 168	126 - 168	168 - 210	168 - 210	210 - 252

3.3. Методические материалы

Общая и специальная физическая подготовка

Средства специальной физической подготовки:

- силовые (выполнение переворотов партнера в положении лежа (переворачивание со спины на живот; с живота на бок, на спину), перевороты партнера (захватом двух рук, рычагом), стоящего в упоре на кистях и коленях, упражнения в упоре головой в татами, на борцовском мосту; уходы от удержаний за обусловленное время и др.).

- скоростные (имитация ударов руками, ногами, бросков комплекса первого года обучения, выполнение специальных упражнений (высед, захват, приемы самостраховки) на скорость и др.)

- повышающие выносливость (освобождение от захватов, борьба лежа).
- координационные (выход на удержания из различных исходных положений, имитационные упражнения с набивным мячом и др.).

- повышающие гибкость (борцовский мост из стойки с помощью партнера и др.).

Средства общей физической подготовки:

Ходьба. Совершенствование ранее изученных упражнений с изменением частоты шагов и темпа, с носка, непрерывно 1.5 – 2 мин, на скорость 20-30 м, в полуприседе, с различными положениями рук, по разметкам, широким шагом, с ускорением, с остановкой в приседе.

Бег. Совершенствование ранее изученных упражнений, чередование бега с ходьбой до 3 мин., с выбрасыванием прямых ног вперед, в сторону, со скакалкой, с мячом (до 2 кг), эстафеты на скорость с этапом до 10 м, из различных исходных положений, челночный бег 2x10 м.

Прыжки. Совершенствование ранее изученных упражнений: с высоты 30-40 сантиметров, в обозначенное место, в длину, из глубокого приседа, из упоров, из висов, через скамейку, со скамейки, с поворотом на 360 градусов, через длинную вращающуюся скакалку, с места и с маленького разбега (3-4 метра) с доставанием подвешенных предметов, отталкиваясь одной ногой и приземляясь на обе, прыжковые упражнения на развитие точности и расчетливости действий, короткие прыжки на одной и на другой ноге в разных направлениях с поворотами, прыжки колени к груди (без глубокого приседа).

Строевые упражнения. Размыкание, смыкание приставными шагами, повороты кругом, перестроения из колонны по одному в колонну по 2, 3, 4 на месте и в движении. Строевые команды: «шире шаг!», «чаще шаг!».

Акробатика. Совершенствование ранее изученных упражнений. Кувырок назад, соединение кувырок назад, вперед (со сменой элементов), гимнастический, борцовский мост с помощью и самостоятельно, переворот боком, рандат в различных вариантах выполнения.

Висы и упоры. Передвижение в вися на перекладине, вис стоя, вис лежа, подтягивание в вися (мальчики), в вися лежа (девочки), вис на канате, вис прогнувшись на гимнастической стенке, поднятие ног в вися.

Лазание. Лазание по канату в три приема.

Равновесие. Ходьба по рейке гимнастической скамейки с поворотами на носках, на одной ноге, приставными шагами, приседание и переход в упор присев, в упор стоя на коленях.

Общеразвивающие упражнения. Без предметов: одновременные и попеременные круговые движения рук, сгибание рук в стороны из положения руки перед грудью, наклоны вперед, вниз назад, касаясь руками пола (внешней и внутренней стороной кисти), разнообразные упражнения сидя, лежа на животе и спине, стоя на коленях, сочетания движений рук и ног. Упражнения на гибкость в парах стоя и лежа. С предметами: набивной мяч (2 кг), диск от штанги (1-2 кг), резиновый амортизатор, скакалка.

Различные виды спорта и подвижные игры»

Баскетбол. Передвижения с изменением скорости. Сочетание рывка с остановкой и последующим ускорением. Ловля мяча двумя руками и передача в движении. Броски мяча в корзину одной рукой, от плеча, с близкого расстояния после остановки и двойного шага. Учебная игра по упрощенным правилам.

Волейбол. Перемещения приставными шагами: вправо, влево, вперед, назад. Передача мяча: верхняя и нижняя на близком и среднем расстоянии. С одной руки бросить мяч вверх и поймать сверху двумя руками, у дарить о землю (пол) и поймать; стоя у стены, броски о стену и ловля сверху двумя руками; игра в парах: «Покажи кулачки», «Расколи полено», упражнение «Дровосек» (руки - одна сжата в кулак, кисть другой обхватывает кулак). Учебная игра по упрощенным правилам.

Подвижные игры: «Мяч в воздухе», «Эстафета у стены» и другие.

Футбол. Ведение ногой мяча вокруг предметов; стоя напротив друг друга, обвести мяч вокруг партнера, вернуться на свое место и послать в ноги своему товарищу; обвести стоящие кегли и попасть в ворота; ведение мяча с одной стороны площадки на другую; в парах перекатывать мяч правой и левой ногой, тоже самое в тройках; удары по мячу о стенку (остановить мяч и снова послать его в стену). Игра «Сбей кеглю», «Попади в предмет», «Не задень». Учебная игра по упрощенным правилам.

Вид спорта рукопашный бой:

Основные термины:

Техника приема противоборства – совокупность технических действий, применяемых в стойке, партере и лежачем положении для выполнения цели поединка.

Прием – отдельное законченное техническое действие, направленное на изменение взаимоположения противоборствующих относительно к полу.

Стойка – положение человека стоящего на ногах относительно пола.

Маневрирование - передвижения единоборца и (или) перемещения частей его тела с целью создания благоприятной ситуации для решения задач поединка.

Партер – положение человека, находящегося вне вертикального положения на коленях, в положении лежа или других смежных с этими положениями.

Мост – единоборец прогнувшись упирается в ковер лобной частью головы и расставленными на ширине плеч ступнями.

Захват – действия руками, с целью прочного соединения с частями тела соперника или своими частями тела для выполнения технических действий приемов.

Обхват – разновидность захвата, при выполнении которого борец соединяет свои руки так, чтобы тело противника оказалось зажатым между руками.

Замок – разновидность захвата соединением рук с помощью согнутых пальцев или захватом одной рукой другой руки.

Рывок – единоборец резко дергает (тянет) соперника на себя или в сторону.

Толчок – единоборец резко отодвигает от себя соперника.

Удержания – приемы позволяющие атакующему фиксировать атакуемого в определенном положении.

Болевые приемы – рычаги, узлы на руки и ноги.

Удушение – с помощью куртки и руки.

Защита – действия, направленные на предупреждения или остановку активных действий противника или проведения приема.

Контрприем – действия, направленные на выполнение ответного приема.

Приемы самостраховки.

Самостраховка при падениях – способность обучающегося самостоятельно и своевременно найти выход из возникшего опасного положения.

Самостраховка при падении на бок.

Изучение начинается с освоения конечного положения (группировки), в которое они должны приходиться при завершении приема. Когда группировка изучена, необходимо научиться быстро приходиться в положение группировки из положения лежа. Занимающийся делает хлопок одной рукой по ковру и подтягивает ноги к груди. При этом ногу, одноименную руке, делающей хлопок, следует, согнув, положить около руки, другую ногу поставить примерно на уровне середины голени лежащей ноги.

Для того чтобы научиться занимать правильное положение при падении на любой бок, обучающимся необходимо из положения на одном боку быстро (по сигналу) перекатиться на другой бок, хлопнуть рукой по ковру и занять положение группировки. Хлопок рукой амортизирует падение, тем самым смягчая его.

После усвоения группировки переходят к изучению упражнений в падении из положения седа, руки вытянуты вперед, ноги поджаты к груди. Из этого положения, обучающиеся выполняют перекат по спине. Коснувшись ковра поясницей, обучающийся хлопает рукой по ковру и перекачивается на бок. После хлопка он занимает положение группировки.

Характерные ошибки: 1. Откидывание головы назад. 2. Хлопок ребром ладони.

Самостраховка при падении на спину.

Разучивание начинается с изучения конечного положения, которое должен занять обучающийся при падении. Для этого нужно лечь на спину, поджать ноги к груди и захватить голени руками; не отпуская ног, сделать несколько перекатов вперед и назад по спине. Затем при выполнении переката назад по спине следует сделать хлопок руками по ковру.

Далее следует переходить к изучению падения на спину из положения полного приседа. Из этого положения, вытянув вперед руки и прижав подбородок к груди, выполняется плавное падение перекатом на спину, руками делается хлопок по ковру, полу. Колени ног при падении должны быть прижаты к груди. При этом затылок не касается ковра; хлопок делается ладонями; руки располагаются под углом (около 45 градусов к туловищу). После освоения падения на спину из приседа следует переходить к изучению падений из полуприседа. Затем падение из положения стойки ноги вместе, приседая (также возможно выполнение самостраховки через лежащего партнёра).

Характерные ошибки: подбородок не прижат; при хлопке ладонями о пол руки располагаются под большим углом.

Самостраховка при падении вперед с опорой на руки.

Последовательность изучения падения вперед начинается с подготовки мышц рук, кистей в упоре лежа сгибания и разгибания их. Затем из положения на коленях, руки назад падение вперед прогнувшись с опорой на руки. После этого из положения стоя, ноги расставлены широко, выполняется падение вперед с опорой

на руки (согнутые руки амортизируют удар). Далее следует освоение падения вперед с опорой на руки из положения стоя ноги вместе.

Характерные ошибки: занимающиеся касаются грудью ковра; падение на выпрямленные руки запрещается.

Для изучения и освоения приемов самостраховки рекомендуются следующие упражнения:

- лежа на спине сгруппировавшись – удары по коврику (полу) ладонями прямых рук под острым углом к ногам;
- лежа на спине, сгруппировавшись – перекуты с боку на бок, останавливая перекут ударом ладони о ковер (пол);
- из положения приседа – падение на спину (перекутом или прыжком);
- из положения приседа – падение на бок (перекутом или прыжком);
- падение на спину через партнера, стоящего на четвереньках.

Приемы маневрирования

К маневрированию единоборцев относят передвижения в стойке, партере и лежа; перемещения туловища и частей тела в пространстве. Передвижения могут осуществлять из любых положений, назначение – создание удобных взаиморасположений противоборствующих для атаки и защиты; выхода из неудобных положений; восстановления, удержания потерянной устойчивости и выведения из устойчивого положения противника и др. Маневрирование является важнейшим элементом поединка от эффективности которого зависят другие технические действия, приводящие к победе одного из противоборствующих.

К составляющим маневрирования относятся: стойки (расстановка стоп, согнутость ног, наклон туловища); быстрота передвижений в стойке и других положениях тела (на четвереньках, на животе, на спине, на коленях и др.), дистанции. Передвижения во всех направлениях, всеми возможными и необходимыми способами.

Стойка (характерные ориентиры):

- по величине сгибания ног: высокая, средняя, низкая;
- по расположению ступней ног к партнеру: фронтальная, правая и левая;
- по положению туловища – прямая, согнутая, прогнутая.

Боевая стойка у каждого единоборца индивидуальна, зависит от физических качеств, избранной тактики действий, возможностей противника. Но на этапе начального знакомства и обучения индивидуальным стойкам обучать не следует.

Методика выполнения: Левая нога выдвинутая вперед опирается о пол всей подошвой. Правая стопа находится на расстоянии небольшого шага сзади и на пол шага вправо, параллельно левой, прикасаясь к полу лишь своей передней частью. Вес тела равномерно распределен на обеих, слегка согнутых ногах, что дает возможность свободно делать шаг в любую сторону и любой ногой. Туловище выпрямлено, что позволяет сохранять устойчивость при передвижении. Левая кисть находится на уровне плечевого сустава, локоть опущен, полусогнутая в локтевом суставе рука не напряжена. Правая рука свободно расположена у правого бока, локоть опущен, кисть у подбородка с правой стороны.

Сами по себе стойки в единоборствах являются промежуточным положением тела, выделенным из общей цепи движений в поединке связи с чем стойка все время меняется, находясь в зависимости от ситуации поединка.

Основные требования к стойкам:

- наиболее уязвимые места тела должны быть закрыты от соперника;
- ноги в коленях и руки в локтях слегка согнуты, тазобедренные суставы «пружинить», обеспечивая максимальную свободу перемещений;
- стойка должна быть устойчивой, но способствовать быстрой смене позиции, используя различные перемещения.

Дистанции между противоборствующими условно делятся на дальнюю, среднюю, ближнюю.

Характеристики их изменяются в зависимости от намерений (возможностей) действовать: атаковать или защищаться, используя ударный или бросковый арсенал ведения поединка. Ближняя дистанция используется для плотного контакта с соперником через захват, хват, теснения, обвив и др. В средней дистанции наносят касания руками. На дальней дистанции выполняют касания ногами.

Игры в касания. Задача – коснуться обусловленной точки тела противника. Для создания игровых ситуаций, близких к реальным движениям, тренеры должны помнить, что важен в игре не способ касания, а действия, которые предупреждают контакт противника: блоками, тиснениями, рывками, изменением дистанций и т.п.

Матрица вариантов игр-заданий в касания рекомендуемых для тренировочного процесса обучающихся:

Места касания	Касания руками				Касания ногами		
	Любой	Правой	Левой	Обеими	Правой	Левой	Любой
Руки	+	+	+	+	+	+	+
Туловище	+	+	+	+	-	-	-
Ноги	+	+	+	+	+	+	+
Голова и шея	+	+	+	+	-	-	-

Примечание: минусом отмечены наиболее травмоопасные варианты, включение их в тренировку зависит от решения преподавателя и подготовленности обучающихся.

Варианты усложнения игр в касания: изменения мест и способов касания; изменение размеров игровой площади; различные или одинаковые задания партнерам (например, одному коснуться плеча, другому живота).

Игры, формирующие умение маневрировать.

«Третий лишний». 1. Расположиться по кругу парами, стоя друг за другом. Вне круга два игрока, один из которых убегает, другой должен его осалить. Убегающий старается встать перед любой парой, сделав «лишним» стоящего последним. Игра может проводиться с положения лежа.

«Борьба за территорию». Участники команды берут друг друга под руки и соединяют кисти на животе замок, затем сближаются с шеренгой соперников и по сигналу начинают оттеснять друг друга. Проигравший считается команда, которая отступала за границу или разорвала свою шеренгу (запрещается поднимать руки

вверх).

«Перетяни на одной ноге». Исходное положение: лицом друг к другу каждый из противников захватывает левой рукой разноименную голень (стопу); правой – одноименную руку кисти. Передвигаясь прыжками каждый из противоборствующих старается перетянуть на свою сторону другого через черту (круга, коридора и т. п.) за 20-30 с. времени поединка.

«Свали сидя». Маневрируя в положении сидя (можно помогать руками) противники стараются опрокинуть друг друга на спину, на бок. Побеждает тот, кто сумел толчками, подрывом рук повалить соперника на спину, бок.

«Встань на ноги». Исходная позиция играющих: один – в партере (на четвереньках или сидя); другой сзади на коленях или стоя, удерживает руками нижнего, чтобы он встал. Вариант исходных положений: один на коленях, другой – стоя к нему лицом, упираясь руками в плечи; один – лежит на животе, другой – перед ним на коленях и т. п. По команде нижний пытается встать в стойку, другой – не дает ему это сделать.

«Перевернись на спину». Игра ведется в парах: один – находится на животе; другой – на коленях перед лежащим со стороны головы, упираясь руками в плечи. По сигналу лежащий прилагает усилия перевернуться на спину. Соперник – упорами, захватами препятствует этому. Победитель определяется по времени противостояния перевороту на спину.

«Помешай переползанию». В положении лежа на животе один из играющих передвигается «по-пластунски». Партнер, находящийся в стойке, старается любым способом помешать его продвижению (прижимая его к полу, удерживая ноги и т. п.). Победитель определяется по впечатлению от выполнения задания каждым из противоборствующих.

«Догони в упоре лежа». Исходное положение: противники находятся в упоре лежа, лицом в противоположные стороны, касаясь ступнями друг друга. По команде каждый из играющих, перемещаясь на руках по кругу (оба в одном направлении), стараются догнать своего конкурента и коснуться его спины (или, повалить на живот, оказаться сверху).

«Салки ногами». Игроки, стоя в парах, кладут руки друг другу на плечи. Задача каждого осалить касанием ноги (ягодицы) стоящего напротив и как можно дольше не дать сопернику осалить свою ногу.

«Не отдай предмет». Один из партнеров, находясь на коленях (или на спине) и обхватив мяч, принимают защитную позу, при необходимости – маневрирует переворотами и т. п. Другой партнер перемещается в стойке (или на коленях, корточках), старается овладеть мячом.

«Защитись лежа». Один из противоборствующих находится на спине и защищает «свой» мяч от касания передвижениями, блокированиями, ударами, захватами руками и ногами. Его противник находится в стойке, старается отобрать мяч или другой предмет.

«

«Отними предмет». Играющие расположены лицом друг к другу. Один из них владеет предметом (теннисный мяч и т. п.), другой – имеет цель завладеть им! По

сигналу он пытается отобрать предмет; его противник – препятствует этому. При защите предмета не разрешается поворачиваться спиной к противнику. Поединок заканчивается, если предмет отобран и завладевший им повернулся спиной к противнику.

«Не отдай платок». За поясом у каждого играющего – платок (можно сзади, спереди, сбоку). Цель поединка: овладеть платком партнера, защищая свой. Смещение платка на различные части своего тела вызывает эффект «заданной стойки».

Все другие варианты – творчество и достояние предлагающих учебный материал избранной направленности.

Контакты силового взаимодействия

В единоборствах любой контакт противников, связанный с приложением взаимных усилий, выражается в действиях посредством упоров, захватов, ударов и т.д. и их комбинаций. Эти действия могут проявляться в мгновенных концентрированных усилиях или длительном силовом воздействии на соперника. Обучающиеся должны различать контакты силового взаимодействия, используемые в бросковых видах единоборств, такие как: захваты, хваты, подсады, подсечки и др., а также используемые в ударных видах единоборств: удары руками (прямые, боковые, апперкоты, снизу, сверху) и удары ногами (прямые, боковые, с разворотом и др.).

Средством обучения контактам силового взаимодействия являются игры. В ходе игры, кроме выполнения контакта, обучающимся необходимо маневрировать перемещаясь, меняя стойки и дистанции и т.д., таким образом комплексно воздействуя на технику ведения противоборства. Перед обучением и игрой в захваты и упоры, обучающимся следует дать общие представления о том, как соединить свои руки (в крючок; захватом своего запястья; ладонь в ладонь). Срыв захвата осуществляется по принципу сгиба сустава в непредусмотренную природой сторону. Запрещается брать руки в замок, так как это может привести к травме пальцев рук, а также не следует захватывать одежду!

Учебные задания по освоению блокирующих упоров и захватов:

Данный блок учебного материала формирует умения освободиться от захватов, блокировать их активность и удерживать позицию длительное время. При организации и проведении игр необходимо иметь в виду, что оба партнера должны иметь целевые установки. Один (имитирующий блокирующие действия) – удержать обусловленный упор-захват в пределах 5-10 секунд или остановить активность противника. Другой – преодолев блок, выполнить обусловленное завершающее действие:

- коснуться определенной части тела заданным способом;
- осуществить обусловленный захват, обхват;
- зайти за спину партнера;
- вытеснить соперника за площадь противоборства.

Возможная структура блокирующих действий:

- Блокирование различных частей тела (руки, ноги, туловище и т.д.)

- Выполнение комбинаций упоров-захватов: положением рук (согнутыми, выпрямленными); разным способом их удержания (прижимая или не прижимая к частям своего тела).

Для ознакомления обучающихся с вариантами использования контактов силового взаимодействия, предлагается ознакомить и опробовать различные комбинации действий.

Приводим примеры вариантов комбинаций игр-заданий в блокирующие упоры-захваты:

1. Игры по освоению блокирующих действий УПОР-УПОР.

- Упор ЛЕВОЙ рукой в правое предплечье (варианты: плечо; шею; грудь; живот; голову) соперника – упор ПРАВОЙ рукой в ... (варианты: в левое; левое плечо; слева в ключицу; лоб; грудь; живот). Затем поменять стороны.

2. Игры по освоению блокирующих действий ЗАХВАТ-УПОР.

- Захват ЛЕВОЙ рукой правой кисти партнера – упоры ПРАВОЙ рукой: в грудь; живот; плечо; предплечье; голову; шею; ногу; любую из названных точек (разрешается менять точки упоров). Затем поменять стороны.

3. Игры по освоению блокирующих действий: ЗАХВАТ-ЗАХВАТ.

Варианты захватов, выполняемых:

ЛЕВОЙ рукой:	ПРАВОЙ рукой:
Правую кисть	Левую кисть
Левую кисть	Правую кисть
Левую кисть	Левую кисть
Правую кисть	Правую кисть
Левое предплечье	Левую кисть
Левый локоть	Левую кисть
Левое плечо	Левую кисть
Правую кисть	Правое предплечье
Правую кисть	Правый локоть
Правую кисть	Правое плечо
Правую кисть	Туловище
Правую кисть	Шею и т.д.

Учебные задания по освоению атакующих (взаимоисключающих) захватов.

Первое знакомство с атакующими захватами может начинаться с выполнения обусловленного захвата, в то время как партнеру необходимо блокировать выполнение этой задачи известными способами.

Возможен вариант усложнения задания путем предложения выполнить обоими партнерами разных захватов (взаимоисключающих). Например, одному – захватить правую двумя снаружи; другому – левой сверху за голову, правой за кисть. В результате, если один из соперников добивается намеченного захвата, другой уже не может выполнить свое задание.

Варианты игр-заданий в атакующие (взаимоисключающие) упоры-захваты:

1.левой сверху за шею, правой за запястье. Правой сверху за шею, левой за запястье.

2. Левую двумя изнутри. Правую двумя изнутри.
- 3.левой из-под разноименного плеча, правой за разноименное запястье. Правой из-под разноименного плеча, левой за разноименное запястье.
- 4.левой из-под разноименного плеча, руки соединены в «петле» (захват шеи и плеча). Правой из-под разноименного плеча, руки соединены в «петле» (захват шеи и плеча).
5. Левую двумя снаружи. Правую двумя снаружи.
- 6.левой из-под плеча, руки соединены в «крест». Правой из-под плеча, руки соединены в «крест».
- 7.левой голову с рукой сверху, руки соединены. Правой голову с рукой сверху, руки соединены.
8. Двумя за туловище, руки соединены.
9. Двумя за запястья.
10. Двумя правую ногу. Двумя левую ногу.
11. Двумя обе ноги.

Учебные задания, формирующие умение выполнять захваты, хваты, обхваты, упоры.

«Вязка рук». Стоя на месте, друг на против друга, один выполняет захват кистей рук, другой препятствует этому.

«Борьба руками» (армреслинг). Лёжа друг против друга, поставить руку на локоть и, обхватил большой палец соперника, стараться пригнуть его руку вниз. Игру можно проводить сидя или стоя (при наличии опоры) друг против друга.

«Преодолей упор». Играющие в парах поочередно ставят друг другу упоры правой или левой рукой (или сразу двумя), пытаюсь толкнуть прямыми руками, но без захвата кистями одежды противника.

«Перетяни партнёра». Играющие стоят спиной друг другу. Им надевают толстую лямку или пояс, который должна пройти подмышками. По сигналу каждый участник поединка старается перетянуть своего партнёра на свою сторону (за черту или линию круга).

«Выполни рывок». Один из партнеров выполняет упор двумя руками в грудь другого или захват его одежды. В ответ на это защищающийся быстро прижимает ладони атакующего предплечьями к своей груди и рывком продергивается вниз под себя с поворотом в сторону; или ударом предплечьями снизу предотвращает контакт упором, захват.

«Удержи обхват». Противники стоят по парам в затылок друг другу. Сзади стоящий обхватывает туловище впереди стоящего игрока. По сигналу: один пытается освободиться от обхвата; другой удерживает его.

«Перетолкай руками». Принцип организации игры аналогичен предыдущему заданию. Разница лишь в том, что толчки, упоры осуществляется руками и головой.

«Положи мяч на пол». В игре противники находятся друг перед другом, держат перед собой мяч (каждый имеет уверенный захват). По команде один из игроков стремится положить мяч на пол; другой препятствует этому.

«Перетолкай грудью». Играющие на коленях лицом к друг другу, руки за спиной. По команде каждый из противоборствующих старается вытеснить грудью

за ограничительную черту (круг, коридор, линия) или вынудить коснуться руками ковра упасть на бок.

«Захвати ногу». Исходное положение партнеров – стойка, лицом друг к другу. По сигналу один из играющих захватывает ногу противника и пытается поднять его вверх (тем самым повалить его); другой – защищается маневрированием упором руками, швунгами, протергиванием противника за голову.

«Обхвати сзади – сбоку». Игроки становятся одноименными плечами друг к другу, захватив одноименную руку противника своей рукой. По сигналу каждый из противоборствующих старается свободной рукой обхватить туловище соперника сзади – сбоку и захватить его, коснуться руками пола.

«Борьба в упоре лежа». Игроки в упоре лежа друг на против друга. По команде участники вынуждают коснуться соперника животом пола.

«Задержи упорами». Один из играющих, передвигаясь на коленях, пытается перейти на часть площадки другого игрока. Последний упорами, толчками препятствует этому. Побеждает тот, кто выполняет поставленную задачу. Факты преимущества определяется тренером-преподавателем (касание руками ковра, падение на спину или живот и т. п.)

«Выталкивания спиной». Игроки садятся спиной друг другу захватывают друг друга под руки. Задача – опираясь ногами и спиной вытолкнуть соперника за пределы черты или круга. Игра может проводиться стоя.

«Вытесни упором в спину». Один из играющих упирается ладонями в спину противника. По команде первый старается его вытолкнуть (из круга, за разделительную черту), второй препятствует это сделать противнику, не оборачиваясь к нему лицом.

«Вытесни предметом». Соперники находятся друг против друга в стойке, на коленях сидя. Между ними – мяч, который удерживается полусогнутыми руками на уровне груди. По команде каждый из играющих теснит противника за черту (из круга или как можно дальше), прилагая усилия через мяч, не выпуская его из рук. Вместо мяча может использоваться гимнастическая палка и т. п.

«Удержи у стены». Противоборство заключается в том, что на попытку стоящего лицом к стене покинуть свое место. Другой играющий или двое препятствуют этому. Арсенал возможных действий – обхваты, упоры, теснения, сдерживания, удерживания. Данная форма поединка знакомство с возможными ситуациями противоборства в жизни. Вариант задания – не дать подняться игровому партнеру из положений: стоя у стены или лежа на животе или спине и т. п.

«Задержи уходящего». Один из играющих пытается уйти от другого из обусловленного места борьбы (круга, коридора или за черту) из захвата любого вида: обхвата за туловище сзади; за одну руку; за оба плеча.

«Упреди упор рукой». На попытку одного из партнеров упереться рукой в грудь противника защищающийся отбивает его руку толчком или легким ударом разноименной руки в сторону – вверх (до момента касания туловища или упора рукой). Задание выполняется поочередно партнерами.

«Борьба ногами». Лежа рядом, взять друг друга под руку и поднять ногу и, зацепив её ближнюю ногу соперника, стараться перевернуть его через голову.

«Овладей мячом». Участники находятся в стойке. Они двумя руками берут за баскетбольный или резиновый мяч. Положение рук при захвате должно быть одинаковым. По сигналу каждый старается отобрать у соперника мяч, вырвать из рук и поднять его над головой. Опускаться на колени запрещается.

«Вынести из круга». Игроки, взявши друг друга захватом «крест», по сигналу пытаются оторвать противника от ковра и вынести за пределы круга.

Упражнения-задания, направленные на развитие быстроты двигательной реакции.

Упражнения направленные на развитие реакции на движущийся объект необходимы для развития способностей быстрого реагирования (ответа) на заранее известный или неизвестный, один или несколько сигналов. Другими словами, во время боя кроме маневрирования важно вовремя реагировать на действия противника. Различают простые двигательные реакции, когда необходимо ответить на один заранее обусловленный сигнал (старт в беге после выстрела или свистка, окончание атаки в единоборствах при команде судьи и др.) и сложные. К сложным относят реакцию выбора, в ходе которой необходимо срочно выбрать из ряда возможных действий одно, соответствующее возникшей ситуации. Еще одной сложной двигательной реакцией является реакция на движущийся объект, т.е. реагирование на перемещаемый объект, мяч, шайба, рука и др.

Упражнения, развивающие реакцию на движущийся объект и ответную реакцию (выполнение ударов (рукой, ногой) по мячу (мячам)). Упражнения можно заимствовать из игровых видов спорта (баскетбол, волейбол, теннис и др.).

Первый бросает мяч указанным тренером способом, второй отбивает заданной частью тела (кулаком, локтем, коленом, голенью, головой). Варианты подачи мяча:

- с наброса рукой/ногой;
- с чередованием по большим/маленьким мячам;
- по мячам, падающим из-за спины;
- с наброса от 2 и более партнеров;
- с наброса в верхнюю и нижнюю часть туловища;
- в движении;
- после отскока о пол;
- после поворота на 180 градусов;

Варианты усложнения: изменять размеры мяча, количество мячей и партнеров, силу подачи мяча, расстояние между падающим и отбивающим, использовать разные исходные положения, наносить удар только по заранее оговоренным мячам (определенного цвета, размера).

Игры и упражнения для удержания концентрации внимания на мяче (больше подходит для начальных классов):

1. «Зоркий глаз». Обучающиеся стоят на метках, в руке тренера яркий мяч. Тренер водит мяч вправо - влево, вперед – назад, вверх-вниз.

- а) обучающиеся следят только глазами.
- б) глаза + руки (водят вытянутыми вперед руками).
- в) глаза + ноги (смещаются ногами на один шаг).
- г) глаза + руки + ноги.

д) противход - мяч двигается в одну сторону – руки в другую.

Вариант: руки + ноги. При ошибке начисляется штрафное очко.

2. «Зевака». Обучающиеся стоят на метках. Тренер носит мяч на «удочке» между детьми и в какой-то момент резко качает мяч и салит обучающегося. Обучающиеся уворачиваются – приседают, не сходя с места.

Вариант: то же, но дети выполняют бег на месте. Кого осалили – «зевака», выбывает или отрабатывает штрафное очко.

3. «Зеркальце». У тренера и каждого обучающегося в руках мяч. Тренер перекладывает мяч из руки в руку, рисует различные траектории мячом – круг, квадрат, треугольник, диагональ и т.д., обучающиеся повторяют, как в зеркале.

4. «Прыгуны». Тренер бросает мяч:

а) об пол – обучающиеся прыгают вместе с мячом;

(при выполнении задания необходимо менять ритм: чеканить высоко, потом низко и т.д.);

б) об пол – хлопают, когда мяч касается пола;

в) верх – приседают.

5. «Лягушка». Тренер стоит сбоку перед строем детей, кидает мяч параллельно шеренге, что бы он много раз отпрыгивал (скакал как лягушка). Каждый раз, когда мяч касается земли, обучающиеся выполняют заданное движение: хлопают, касаются одной ногой пола, поднимают руку вверх и т.д.

Вначале мячи выбрасываются высоко и медленно, чтобы отскок был реже, затем быстрее и ниже.

6. «Два цвета». У тренера в руках 2 разноцветных мяча (зеленый, оранжевый и т.п.) обучающиеся стоят в двух шеренгах на боковых линиях, каждая шеренга следит за мячом своего цвета. Дети смещаются за мячом на шаг в сторону (вперед, назад, вправо, влево). В начале два мяча двигаются по одинаковой траектории, потом каждый по своей. Цель – не сбиться, следить за своим мячом.

Кто ошибся – выполняет шаг назад и продолжает выполнять задание вместе со всеми, ошибся еще раз – еще шаг назад и т.д. Выигрывает команда, у которой больше игроков находится на боковой линии.

7. «Летчики». Группа обучающихся построена по периметру площади зала. Задание:

а) бежать на месте, руки в стороны («летим»), когда мяч летит, замереть («замри»), когда мяч коснулся пола. Первые несколько раз тренер дает словесные команды, потом нет.

б) бежать на месте (мяч летит), присесть (когда мяч касается пола).

в) бежать на месте (мяч летит), присесть (когда мяч касается пола), выпрыгнуть (когда мяч взлетает).

8. «Светофор». Обучающиеся стоят у сетки, преподаватель на задней линии.

Вариант 1. У тренера яркие мячи одного цвета. Он стоит на центре задней линии и катит мячи вправо – влево вдоль этой же линии. Пока мяч катится внутри площади до пересечения с боковой линией - дети двигаются вперед. Как только мяч пересек боковую линию – движение запрещено, нужно ждать следующего мяча. Задача обучающихся – дойти до линии зала.

Вариант 2. У тренера мячи разных цветов (красного, зеленого, желтого). Обучающиеся могут двигаться вперед, только если катится мяч выбранного цвета (например, зеленый). Кто ошибся делает шаг назад.

9. «Карандаши». У детей в руках резиновые конусы. Тренер кидает мячи с различной траекторией (высоко, низко и т.д.).

а) Дети «рисуют» в воздухе траекторию мяча вверх- вниз, вправо-влево.

б) Мяч летит - держать конус в воздухе, коснулся земли – быстро поставить на пол.

10. «Руки, ноги». Дети стоят на боковых линиях. Тренер бросает мяч вертикально вверх на 4-5 м.

Когда мяч летит вверх – бег на месте, когда падает вниз – движения руками (чуть согнутые руки опущены вниз вперед, частые короткие махи).

11. «Поймай мяч». Игрок выполняет бег на месте. Перед ним на расстоянии 1,5м партнер, который держит два теннисных мяча в руках, поднятых вверх в стороны. Партнер отпускает один из мячей, задача игрока поймать мяч, пока он не упал на землю.

Варианты усложнения: ловля мячей различного размера и веса, изменение расстояния до партнера, отпускающего мячи.

Упражнения развивающие различные формы проявления устойчивости

Перед выполнением упражнений данной группы обучающимся в доступной форме следует рассказать, напомнить о том, что такое общий центр тяжести, когда человек теряет равновесие, может ли он быстро начать движение (бег, быстрая смена положения тела, стойки), если не потеряет устойчивость, как запомнить примерную площадь вокруг себя, в каких случаях начинать терять устойчивость и т.д. Представленные упражнения доступны для самостоятельного выполнения в домашних условиях.

Создание условий для обеспечения выведения соперника из устойчивого положения может осуществляется следующим образом:

1. Подведением своего центра тяжести (ЦТ) под общий центр тяжести (ОЦТ) или центр тяжести (ЦТ) соперника;

2. Выведением ЦТ соперника за пределы его площади опоры;

3. Устранением одной площади опоры соперника (ноги, руки и др.)

4. Уменьшением (сужением) площади опоры соперника;

5. Выходом проекции ОЦТ атакующего и атакованного за пределы их площади опоры;

6. Смещением проекции ЦТ атакуемого (под влиянием силы инерции или силы противодействия) за пределы своей площади опоры в направлении площади опоры атакуемого.

7. Устранением атакующим своей площади опоры;

8. Созданием положения «мертвой точки» на одну из точек опоры (в момент остановки движения).

Упражнения для развития устойчивости:

- Пятки и носки вместе, руки на поясе, глаза закрыты. Стоять 25-35 секунд.

- Стопы на одной линии (левая впереди правой), руки на поясе, стоять 25-30 секунд. То же с закрытыми глазами, стоять 20-25 секунд.

- Стопы на одной линии (левая вперед правой), руки на поясе, наклоны в стороны. То же с закрытыми глазами.

- Стоя на одной ноге, выполнять маховые движения другой ногой. Затем сменить ноги.

- Балансировка и перенос веса тела с ноги на ногу.

- Стойка ноги на ширине плеч, руки опущены. Поднять ногу так, чтобы бедро и стопы находились параллельно полу, одновременно согнуть руки в локтях и поднять кисти рук на уровень груди. Затем развести руки в сторону, после этого руки вперед и вернуться в стойку ноги на ширине плеч.

- Лежа на полу, поднять ноги и корпус вверх, упираясь руками в поясницу и поставив локти на пол. Удерживать это положение в течение минуты (березка).

- То же, но руки положить на пол продолжая сохранять устойчивость.

- Из седа на коленях пятки под собой, локти опустить к животу, ладони поставить на пол. Наклониться вперед, слегка опираясь головой об пол, далее выпрямить корпус, оторвать голову от пола и удерживая устойчивое положение остаться на одних руках.

- Из седа ноги вместе, руками упереться об пол. Поднять выпрямленные в коленном суставе ноги параллельно полу и, удерживая их в этом положении, оторваться от пола.

- Стойка на правой ноге, левая согнута в колене так, чтобы бедро и стопа были параллельны полу, руки в стороны. Наклониться вперед как можно ниже, левая нога отводится назад, не разгибаясь в колене. Затем выпрямится и вернуться в исходное положение.

- В положении гимнастический мост, передвижения вперед и назад.

Упражнения по освоению умений действовать в различных проявлениях устойчивости в парах:

- Стоя лицом к лицу упереться ладонями в ладони партнера. Поочередно сгибать и разгибать руки. То же с захватом друг друга за кисть или запястье. Вынудить соперника сойти с места.

- Поочередно тянуть за руку. Одной рукой преодолевая, другой уступая партнеру. Задача – стараться сохранить собственную устойчивость.

- Стоя лицом к партнеру, толкнуть рукой в его плечо и вывести партнера из устойчивого положения, вынудив сместить ногу.

- Стоя лицом к партнеру, захватом руки и туловища сбоку рывком перевести партнера на четвереньки (то же захватом рук и шеи).

- Первый номер на четвереньках, второй номер сзади сбоку. Захватом туловища и рывком в сторону вынудить первого номера коснуться ковра туловищем (боком, плечом).

Игры способствующие развитию умений действовать в различных проявлениях устойчивости:

«Сдвинь соперника». Обучающиеся в парах встают друг против друга вытянув руки. По сигналу стремятся перетянуть или перетолкать друг друга в различных

направлениях. Борьба проходит не сходя с места. Участник выведенный из устойчивого положения (вынужденный сделать шаг или сместить ногу) является проигравшим. Варианты: обучающиеся делятся на две команды и встают у разделительной линии друг напротив друга. По сигналу каждый игрок стремится перетянуть своего соперника на свою сторону или перетолкать. Игрок считается перетянутым, если обеими ногами переступил через линию. Разрешается использовать захваты за любые части тела. Побеждает команда с большим количеством игроков команды соперников.

«Борьба на скамейке». Двое противоборствующих ведут противоборство на гимнастическую скамье и по команде пытаются свалить друг друга на пол. При падении обоих играющие переигрывают.

Варианты: на одной ноге, одна рука за спиной, две руки за спиной и т.д.

«Восстанови устойчивость». Один участник – толкает, продергивает, другого любыми способами и дергает в произвольные стороны. Второй - стараясь восстановить устойчивое положение смещается шагами или упирается сопротивляясь.

«Сдвинь стоящего из центра». Участвуют группы по 3-5 человек. Одного обучающегося ставят в центр условного круга, его задача - остаться в круге, сохранив свое местоположение. Остальные обучающиеся стараются вытолкнуть его из круга. Стоящий в центре выставляет ногу по направлению толчка, вращает корпус и срывает захваты нападающих, т.е. пытается любыми способами сохранить устойчивое положение.

«Свали соперника». Первый отдает любую ногу второму, задача первого свалить (вытолкнуть; вытянуть) на пол соперника, задача второго устоять на одной ноге.

«Выталкивания в приседе». Два игрока принимают положение приседа и берутся руками за голеностопы. Их задача, плечами или грудью лишить соперника устойчивости и коснуться руками, коленями или ягодицами ковра.

«Толкни туловищем». Игроки в парах (руки скрещены на груди или соединены за спиной), передвигаясь в стойке на двух ногах или на одной ноге, стараясь толчком плеча, грудью (в плечо, грудь, спину) вытеснить, вытолкнуть друг друга за черту круга, коридора или заставить встать на обе ноги.

«Повали на спину». Передвигаясь в положении сидя противники толчками рук пытаются повалить друг друга на спину. Разрешаются упоры с теснением по все части туловища (или указываются запреты зоны упоров). Проигрывает тот, кто оказывается на спине.

«Удержись на корточках». Два игрока (или группа), передвигаясь в положении приседа, выставив руки вперед, стараются «уронить» друг друга. Падение на бок, в сед, касание пола двумя руками – считается поражением.

Решение позиций при неравноценных взаиморасположениях

Неравноценное взаиморасположение противоборствующих в отдельные моменты поединков нередко решают исход, результаты встреч. В таблице 1 приведены учебные задания (они же являются условиям проведения мини-

поединков, которые в свою очередь являются контролем за подготовленностью юного единоборца в данном эпизоде схватки или боя). Главный смысл подобных учебных заданий – научить занимающихся начинать или продолжать поединок с максимальной пользой для себя. Все ситуации или эпизоды реальных поединков учесть невозможно. Но некоторые повторяющиеся в схватках позиции, действия обучающиеся должны осмысливать и осваивать. Предварительную подготовку обучающиеся должны получать посредством специализированных игровых комплексов (СИК) или учебных заданий.

Перечень позиций противоборствующих для освоения решений неравноценных взаиморасположений.

Достижение, реализация обусловленных (или произвольных) позиций из различных взаиморасположений противоборствующих:	
Варианты взаиморасположений обучающихся в различных эпизодах поединка	Целевая установка позиционных решений* (ориентировочные установки тренера)
1. Оба - в стойке лицом друг к другу. 2. Оба - в стойке, один сзади другого. 3. Один - в стойке, другой на коленях лицом друг к другу. 4. Один - на коленях, другой – в стойке сзади (сзади – сбоку). 5. Один - в стойке, другой - на четвереньках, лицом друг к другу. 6. Один – на четвереньках, другой - стоя сзади или сзади сбоку. 7. Один - на животе, другой – в стойке спереди. 8. Один - на животе, другой - в стойке сзади или сбоку. 9. Оба - на коленях лицом или спиной друг к другу. 10. Оба - на коленях, один – сзади. 11. Один – в высоком партере, другой - сидя сбоку. 12. Оба - на четвереньках лицом друг к другу. 13. Один – лежа на груди, другой – на коленях спереди или сбоку. 14. Один - в положении лежа на животе, другой – борется сверху. 15. Оба - лежа на груди лицом друг к другу. 16. Один – на спине, другой – удерживает его (лежа или сидя).	1. Задача обоим выполнить: обхват туловища соперника; проход в ноги; свалить. 2. Одному - обхватить сзади туловище соперника, свалить на колени или живот. Другому - не дать обхват. 3-4 Стоящему на коленях – встать, не дать себя сбить в партер, на живот и т.д. Партнеру – добиться превосходства. 5-8 Одному – не дать противнику подняться, сбить его на живот и т.д. Второму – подняться в боевую стойку. 9. Обоим – подняться в стойку; постараться сбить противника на живот или на спину. 10-12. Каждый противоборствующий старается опрокинуть противника на спину. 13. Верхнему резко лечь на живот. Нижнему предотвратить задачу верхнего. 14. Лежащего противника на груди (на спине) перевернуть на спину (а грудь); удержать в этом положении 15. Оказаться сверху; подняться первым в стойку, не дать выполнить это противнику 16. Нижнему – уйти из положения удержания. Дальнейшие действия – по заданию,

<p>17. Оба - на коленях, спиной друг другу: свалить партнера.</p> <p>18. Оба - сидят спина к спине: развернуться, свалить противника на живот</p>	<p>например, попытаться выполнить обхват туловища партнера со спины</p> <p>17. Сбить и удержать партнера в положении лежа</p> <p>18. Устоять от сбивания. Подняться в стойку: свалить противника.</p>
---	---

**Примечание. 1. Приведенные варианты взаиморасположений (по Г. М. Грузных, 2007) уточнены, дополнены целевой установкой – как реализовать ориентировочную основу действия в процессе освоения школьниками «борцовских» действий. 2. Приведенные задания общей двигательной-координационной направленности могут быть дополнены, изменены и заменены учителями физической культуры.*

Завершающие атаку приему

Броски через бедро, спину, голову; с двумя рукавами, подсечки, подхваты.

3.4. Методы выявления и отбора одаренных детей

Система отбора основана на проведении контрольных испытаний с целью определения, что уже умеет делать поступающий и что он сможет сделать в дальнейшем, то есть, выявить его способности к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества, умению управлять своими движениями. Потенциальный спортивный результат спортсмена зависит не только от исходного уровня развития физических качеств, сколько от темпов прироста этих качеств в процессе специальной тренировки. Именно темпы прироста свидетельствуют о способности или неспособности человека к обучению в том или ином виде деятельности. В процессе психологических обследований особое внимание уделяется проявлению таких качеств, как активность и упорство в рукопашном бое, самостоятельность, целеустремленность, спортивное трудолюбие, способность мобилизоваться во время соревнований и т.п.

3.5. Требования к технике безопасности в спортивной подготовке по рукопашному бою

Умение правильно падать - чрезвычайно важная часть при выполнении броска. При сильных бросках возможны ушибы. При удержаниях возможны травмы, являющиеся следствием сдавливания органов брюшной полости, повреждения мышц в результате резких напряжений, а также травмы различных суставов. При выполнении болевых приемов чаще страдают локтевой сустав и предплечье. Характерными повреждениями в рукопашном бое являются повреждения сумочно-связочного аппарата и мышц суставов (коленный, кистевой, плечевой), вывихи и повторные микротравмы. Тренерам очень важно следить за состоянием занимающихся при отработке удушающих приемов. Нельзя заставлять спортсменов терпеть «до последнего» т.к. это может привести

к потере сознания.

Все неприятности, связанные с травмами, можно избежать при строгом соблюдении правил техники безопасности.

Причинами травматизма во время проведения занятий по рукопашному бою являются:

- слабая подготовленность тренера к проведению занятий (отсутствие учебной документации, нарушение принципа постепенности и последовательности в овладении двигательными навыками, снижение качества разминки и др.);

- незнание или несоблюдение правил самостраховки, неправильная или несвоевременная страховка;

- нарушение правил врачебного контроля (допуск тренером к занятиям и соревнованиям лиц, не прошедших предварительное медицинское обследование; преждевременный допуск к занятиям и соревнованиям после перенесения заболеваний; отсутствие или неправильная врачебная рекомендация).

4. План воспитательной и профориентационной работы

В ходе осуществления воспитательной работы следует использовать следующие формы:

- утверждение почетного звания «наставник» для опытных спортсменов школы для оказания помощи в подготовке и воспитании более юных спортсменов; внедрение форм поощрения за успехи подопечных как в спортивной, так и в общественной жизни;

- ведение единого ритуала торжественного приема новых спортсменов и проводов выпускников школ;

- постоянный контроль за воспитательной работой в группах с ежегодным заслушиванием на педагогическом совете школы;

- создание «Летописи славы» школы в виде альбома с фотографиями и сведениями о выдающихся достижениях спортсменов;

- активное привлечение обучающихся к общественным мероприятиям с конкретными поручениями и контролем за их выполнением;

- участие всего коллектива школы в подведении итогов воспитательной и культурно-массовой работы в конце каждого года и составления нового плана на следующий год;

- культурно-массовые мероприятия (посещение театров, выставочных залов, соревнований по различным видам спорта, встречи с известными спортсменами, болельщиками, спортивными организациями, просмотр кинофильмов, чтение книг, знакомство со спортивными достопримечательностями и др.).

5. Система контроля

5.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы (БУС)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 5,6 с)	Бег на 30 м (не более 6,2 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 16 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 16 с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин	Непрерывный бег в свободном темпе 8 мин
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 5 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 8 раз)
	Подъем туловища в положении лежа (не менее 15 раз)	Подъем туловища в положении лежа (не менее 13 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы (УУС)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 5 с)	Бег на 30 м (не более 5,6 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 13 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 13,5 с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе 12 мин	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин
	Подтягивание на перекладине	Подтягивание на перекладине (не менее 8)

Сила	(не менее 10 раз)	раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 17 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)
	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 17 раз)	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

5.2 Перечень вопросов по текущему контролю, освоения теоретической части образовательной программы

Перечень вопросов для оценки знаний по теоретической части для базового и углубленного уровней сложности Программы при прохождении промежуточной аттестации обучающихся

№ билета	Содержание
Билет № 1	Вопрос 1. Физическая культура – важное средство воспитания и укрепления здоровья нации. Здоровый образ жизни. Вопрос 2. Закаливание организма юного спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом.
Билет № 2	Вопрос 1. Основы системы физического воспитания. Вопрос 2. Гигиенические требования к питанию юных спортсменов.
Билет № 3	Вопрос 1. Единая Всероссийская спортивная классификация. Вопрос 2. Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте.
Билет № 4	Вопрос 1. Костно-мышечная система, ее строение и функции. Вопрос 2. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Понятие об утомлении и переутомлении.
Билет № 5	Вопрос 1. Основные сведения о кровообращении, состав и функции крови. Сердце и сосуды. Вопрос 2. Восстановительные мероприятия в спорте.

Билет № 6	<p>Вопрос 1. Дыхание. Потребление кислорода. Значение дыхания для жизнедеятельности организма</p> <p>Вопрос 2. Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом. Оказание первой помощи при несчастных случаях.</p>
Билет № 7	<p>Вопрос 1. Обмен веществ и энергии – основа жизни человека.</p> <p>Вопрос 2. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов.</p>

Перечень вопросов для оценки знаний по теоретической части для углубленного уровня сложности при прохождении итоговой аттестации обучающихся

Билет № 1	<p>Вопрос 1. Физическая культура – важное средство воспитания и укрепления здоровья нации. Здоровый образ жизни.</p> <p>Вопрос 2. Нервная система и ее роль в жизнедеятельности организма. Нервная система, ее строение. Понятие о рефлексах, их виды.</p> <p>Вопрос 3. Гигиенические требования к питанию юных спортсменов.</p> <p>Вопрос 4. Периодизация спортивной тренировки юных спортсменов.</p>
Билет № 2	<p>Вопрос 1. Основы системы физического воспитания.</p> <p>Вопрос 2. Органы пищеварения и выделения. Понятие о пищеварении. Органы выделения, их функции.</p> <p>Вопрос 3. Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте.</p> <p>Вопрос 4. Планирование и учет в процессе спортивной тренировки юных спортсменов.</p>
Билет № 3	<p>Вопрос 1. Единая Всероссийская спортивная классификация.</p> <p>Вопрос 2. Органы чувств.</p> <p>Вопрос 3. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Понятие об утомлении и переутомлении.</p> <p>Вопрос 4. Спортивные соревнования. Их планирование, организация и проведение. Роль спортивных соревнования в тренировочном процессе и их основные виды.</p>
Билет № 4	<p>Вопрос 1. Костно-мышечная система, ее строение и функция.</p> <p>Вопрос 2. Физиологические основы спортивной тренировки.</p> <p>Вопрос 3. Восстановительные мероприятия в спорте.</p> <p>Вопрос 4. История развития легкой атлетики.</p>
Билет № 5	<p>Вопрос 1. Основные сведения о кровообращении, состав и функции крови. Сердце и сосуды.</p> <p>Вопрос 2. Физиологические методы определения тренированности юных спортсменов.</p>

	<p>Вопрос 3. Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом. Оказание первой помощи при несчастных случаях.</p> <p>Вопрос 4. Федеральные стандарты спортивной подготовки.</p>
Билет № 6	<p>Вопрос 1. Дыхание. Потребление кислорода. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.</p> <p>Вопрос 2. Личная и общественная гигиена, гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена.</p> <p>Вопрос 3. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов.</p> <p>Вопрос 4. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.</p>
Билет № 7	<p>Вопрос 1. Обмен веществ и энергии – основа жизни человека.</p> <p>Вопрос 2. Закаливание организма юного спортсмена.</p> <p>Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом.</p> <p>Вопрос 3. Основные виды подготовки юного спортсмена в процессе тренировки.</p> <p>Вопрос 4. Общероссийские и международные антидопинговые правила. Ответственность за противоправные действия.</p>

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы

№ п/п	Год обучения	Теория, темы	Технические требования	Требования по ОФП, нормы ГТО (Приложение № 1)
1	БУС-1	4,5,6,14,15,17,19,27	б/р	ступень 1
2	БУС-2	1,9,10,13,14,17,25,27	б/р	ступень 2
3	БУС-3	8,13,14,15,18,19,21,27	3 юн. (50%), б/р (50%)	ступень 2
4	БУС-4	1,7,10,11,13,14,16,27	3-2 юн.	ступень 3
5	БУС-5	1,5,6,9,13,14,17,25,27	3-1 юн.	ступень 3
6	БУС-6	1,4,5,11,12,13,17,27	3-1 юн.	ступень 3
7	УУС-1	1,3,9,10,16,17,26,27	3 юн.-3 р-д	ступень 4
8	УУС-2	2,3,11,14,15,19,21,25,26	3 юн.- 2 р-д	ступень 4
9	УУС-3	3,8,12,13,16,17,23,26,27,28	3 юн.-1 р-д	ступень 4
10	УУС-4	3,8,12,13,16,17,22,23,26,27,28	3 юн.-1 р-д	ступень 5

5.3 Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся на всех этапах является обязательным разделом Программы.

Цель контроля – в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействия тренировочных и соревновательных нагрузок на организм обучающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам в зависимости от целевой направленности этапа подготовки.

Текущий контроль успеваемости, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся являются неотъемлемой частью образовательного процесса, так как позволяют оценить реальную результативность тренировочной деятельности. Текущий контроль успеваемости – оценка качества усвоения содержания разделов Программы, выполнение тренировочных заданий обучающимися по результатам проверки.

Формы текущего контроля успеваемости выбирает тренер-преподаватель с учетом контингента обучающихся и содержания тренировочных заданий.

Аттестация для перевода на следующий этап (период) осуществляется один раз в год. Срок проведения май текущего года.

Форма промежуточной аттестации – сдача контрольно-переводных нормативов.

Итоги промежуточной аттестации обучающихся отражаются в протоколе сдачи контрольно-переводных нормативов, который является одним из отчетных документов и хранится в Учреждении.

По итогам промежуточной аттестации издается приказ о переводе на следующий этап (период) обучающихся, сдавших контрольно-переводные нормативы. Обучающиеся, не сдавшие контрольно-переводные нормативы по болезни или другой уважительной причине, могут быть оставлены на прежнем этапе (периоде) подготовки или решением педагогического совета переведены на следующий этап (период) подготовки.

Освоение дополнительной предпрофессиональной Программы завершается обязательной **итоговой аттестацией**.

Форма итоговой аттестации:

1. Сдача контрольных тестов по общей и специальной физической подготовке.
2. Спортивная квалификация обучающихся определяется по виду спорта Единой Всероссийской спортивной квалификации.
3. По завершению сдачи итоговой аттестации обучающимся выдается свидетельство об усвоении Программы.

6. Перечень информационного обеспечения

6.1. Список литературы

1. Грузных, Г. М. Задания по решению блокирующих упоров и захватов / Г. М. Грузных, И. А. Кондрацкий // Совершенствование профессиональной направленности занятий по специализации : (программа и тезисы докл. X научно-метод. конф. ин-та) / Омск. ин-т физ. культуры. – Омск, 1984. – С. 27-30.
2. Грузных, Г. М. Организационно-методические формы применения упражнений борца в учебно-тренировочном процессе / Г. М. Грузных, И. А. Кондрацкий, В. М. Игуменов // Пути совершенствования учебной, производственной практики и курса специализации : материалы XI науч.-практ. конф. ОГИФК. – Омск, 1985. С. 23 – 28.
3. Демин, В. А. Деятельный анализ борцовского поединка / В. А. Демин, Р. А. Пилюян, В. С. Седов // Спортивная борьба: ежегодник. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – С. 60-65.
4. Дзюдо: примерная программа спортивной подготовки для детско - юношеских спортивных школ, специализированных детско - юношеских школ олимпийского резерва / Акоюн А.О. и др. - М.: Советский спорт, 2008. - 96 с
5. Иванов, Д.А. Роль единоборств в жизни современной молодежи / Д.А. Иванов // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в системе высшего образования: сборник материалов II международной научно-практической конференции [Электронный ресурс]. – Электрон. дан. – Омск : Изд-во ФГБОУ ВО Омский ГАУ, 2019. – С. 22-25.
6. Миндиашвили Д. Г., Завьялов А. И. Учебник тренера по вольной борьбе. – Красноярск, Изд. КПКУ, 1995.
7. Передельский, А. А. Философия, педагогика и психология единоборств : монография / А. А. Передельский. М.: Физическая культура, 2008. — 168 с.
8. Пилюян, Р. А. Двигательная структура спортивной борьбы с точки зрения теории деятельности / Р. А. Пилюян, Ю. А. Шахмурадов // Теория и практика физической культуры. – 1997. № 3. — С. 5-8.
9. Туманян, Г. С. Школа мастерства борцов, дзюдоистов и самбистов : учебное пособие / Г. С. Туманян. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 592 с.
10. Шахмурадов, Ю. А. Вольная борьба: научно-методические основы многолетней подготовки борцов / Ю. А. Шахмурадов – М.: Высшая школа, 1997. – 189 с.
11. Адамович, Г. Э. Кривич. Рукопашный бой. Система славянских единоборств / Г.Э. Адамович. - М.: Букмастер, 2012. - 416 с.
12. Кадочников, А. А. К бою готов! Стрессоустойчивость в рукопашном бою / А.А. Кадочников. - М.: Феникс, 2006. - 160 с

6.2. Перечень Интернет-ресурсов для использования в образовательном процессе

1. Министерство спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru/>
2. Олимпийский Комитет России <http://www.olympic.ru/>
3. Международный Олимпийский Комитет <http://www.olympic.org/>
4. Федерация рукопашного боя России: <http://rffrb.ru>

Требования по общей физической подготовки



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



ФТО Федеральное агентство
физической культуры и спорта



ДЕПАРТАМЕНТ
физической культуры и спорта

Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)

I. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 6 до 8 лет)*

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
							
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Челночный бег 3x10 м (с)	10,3	10,0	9,2	10,6	10,4	9,5
	или бег на 30 м (с)	6,9	6,7	6,0	7,1	6,8	6,2
2.	Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)	7,10	6,40	5,30	7,35	7,05	6,00
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	-	-	-
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	6	9	15	4	6	11
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа за полу (количество раз)	7	10	17	4	6	11
4.	Наклон вперёд на положенный ствол на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9

[Instagram.com/afbt_gbr](https://www.instagram.com/afbt_gbr) [Facebook.com/afbtgbr](https://www.facebook.com/afbtgbr) [VK.com/afbt_gbr](https://www.vk.com/afbt_gbr) [YouTube.com/afbtgbrmusic](https://www.youtube.com/afbtgbrmusic)



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



ФТО Федеральное агентство
физической культуры и спорта



ДЕПАРТАМЕНТ
физической культуры и спорта







Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)

I. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 6 до 8 лет)*

* В выполнении нормативов участвует население до 8 лет включительно
 ** Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)

II СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 9 до 10 лет)*

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
							
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с) или бег на 60 м (с)	6,2	6,0	5,4	6,4	6,2	5,6
2.	Бег на 1000 м (мин, с)	11,9	11,5	10,4	12,4	12,0	10,8
3.	Подтягивание на виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	5	-	-	-
	или подтягивание на виса ладья на низкой перекладине 90 см (количество раз)	9	12	20	7	9	15
4.	или сгибание и разгибание рук в упоре ладья на полу (количество раз)	10	13	22	5	7	13
	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+2	+4	+8	+3	+5	+11

Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)







II СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 9 до 10 лет)*

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
							
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	9,6	9,3	8,5	9,9	9,5	8,7
6.	Прямок в длину с разбега (см)	210	225	285	190	200	250
	или прямок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	120	130	150
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	19	22	27	13	15	18
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	27	32	42	24	27	36
9.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)**	8.15	7.45	6.45	10.00	8.20	7.30
	или кросс на 2 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	18.00	16.00	13.00	19.00	17.30	15.00
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	3.00	2.40	2.30	3.00	2.40	2.30
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		10	10	10	10	10	10
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс)		7	7	8	7	7	8

* В выполнении нормативов участвует население до 10 лет включительно
** Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**III. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 11 до 12 лет)***

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
							
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	5,7	5,5	5,1	6,0	5,8	5,3
	или бег на 60 м (с)	10,9	10,4	9,5	11,3	10,9	10,1
2.	Бег на 1500 м (мин, с)	8.20	8.05	6.50	8.55	8.29	7.14
	или бег на 2000 м (мин, с)	11.10	10.20	9.20	13.00	12.10	10.40
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	7	-	-	-
	или подтягивание из виса левая на низкой перекладине 90 см (количество раз)	11	15	23	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре левым на полу (количество раз)	13	18	28	7	9	14
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+3	+5	+9	+4	+6	+13

**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**III. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 11 до 12 лет)***

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
							
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	9,0	8,7	7,9	9,4	9,1	8,2
6.	Прямик в длину с разбега (см)	270	280	335	230	240	300
	или прямик в длину с места только двумя ногами (см)	150	160	180	135	145	165
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	24	26	33	16	18	22
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	52	56	46	28	30	40
9.	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)**	14.10	13.50	12.30	15.00	14.40	13.30
	или врос на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	18.30	17.30	16.00	21.00	20.00	17.40
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.30	1.20	1.00	1.35	1.25	1.05
11.	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и упора для винтовки, дистанция 10 м (снайп) из пневматической винтовки с открытым прицелом	10	15	20	10	15	20
	или из пневматической винтовки с дульным прицелом, либо калевранного оружия	13	20	25	13	20	25
12.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (продолжительность не менее, км)	5					
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		12	12	12	12	12	12
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс)		7	7	8	7	7	8

* В выполнении нормативов участвует население до 12 лет включительно
** Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)

IV. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 13 до 15 лет)*

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	5,3	5,1	4,7	5,6	5,4	5,0
	или бег на 60 м (с)	9,6	9,2	8,2	10,6	10,4	9,6
2.	Бег на 2000 м (мин,с)	10.00	9.40	8.10	12.10	11.40	10.00
	или бег на 3000 м (мин,с)	15.20	14.50	13.00	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	6	8	12	-	-	-
	или подтягивание из виса левая на низкой перекладине 90 см (количество раз)	13	17	24	10	12	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре левым на полу (количество раз)	20	24	36	8	10	15
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+4	+6	+11	+5	+8	+15
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3х10 м (с)	8,1	7,8	7,2	9,0	8,8	8,0
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	340	355	415	275	290	340
	или прыжок в длину с места точечным двуногим способом (см)	170	190	215	150	160	180
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	35	39	49	31	34	43
8.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	34	40	19	21	27

Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)

IV. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 13 до 15 лет)*

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
Испытания (тесты) по выбору							
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)**	18.50	17.40	16.30	22.30	21.30	19.30
	или бег на лыжах на 5 км (мин, с)**	30.00	29.15	27.00	-	-	-
	или кросс на 3 км (Бег по пересеченной местности) (мин, с)	16.30	16.00	14.30	19.30	18.30	17.00
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.25	1.15	0.55	1.30	1.20	1.05
11.	Стрельба из пневматической винтовки с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 30 м (очки); из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25
	или из пневматической винтовки с дистанционным прицелом, либо электронного оружия	18	25	30	18	25	30
12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
13.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (продолжительность не менее, мин)	10					
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		13	13	13	13	13	13
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс)		7	8	9	7	8	9

* В выполнении нормативов участвует население до 15 лет включительно
** Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)

У. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 16 до 17 лет)*

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	4,9	4,7	4,4	5,7	5,5	5,0
	или бег на 60 м (с)	8,8	8,5	8,0	10,5	10,1	9,3
	или бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,4	17,6	17,2	16,0
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	12,00	11,20	9,50
	или бег на 3000 м (мин, с)	15,00	14,30	12,40	-	-	-
3.	Подтягивание на висе на высокой перекладине (количество раз)	9	11	14	-	-	-
	или подтягивание на висе ладью на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	11	13	19
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	18	33	-	-	-
4.	или отжимание и разжимание рук в упоре ладью на полу (количество раз)	27	31	42	9	11	16
	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня оков – см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3х10 м (с)	7,9	7,6	6,9	8,9	8,7	7,9
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	375	385	440	285	300	345
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	210	230	160	170	185
7.	Подъемные туловища на полу (количество раз за 1 мин)	36	40	50	33	36	44

Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)

У. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 16 до 17 лет)*

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
Испытания (тесты) по выбору							
8.	Метание спортивного снаряда: весом 700 г (м)	27	29	35	-	-	-
	или весом 500 г (м)	-	-	-	13	16	20
9.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)**	27,30	26,10	24,00	-	-	-
	или кросс на 5 км (Бег по пересеченной местности) (мин, с)	-	-	-	19,00	18,00	16,30
	или кросс на 5 км (Бег по пересеченной местности) (мин, с)	26,30	25,30	23,30	-	-	-
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	1,15	1,05	0,50	1,28	1,18	1,02
11.	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо электронного оружия*	18	25	30	18	25	30
12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
13.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (продолжительность не менее, ю)	10					
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		13	13	13	13	13	13
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс)		7	8	9	7	8	9

* В выполнении нормативов участвует население до 17 лет включительно
** Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

