

**Администрация муниципального образования «Усть-Илимский район»
Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования
«Районный центр дополнительного образования детей»
(МОУ ДО «РЦДОД»)**

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
МОУ ДО «РЦДОД»
Протокол № 03
от 30.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директором МОУ ДО «РЦДОД»
Шпагиной А.М.
Приказ № 40 от 31.08.2023г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат 00EA06F317C8D85CBA73B2CE23771084F7
Владелец Шпагина Анжелика Михайловна
Действителен с 06.03.2023 по 29.05.2024 г.

Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Юный разведчик»

Возраст обучающихся: 7-11 лет

Срок реализации программы: 1 год (216)

Уровень: ознакомительный

Автор составитель программы:

Григорьева Марина Ивановна, методист
Шинкаренко Денис Николаевич,
педагог дополнительного образования.

Работает по программе:

Шинкаренко Д.Н., педагог дополнительного
образования

Шосафаров Х.Х., педагог дополнительного
образования

Зарубин И.А., педагог дополнительного
образования

Лист изменений в программе на 2023-2024 г.
(за основу взяты рекомендации МОУ ДО «РЦДОД»)

№	Разделы программы	Внесенные изменения
1	Пояснительная записка	<i>Обновлены нормативные документы</i>
2	Цель и задачи программы	
3	Содержание программы	
4	Планируемые результаты	
5	Формы аттестации	
6	Оценочные материалы	
7	Условия реализации программы	
8	Методические материалы	
9	Приложения	<i>Добавлены приложения 7 и 8(протоколы аттестации)</i>

Все изменения программы рассмотрены и одобрены на заседании
экспертной комиссии МОУ ДО «РЦДОД» от «__» _____
протокол № ____

СОДЕРЖАНИЕ

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ	4
1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ	7
1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	7
1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	15
2. КОМПЛЕКС ОГРАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКХ УСЛОВИЙ	16
2.1. ФОРМА АТТЕСТАЦИИ	16
2.2. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ	17
2.3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	19
2.4. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ	19
ПРИЛОЖЕНИЕ 1	22
ПРИЛОЖЕНИЕ 2	23
ПРИЛОЖЕНИЕ 3	28
ПРИЛОЖЕНИЕ 4	31
ПРИЛОЖЕНИЕ 5	35
ПРИЛОЖЕНИЕ 6	41
ПРИЛОЖЕНИЕ 7	43
ПРИЛОЖЕНИЕ 8	44

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Юный разведчик», разработана в соответствии с:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 года № 629.

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 года № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

- Постановление Правительства РФ от 18 сентября 2020 года № 1490 «О лицензировании образовательной деятельности».

- Уставом Муниципального образовательного учреждения дополнительного образования «Районный центр дополнительного образования детей» (далее – Учреждение).

Дополнительная общеразвивающая программа «Юный разведчик» относится к программам **физкультурно-спортивной направленности**.

Уровень программы – ознакомительный, направленный на организацию свободного времени учащихся, приобщение к здоровому образу жизни, укрепление здоровья, формирование общих понятий в области физической культуры и спорта.

Актуальность программы определяется запросом со стороны младших школьников и их родителей на программу физкультурно-спортивной направленности, на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, материально технические условия для реализации которой имеются на базе МОУ «Железнодорожная СОШ» №2.

Педагогическая целесообразность программы

Данная образовательная программа педагогически целесообразна, т.к. при ее реализации в МОУ ДО «РЦДОД» каждый обучающийся формирует свои личностные качества, такие как: воля, характер, воспитание патриотизма, физическое развитие. Правильно выбранные формы, методы и средства образовательной деятельности показали свою результативность в соревнованиях различного уровня. Эффективным для гармоничного развития детей является такое введение практического и теоретического материала,

который был бы вызван требованиями творческой практики.

При систематических занятиях рукопашным боем создаются благоприятные условия, для развития обучающегося, развивается мотивация к познанию и творчеству. Обеспечивается эмоциональное благополучие ребенка. Идет приобщение детей к общечеловеческим ценностям. Ребенок получает не только физическое, но и духовное и интеллектуальное развитие. И что особенно важно, - происходит создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности обучающегося, ее интеграции в систему мировой и отечественной культур. Ведется профилактика асоциального поведения обучающегося. При систематических занятиях рукопашным боем ведется работа не только с обучающимися, но и с их родителями, всей семьей.

Отличительная особенность и новизна программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы через внедрение универсальной технологии передачи опыта, знаний и навыков в форме наставничества.

Значительная часть воспитательной работы осуществляется через взаимодействие группы обучающихся и представителей предприятий (профессионалов), проявивших желание на участие в реализации модели наставничества на базе МОУ ДО «РЦДОД» (*Приложение 1*).

Таковыми представителями стали:

- Союз Десантников России города Усть-Илимска;
- специалисты специализированной противопожарной аварийно-спасательной службы (СПАСС).
- тир в ДОСААФ в городе Усть-Илимске;
- представители оперативного отделения ОМОН «Шквал» управления Росгвардии по Иркутской области, филиала ФГКУ УВО ВНГ РФ по Иркутской области;
- спортсмены - чемпион России по самбо, чемпион мира по тайскому боксу.

В программу включены воспитательные мероприятия, целью которых является формирование навыков и понятий здорового образа жизни, принятие семейных ценностей; знание; уважение к себе и к другому человеку; сплочение коллектива. Новизна также заключается и в применении большой игровой практики.

Адресат программы

Дополнительная общеразвивающая программа «Юный разведчик» предназначена для учащихся 7 - 11 лет. В этом возрасте учащийся ощущает свою принадлежность и причастность к определенной социальной группе. Он уже не просто подражает в поведении старшим, а анализирует и оценивает историю, традиции, существующую систему ценностей и мораль того общества, которое его воспитывает. Эта сложная работа вызывает у ребенка яркий эмоциональный отклик. В этот период ярко проявляются нравственные, интеллектуальные и патриотические чувства. В этом возрасте возникают

глубокие, действенные, устойчивые интересы, развивается самостоятельность, исполнительность и дисциплинированность. Также в этом возрасте происходят существенные сдвиги в мыслительной деятельности: увеличивается объем внимания, памяти, происходит развитие наблюдательности. Они отличаются неустойчивостью в психоэмоциональном состоянии, неуравновешенностью характера, поэтому предметом заботы педагога является воспитание волевых качеств личности.

Количество обучающихся в группе 10 -15 человек.

Набор в группы – свободный.

Состав группы – постоянный.

Объем программы: программа рассчитана на 1 год обучения, в объеме - 216 часов. Программа является вариативной. При необходимости в соответствии с материально-техническими и погодными условиями, планами учреждения, в течение учебного года, в пределах учебной нагрузки, возможна перестановка тем тематического плана программы.

Форма обучения - очная.

Режим занятий: занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа, (45 минут занятие, 10-15 минут перерыв).

При обучении по программе используются следующие технологии: группового обучения, здоровьесберегающие, технология дистанционного обучения.

Групповые технологии – обучение проходит в разновозрастных группах, объединяющих старших и младших общим делом.

Технология дистанционного обучения - применяются в случае болезни обучающегося или для обучающихся при консультировании по отдельным вопросам в соответствии с содержанием программы, а также при неблагоприятной социальной обстановке в образовательной организации, районе, стране по распоряжению вышестоящих органов управления образования.

Образовательная деятельность организовывается в соответствии с расписанием. Занятия с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения включают:

- разработанные педагогом презентации с текстовым комментарием;
- online-занятие, online-консультация;
- фрагменты и материалы доступных образовательных интернет-ресурсов;
- инструкции по выполнению практических заданий;
- дидактические материалы/ технологические карты;
- контрольные задания.

On-line консультации проводятся педагогом с помощью электронной почты.

Здоровьесберегающие технологии. Важное значение в проведении занятий имеет организация динамических пауз. Введение этих упражнений в процесс занятия обеспечивает своевременное снятие физической усталости и

оживление работоспособности детей. Количество таких пауз (физкультминутки) в течение занятия зависит от возраста детей, от сложности изучаемого материала, от состояния работоспособности. Занятия строятся с учетом индивидуальных и возрастных особенностей, степени подготовленности, имеющихся знаний и навыков.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы: укрепление здоровья и формирование позитивных жизненных ценностей, обучающихся посредством систематических занятий рукопашным боем.

Задачи программы:

Образовательные:

- познакомить с историей возникновения рукопашного боя;
- обучить технике выполнения физических упражнений, технике подвижных игр;
- обучить базовой технике рукопашного боя.

Развивающие:

- развить физические качества: гибкость, выносливость, координацию, правильную осанку;
- прививать интерес к занятиям рукопашным боем;
- развить двигательные навыки.

Воспитательные:

- формировать коммуникативные навыки;
- воспитать чувство ответственности и трудолюбия, силы воли, нравственных качеств;
- формировать духовно-нравственные ценности и патриотические чувства у подрастающего поколения.
- формировать потребность в здоровом образе жизни.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Календарный учебный график по дополнительной общеразвивающей программе «Юный разведчик» на 2023-2024 год

Раздел / месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
1. Теоретическая подготовка	8								

2. Общая физическая подготовка	7,5	16,25	15	13,25	7,25	8,25	7,5	7	6
3. Специальная физическая подготовка	4,5	3,25	3	6,25	6,25	8,25	7,5	7	6
4. Техничко-тактическая подготовка	2	6,5	6	6,5	4,5	5,5	5	6	6
5. Соревнования и инструкторская (судейская) практика					2	0	6	4	4
Итоговое занятие									4
Всего	22	26	24	26	20	22	26	24	26

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Раздел, тема		Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего часов	Теория	Практика	
1	1. Теоретическая подготовка.	8	4	4	Наблюдение, входной контроль
2	1.1. Вводное занятие. Физическая культура и спорт - важное средство физического развития и укрепления здоровья	2	1	1	
3	1.2. История развития боевых искусств и армейского рукопашного боя.	2	1	1	
4	1.3. Техника безопасности, профилактика травматизма.	2	1	1	
5	1.4. Гигиенические требования к занятиям спортом, профилактика заболеваемости.	2	1	1	
6	2. Общая физическая подготовка	88		88	Наблюдение, контрольные нормативы
7	2.1. Общеразвивающие упражнения: развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, гибкости и выносливости	88		88	
8	3. Специальная физическая подготовка	52	2	50	Наблюдение, Контрольные упражнения
9	3.1. Общая характеристика спортивной тренировки. Средства спортивной тренировки.	2	2		
10	3.2. Стойки и передвижения.	10		10	

11	3.3 Страховка и самостраховка. Кувырки.	10		10	
12	3.4. Подвижные и спортивные игры.	20		20	
13	3.5. Специальные упражнения.	10		10	
14	4. Техничко-тактическая подготовка	48	4	44	Наблюдение, контрольные нормативы
15	4.1. Основы тактики рукопашного боя.	2	2		
16	4.2. Техника ударов руками и ногами.	20		20	
17	4.3. Защита от ударов.	10		10	
18	4.4. Захваты и освобождение от захватов.	4		4	
19	4.5. Бросковая техника.	4		4	
20	4.6. Использование оружия и подручных средств.	8	2	6	
21	5. Соревнования и инструкторская (судейская) практика	16	3	13	Наблюдение
22	5.1. Инструкторская (судейская) практика	6	2	4	
23	5.2. Соревнования.	10	1	9	
24	Итоговое занятие	4		4	Контрольные нормативы
Итого:		216	13	203	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Раздел 1. Теоретическая подготовка.

1.1. Вводное занятие. Физическая культура и спорт - важное средство физического развития и укрепления здоровья.

Теория: Понятие «физическая культура и спорт». Значение их для укрепления здоровья, физического развития.

Правила поведения в зале, спортивная дисциплина. Требования к учащимся, организация рабочего места, расписание занятий. Права и обязанности обучающихся.

Практика: Традиционные действия. Построения в шеренгу, в круг, приветствие, основное положение при восприятии информации и команд от инструктора, перестроения.

Команды:

1. В одну шеренгу становись.
2. В две шеренги становись.
3. Исходное положение принять.
4. Поклон.

5. Налево, направо, кругом.
6. По залу бегом (шагом) марш
7. Бой, стой.

1.2. История развития боевых искусств и армейского рукопашного боя.

Теория: Понятие рукопашного боя. Виды рукопашного боя. История развития боевых искусств и рукопашного боя История возникновения различных систем боя в мире и нашей стране. Виды единоборств. Комплексные единоборства. Ударные единоборства. Борцовские единоборства. Европейские единоборства. Азиатские единоборства.

Спортсмены-рукопашники. Лучшие спортсмены и сильнейшие команды России по армейскому рукопашному бою.

Практика: Просмотр фильмов об истории АРБ, учебных фильмов. Встреча с ветеранами и спортсменами.

1.3. Техника безопасности, профилактика травматизма.

Теория: Инструктаж по технике безопасности (Приложение 4). Правила предупреждения травматизма: организация мест занятий, подбор одежды, обуви. Техника безопасности при занятиях в парах, во время учебных боев, на соревнованиях. Понятие баланса.

Практика: Входной контроль. Контрольные упражнения по общей физической подготовке, специальной физической подготовке.

1.4. Гигиенические требования к занятиям спортом, профилактика заболеваемости.

Теория: Понятие о гигиене и санитарии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Питьевой режим вовремя и после тренировок и соревнований.

Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям.

Практика.

Входной контроль. Контрольные упражнения по общей физической подготовке, специальной физической подготовке.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП).

Практика:

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) для рук и плечевого пояса:

-для пальцев и кисти: сжимание пальцев в кулак и разжимание; разведение и сведение пальцев; движения из упоров стоя (лежа) с опорой на кончики пальцев.

-для увеличения подвижности в суставах: движение кистями с переплетенными пальцами (ладони на себя -от себя, «волна» в лицевой плоскости); руки вверх, упор ладонью о ладонь пальцами кверху, опускание рук вдоль тела, не меняя положения кистей; хлопки в ладоши в положении локти в стороны, пальцы вперед-вверх; в упорах лежа, лежа сзади, сидя сзади перенесение тяжести тела с руки на руку, меняя положение кистей: пальцы внутрь, наружу, вперед, назад; в упорах присев, сидя на пятках опора на тыльную сторону кисти пальцами к себе, опора на пальцы, с выгибанием кисти кверху.

- для сгибателей и разгибателей предплечья: сгибания-разгибания рук в упорах лежа, сидя; переходы переступанием на руках из одних положений упоров в другие, прыжки на руках в упорах.

- для увеличения подвижности в плечевых суставах: рывковые движения прямыми или согнутыми руками в стороны, вверх, назад; то же в сочетании с наклонами, поворотами туловища; вращательные движения в плечевых суставах прямыми или согнутыми руками; пружинящие движения сгибая ноги из упора лежа сзади; пружинящие наклоны в упоре стоя на коленях, руки далеко вперед; прогибание в упоре лежа сзади ноги врозь с опорой на одну руку; мост.

- на расслабление мышц рук и плечевого пояса: свободные дугообразные движения руками в сочетании с полуприседами, выпадами, полунаклонами; последовательное расслабление мышц рук после напряженного принятия определенного положения; размахивание свободно висящими руками путем поворота туловища; встряхивание кистями, предплечьями, плечами в различных и.п.; последовательные или одновременные движения руками с акцентом на расслабление в момент опускания.

- *ОРУ для мышц бедра:* приседание на двух и на одной ноге; ходьба в полуприседе; прыжки из полуприседа; наклоны с прямым туловищем из стойки на коленях; вставание на колени и с колен; сгибания-разгибания в коленных суставах в положении лежа на животе.

- *ОРУ для мышц таза:* поднимание таза из упора сидя; «ходьба» в седе; поднимание таза из положения лежа на спине.

- *ОРУ для увеличения подвижности в тазобедренных суставах:* вращения в тазобедренном суставе в стойке ноги врозь; пружинящие покачивания в выпаде; махи ногами; приседания в стойке ноги врозь, ноги развернуты наружу; наклоны в положении седа ноги вместе, седа ноги врозь; полушпагат, шпагат; пружинящие наклоны или движения ногами с захватом (помогая себе руками).

- *ОРУ для расслабления мышц ног:* свободные махи ногами; потряхивания ногами в упоре сидя углом или лежа на спине углом; поочередные сгибания и разгибания ног в упоре сидя скольжением по полу с

акцентом на расслабление; свободные скрестные движения голенью, потряхивания стопами и голенью в положении лежа на животе; чередование напряжений и расслаблений мышц ног в положениях сидя, лежа (ногу напряженно поднять, сгибая, расслабленно опустить).

Общеразвивающие упражнения для мышц ног, туловища и шеи

- для стопы и голени: поднимание на носки, на пятки (в стойках, в упорах стоя); ходьба на носках, на пятках; подскоки на одной и двух ногах; движения стопой на себя - от себя в упражнениях, связанных с движением ногами из исходного положения сидя, лежа.

- для увеличения подвижности в суставах: сгибания, разгибания, вращения стопой в упоре сидя; то же, помогая себе руками; из упора на пятках пружинящие движения, отрывая таз от пола; в положении выпада пружинящие движения, постараться коснуться пола пяткой ноги, находящейся сзади; в стойке ноги врозь перенесение тяжести тела на внешнюю и внутреннюю части стопы (с ноги на ногу).

- для мышц туловища: движения ногами в упоре сидя (сгибания/разгибания, поднимания/опускания, разведения/сведения); поднимание туловища в сед из положения лежа на спине; поднимание ног в положении лежа на спине; одновременные движения ногами и туловищем из положения лежа на спине; поднимание туловища из положения лежа на животе; поднимание ног из положения лежа на животе; одновременное поднимание туловища и ног из этого же положения; из положения ноги врозь приседы с поворотами туловища и касанием руками пяток; из стойки на коленях ноги врозь повороты туловища с касанием пятки разноименной рукой; из седа ноги врозь повороты с опорой на одну руку в упор лежа боком; поднимание опускание таза в упоре лежа боком.

- для увеличения подвижности позвоночника: наклоны назад из стойки ноги врозь; прогибание с упором на руки из положения лежа на животе; мост; пружинящие наклоны вперед в положениях стоя, сидя; пружинящие наклоны туловища в стороны; повороты туловища.

- для мышц шеи: в и.п. руки на голове: наклоны головы вперед, назад, в стороны преодолевая сопротивление рук; в и.п. стоя на коленях с опорой головой о ладони (на мягкой опоре), перекаты со лба на затылок; борцовский мост.

- для увеличения подвижности в суставах: наклоны головы вперед, назад, в стороны; повороты головы; круговые движения головой.

- покачивания, потряхивания расслабления мышц туловища и шеи: расслабленное падение головы головой и туловищем, наклонившись вперед; последовательное расслабление шеи, верхней части туловища, всего туловища; свободные круговые движения приподнимание отдельных частей туловища с последующим чередование напряжений и расслаблений отдельных мышечных групп.

- *ОРУ для мышц рук, плечевого пояса*, из различных и.п. (в стойке, на коленях, сидя, лежа); движения руками – сгибание/разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки.

- *для мышц ног*: приседания, выпрыгивания, подскоки из различных положений, прыжки, пружинистые покачивания в выпадах, маховые движения ногами.

- *для мышц шеи и туловища*: наклоны, вращение и повороты головы, повороты, круговые движения туловищем, поднимание ног в положении лежа на спине.

- *с партнером в сопротивлении, переноске, на гимнастической скамейке и стенке*.

- *ОРУ с предметами*: резиновый жгут, набивной мяч, гантели (0,5 кг), скакалки.

Упражнения для развития общих физических качеств

Силовые. Подтягивание на перекладине (мальчики), в висе лежа (девочки), сгибание туловища лежа на спине (ноги закреплены), приседания, упражнения с гантелями (1 кг), набивным мячом (1-3 кг).

Скоростные. Бег 10, 20,30 метров; прыжки в длину и высоту с места; прыжки через барьер (натянутую резинку) высота до 40см, прыжки через скакалку.

Координационные. Челночный бег 3x10 м, эстафета с предметами, встречная эстафета.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП).

3.1. Общая характеристика спортивной тренировки. Средства спортивной тренировки.

Теория: Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства разносторонней подготовки. Роль режима питания. Особенности построения тренировочного процесса, закономерности подготовки к соревнованиям. Система контроля и самоконтроля за уровнем подготовленности и состоянием здоровья.

3.2. Стойки и передвижения.

Практика: Основные стойки: фронтальная, комбинированная, передняя, задняя, обратная передняя, скрученная, подтянутая. Базовые перемещения: прямолинейное перемещение, перемещение с разворотом корпуса на 90°, перемещение с полным разворотом корпуса. Комплекс заданий и игр по освоению противоборства в различных стойках.

3.3. Страховка и самостраховка. Кувырки.

Практика: Техника самостраховки и безопасного падения. Падения на спину, на бок, вперед. Страховки при выполнении приемов защиты и нападения. Техника падения на твердых поверхностях. Кувырки через плечо. Кувырок из положения правой стойки.

3.4. Подвижные и спортивные игры.

Практика: Парные и коллективные игры, направленные на развитие реакции, координации движений, умение владеть своим телом. Игры с мячом (футбол, баскетбол) с элементами борьбы и активного противодействия друг другу.

3.5. Специальные упражнения.

Практика: Упражнения с партнером, упражнения с использованием специального оборудования (гантели, набивные мячи, скакалка и т.д.) при выполнении отдельных элементов имитации ударов. Детали техники ударов, освоение траектории ударов. Выполнение технических действий по разделению на этапы. Упражнения с отягощением для увеличения мощности разучиваемого технического действия. Подготовительные упражнения для укрепления мышц, которые принимают наибольшее участие в предстоящем разучивании технико-тактического действия, и развития их скоростно-силовых качеств.

Раздел 4. Тактико-техническая подготовка.

4.1. Основы тактики рукопашного боя.

Теория: Понятие тактики в рукопашном бою. Тактика ведения рукопашного поединка: наступательная, контратакующая, оборонительная (защитная). Тактика – неожиданная атака. Психологическая саморегуляция. Тактические приемы воздействия на противника. Значение техники и тактики в достижении результата. Целесообразность предварительного построения тактики ведения борьбы. Особенности тактики в командных соревнованиях.

Принципы самозащиты на улице, уловки и приемы, используемые для выхода из создавшейся ситуации.

4.2. Техника ударов руками и ногами.

Практика: Техника ударов руками. Прямые удары руками. Боковые удары руками. Удары снизу.

Комбинации ударов в различные части тела. Ударные поверхности рук. Удары локтями.

Техника ударов ногами. Прямые удары ногами. Круговые удары. Удары вбок и назад. Удары с разворота. Ударные поверхности ноги. Удары коленями.

4.3. Защита от ударов.

Практика: Защита жесткая и защита мягкая. Уклоны и нырки. Блоки, подставки и отводы. Защита перемещениями.

4.4. Захваты и освобождения от захватов. Удержания.

Практика: Виды захватов. Захваты за одежду, за различные части тела. Принципы освобождения от захватов. Приемы освобождения от захватов.

Удержания: сбоку, со стороны головы, поперек, со стороны ног.

4.5. Борцовская техника.

Практика: Техника бросков в движении, с сопротивлением партнера и совершенствование их; выполнение действий в экстремальных и затруднительных положениях припадении, в играх с применением приемов; совершенствование защиты в реальных условиях, в борьбе лежа, в борьбе стоя.

4.6. Использование оружия и подручных средств.

Теория. Изучение истории оружия. Видов вооружения. Основы и правила стрельбы. Меры безопасности при стрельбе. Стрельба из различных положений. Разборка и сборка автомата Калашникова и Пистолета Макарова. Ручные осколочные гранаты.

Практика: Разучивание формальных комплексов с оружием (автомат, саперная лопатка, нож). Техника выполнения приемов, входящих в начальный комплекс приемов рукопашного боя для военнослужащих Вооруженных Сил Российской Федерации; комплекс приемов рукопашного боя без оружия на 8 счетов; комплекс приемов рукопашного боя с автоматом (карабином) на 8 счетов. Изучение принципов использования подручных средств в качестве оружия самообороны. Использование подручных средств для защиты здоровья и жизни.

Стрельба из пневматической винтовки. Снаряжение магазина АК-74. Неполная разборка и сборка автомата Калашникова и Пистолета Макарова. Метание гранаты. Выездная экскурсия «Тир ДОСААФ».

Раздел 5. Соревнования и инструкторская (судейская) практика

5.1. Инструкторская (судейская) практика.

Теория: Терминология армейского рукопашного боя. Строевые и порядковые упражнения. Методы построения тренировочного занятия (разминка, основная и заключительная части), конспект занятия. Обязанности дежурного по группе.

Единая всероссийская спортивная классификация. Правила военно-прикладного вида спорта «Армейский рукопашный бой».

Практика: Участие в соревнованиях объединения в качестве помощников судей.

5.2. Соревнования.

Теория: Положения о соревнованиях, правила соревнований. Значение соревнований их цели и задачи. Характер соревнований: личные, лично-командные, командные. Права и обязанности участников. Планирование подготовки и участия в соревнованиях.

Практика: Подготовка к Первенству Учреждения по армейскому рукопашному бою, участие в соревнованиях.

Итоговое занятие

Практика: Выполнение контрольных нормативов по ОФП, СФП, ТТП.

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Учащиеся будут знать на конец обучения:

- традиции, используемые в армейском рукопашном бое и других видах единоборств;
- терминологию рукопашного боя
- технику безопасности при занятиях в спортивном зале;
- технику безопасности при работе с партнерами;

- основные способы закаливания, правила питания, гигиены и двигательный режим занимающихся рукопашным боем;
- правила проведения разминки
- технику безопасности во время учебных боев;
- принципы действий против вооруженного противника;
- комбинирование различных техник рукопашного боя.

Учащиеся будут уметь на конец обучения:

- выполнять простейшие элементы акробатики (кувырки назад, вперед, через плечо, прыжки кувырки);
- выполнять простейшие элементы техники борьбы (базовые движения руками и ногами);
- выполнять элементы расширенной техники борьбы, защиты, нападений;
- свободно комбинировать удары и защитные действия; - бороться на ковре.
- выполнять начальный комплекс приемов рукопашного боя на 8 счетов,
- выполнять начальный комплекс приемов рукопашного боя с автоматом на 8 счетов

Учащиеся смогут решать следующие жизненно-практические задачи:

- заботиться о своем физическом совершенствовании, вести здоровый образ жизни;
- применять полученные знания и навыки на практике, в том числе на учебных занятиях, социальных мероприятиях и в организации своего собственного досуга.
- стабильное посещение занятий, дисциплинированность и трудолюбие.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. ФОРМА АТТЕСТАЦИИ

Обучение по программе «Юный разведчик» предполагает работу обучающихся по отработке и закреплению полученных знаний и умений, а также серьезную внутреннюю работу по воспитанию необходимых качеств личности.

Развитию и закреплению этих качеств способствует отслеживание результатов. Для этого определены следующие **формы проведения аттестации**: сдача контрольных нормативов, зачет, соревнование.

Критерии оценки результативности определяются таким образом, чтобы можно было определить отнесенность обучающегося к одному из трех уровней результативности: высокий, средний, низкий.

Критерии оценки результативности не должны противоречить следующим показателям:

- высокий уровень – успешное освоение обучающимся более 70% содержания образовательной программы, подлежащей аттестации;
- средний уровень – успешное освоение обучающимся от 50% до 70% содержания образовательной программы, подлежащей аттестации;
- низкий уровень – успешное освоение менее 50% содержания образовательной программы, подлежащей аттестации.

Критериями оценки результативности обучения обучающихся также являются:

- критерии оценки уровня теоретической подготовки: знание техники безопасности, знание технических приемов рукопашного боя и правильность их применения, умение самостоятельно планировать тренировку;
- критерии оценки уровня практической подготовки: ударная техника, борцовская техника, гимнастическая подготовка, уровень физической подготовки, силовая выносливость;
- критерии оценки уровня развития и воспитанности: культура организации практической деятельности: культура поведения; творческое отношение к выполнению практического задания; аккуратность и ответственность при работе; развитость специальных способностей.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: журнал посещаемости, протоколы сдачи контрольных нормативов, грамоты, протоколы соревнований, фото.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: открытое занятие, соревнование, портфолио.

На основании оценочных материалов, представленных в разделе 2.2 составляется итоговый протокол промежуточной аттестации обучающихся по дополнительной общеразвивающей программе «Юный разведчик» (Приложение 7), который является одним из отчетных документов и хранится в архиве МОУ ДО «РЦДОД».

Также результаты входящего контроля и промежуточной аттестации учащихся фиксируются педагогом дополнительного образования в журнале учета работы объединения МОУ ДО «РЦДОД» (Приложение 8), которые являются отчетными документами и хранятся в архиве МОУ ДО «РЦДОД»

2.2. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Входящий и итоговый контроль уровня физической подготовленности учащихся производится на основе нормативов дополнительных образовательных программ по рукопашному бою.

Система контроля уровня физической подготовленности учащихся предлагает использовать следующий комплекс тестов:

- тест на быстроту и ловкость - челночный бег 3x10 м;

- тесты скоростной готовности - бег 30 м;
- тесты на выносливость - бег 1000 м;
- тест скоростно-силовой готовности - прыжок в длину с места;
- тест на силу и силовую выносливость – подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики) и подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (девочки);
- тест на силу и силовую выносливость - сгибание и разгибание рук, в упоре лежа на полу (отжимание в упоре лежа на полу);
- тест на силовую выносливость - сгибание и разгибание туловища из положения, лежа на спине 1 минута;
- тест скоростно-силовой готовности - бросок набивного мяча 1 кг, сидя из-за головы двумя руками.

Учебные нормативы по физической подготовленности обучающихся с учетом возрастных особенностей представлены в *Приложении 4*.

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовленности обучающихся

- *суммарное время 6-и прямых ударов руками, сек.*
- Спортсмен, из фронтальной стойки, наносит поочередно (левой и правой рукой) 6 прямых ударов в мешок. Фиксируется время от команды «Марш», до 6-го удара по мешку.
- *суммарное время 6-и боковых ударов ногами, сек.*
- Спортсмен, из фронтальной стойки, наносит поочередно (левой и правой ногой) 6 боковых ударов в мешок. Фиксируется время от команды «Марш», до 6-го удара по мешку.
- *суммарное время 6-ти «входов», сек.*
- Спортсмен, из своей боевой стойки, делает выпад вперед впередистоящей ногой с ударом задней рукой в область туловища и возвращается в ИП. Фиксируется время от команды «Марш», до 6-го удара по мешку.
- *выполнение бросковой техники в течение 30 сек.*
- Бросковая техника выполняется в парах. Как правило, спортсмены выполняют 3 разновидности бросков (результат по лучшему). Все броски выполняются как из правосторонней стойки, так и из левосторонней.

Основным требованием при обучении на начальном уровне подготовки технике рукопашного боя следует считать: выполнение элементов без помех, беспрепятственно со стороны партнера. Все элементы базовой техники разучиваются по принципу освоения структурно-имитационных упражнений (Приложение 5).

Контрольные нормативы по СФП и ТТП

Контрольные упражнения	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
СФП			
Суммарное время 6-и прямых ударов руками, сек	5,4 и ниже	5,5	5,6 и выше
Суммарное время 6-и боковых ударов ногами, сек	8,4 и ниже	8,5	8,6 и выше
Суммарное время 6-ти «входов», сек.	7,2 и ниже	7,3	7,4 и выше
Суммарное количество бросков, раз	13 и ниже	14	15 и выше
ТПП			
Выполнение основных атакующих и защитных действий в стойке и борьбе лежа	менее 50%	от 50 до 70%	свыше 70%

Примерный перечень вопросов для оценивания уровня освоения теоретической части программы размещен в *Приложении 6*.

2.3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Занятия по дополнительной общеразвивающей программе «Юный разведчик» проводятся на базе МОУ «Железнодорожная СОШ №1»; МОУ «Железнодорожная СОШ №2»; МОУ «Невонская СОШ №2» в стационарном, типовом, освещенном и проветриваемом спортивном зале, который отвечает требованиям санитарно-гигиенических норм, правилам техники безопасности, установленных для помещений, где работают учащиеся.

Оборудование:

- Спортивные маты, спортивный инвентарь: канаты, боксерские мешки, борцовские мешки для отработки бросков, турники, амуниция для рукопашного боя;
- учебные макеты автомата Калашникова;
- спортивный инвентарь: мячи набивные, баскетбольные, волейбольные, гири, гантели, штанга.

Инструменты и материалы: форма, сменная обувь, аптечка с медикаментами для оказания первой медицинской помощи.

Кадровое обеспечение: реализацию программы осуществляют педагоги дополнительного образования, имеющие соответствующее образование, профессиональную подготовку, обладающие знаниями и опытом.

2.4. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Данная программа преследует цель ознакомить начинающих с основами рукопашного боя и подготовить их для обучения более специфическим действиям, если того требуют обстоятельства.

В данной программе предлагается использовать методики, основанные на постепенном изучении элементов рукопашного боя.

Методические рекомендации по проведению тренировочных занятий

Тренировка начинается с упражнений для разминки: бег, наклоны, прыжки, растягивания мышц и сухожилий. Они помогают плавно перейти к занятию. Организм нельзя нагружать сразу. Прежде, чем перейти к упражнениям, необходимо подготовиться физически и эмоционально – забыть все проблемы, и всецело отдаться тренировочному процессу. Разминочные упражнения тонизируют организм, делают его менее подверженным к различным заболеваниям, ведь «гибкость и пластичность – путь к долголетию». Разогретое и растянутое тело можно подвергать более тяжелым нагрузкам. В качестве заключительного упражнения в разминке можно использовать «бой с тенью» – это прекрасное упражнение, подающее идеи, также оно более динамичное, чем предыдущее и призвано повышать потенциал выносливости бойцов. С этой же целью можно использовать акробатические упражнения.

Основная часть тренировки начинается сразу после разминки, занимает большую часть тренировки. В течение всей основной части ученики изучают техники боя и совершенствуют мастерство выполнения этих действий.

Хорошо известно, что для успешного противостояния другим стилям каждый боевой стиль должен включать в себя четыре основных категории техник: защиту и удары руками, защиту и удары ногами, борьбу, техники захватов (удержания) и освобождения от них. Главной составляющей всех этих техник является техника передвижений и работы корпусом обучающая маневрированию во время боя. Маневренность в бою очень важное качество.

«Техника ног» применяется для передвижений, поражения жизненно-важных областей на теле противника, подсечек и блокирования ударов ногами противника.

«Техника рук» – это использование кистей, предплечий, локтей или плеч для отражения атак противника или нанесения ударов.

«Борьба» – использование сбиваний, подсечек, толчков, бросков и т.п. для того, чтобы лишить противника равновесия и сбить его вниз, а также – использовать контрприемов. В борьбе лежа широко применяются упражнения, удушения, болевые приемы и освобождения от них.

Обучающиеся, усвоившие базовые техники, продолжают совершенствовать приобретенные навыки (программа «Армеец») и начинают отбатывать комбинирование всех выше перечисленных техник. С того времени в тренировочный процесс вводятся борцовские поединки на ковре и спарринги по правилам рукопашного боя.

В заключительную часть тренировки входят упражнения:

- на развитие силы всех групп мышц (работа с тяжестями, изометрические упражнения, упражнения на перекладине и т.д.);
- на развитие скоростных качеств (бег, прыжки на скакалке);
- на развитие силовой и скоростной выносливости (тесты на предел возможностей).

Каждая тренировка начинается и заканчивается традиционным построением и приветствием.

Занятия рукопашного боя проводятся в залах, на открытых площадках. Занятия на свежем воздухе в значительной мере способствуют закаливанию организма, там обучающиеся находятся в более реальных условиях, чем в зале.

Кроме тренировок существуют и другие формы занятий:

- беса (лекция);
- встречи с интересными и знаменитыми людьми, просмотр и обсуждение видео материалов;
- тренировочные сборы (физические тренировки, игры, экскурсии);
- участие в соревнованиях;
- показательные выступления.

План воспитательной работы на 2023 – 2024 учебный год
по дополнительной общеразвивающей программе «Юный разведчик»

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки
1	Сбор заявлений родителей о зачислении ребенка в состав коллектива, рассылка информационных писем родителям «Как записать ребенка на программу в Навигаторе», оказание помощи при записи ребенка на обучение по программе на портале «Навигатор»	август сентябрь, октябрь
2	Родительская поддержка (индивидуальные консультации, встречи, беседы)	в течение года
3	Приглашение родителей на соревнования, на различные мероприятия с участием детей	в течение года
4	Успехи обучающихся по программе (информирование родителей через видеоролик)	в течение года
5	Беседы и просмотр видео на противопожарную безопасность, правила дорожного движения, осторожно лёд	в течение года, перед каникулами
6	Участие в различных мероприятиях МОУ ДО «РЦДОД» (акции, конкурсы, фестивали, викторины)	в течение года
7	Встреча с представителями «Союза Десантников России» города Усть-Илимска	ноябрь
8	Выездная экскурсия «Гир ДОСААФ»	февраль, март
9	Встреча с чемпионом мира по тайскому Мамукой Усубян	апрель
10	Встреча со специалистами специализированной противопожарной аварийно-спасательной службы	октябрь, апрель
11	Участие в областных, всероссийских соревнованиях, чемпионатах, турнирах	январь -май

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

**Календарный учебно-тематический план по дополнительной
общеразвивающей программе «Юный разведчик» на 2023-2024 год**

№	Дата	Название раздела, темы	Объем часов	Форма занятия	Форма аттестации/ контроля
1		Вводное занятие. Физическая культура и спорт - важное средство физического развития и укрепления здоровья	2	беседа, встречи с интересными и знаменитыми людьми, просмотр и обсуждение видео материалов, практическое занятие	наблюдение, опрос, входной контроль - контрольные нормативы
2		История развития боевых искусств и армейского рукопашного боя	2		
3		Техника безопасности, профилактика травматизма	2		
4		Гигиенические требования к занятиям спортом, профилактика заболеваемости	2		
5		ОФП. СФП. ТТП. Общая характеристика спортивной тренировки.	2		
6		ОФП. СФП. ТТП. Средства спортивной тренировки	2		
7		ОФП. СФП.	2		
8		ОФП. СФП.	2		
9		ОФП. СФП.	2		
10		ОФП. СФП. ТТП. Основы тактики рукопашного боя	2		
11		ОФП. СФП. ТТП. Основы тактики рукопашного боя	2		
12		ОФП. СФП. ТТП. Техника ударов руками и ногами	2		
13		ОФП. СФП. ТТП. Техника ударов руками и ногами	2		
14		ОФП. СФП. ТТП. Техника ударов руками и ногами	2		
15		ОФП. СФП. ТТП. Техника ударов руками и ногами	2		
16		ОФП. СФП. ТТП. Техника ударов руками и ногами	2		
17		ОФП. СФП. ТТП. Техника ударов руками и ногами	2		

18		ОФП. СФП. ТТП. Техника ударов руками и ногами	2	беседа, тренировочное занятие, соревнование, показательные выступления	наблюдение, опрос, текущий контроль - зачет
19		ОФП. СФП. ТТП. Техника ударов руками и ногами	2		
20		ОФП. СФП. ТТП. Техника ударов руками и ногами	2		
21		ОФП. СФП. ТТП. Техника ударов руками и ногами	2		
22		ОФП. СФП. ТТП. Техника ударов руками и ногами	2		
23		ОФП. СФП. ТТП. Техника ударов руками и ногами	2		
24		ОФП. СФП. ТТП. Техника ударов руками и ногами	2		
25		ОФП. СФП. ТТП. Техника ударов руками и ногами	2		
26		ОФП. СФП. ТТП. Техника ударов руками и ногами	2		
27		ОФП. СФП. ТТП. Техника ударов руками и ногами	2		
28		ОФП. СФП. ТТП. Техника ударов руками и ногами	2		
29		ОФП. СФП. ТТП. Техника ударов руками и ногами	2		
30		ОФП. СФП. ТТП. Техника ударов руками и ногами	2		
31		ОФП. СФП. ТТП. Техника ударов руками и ногами	2		
32		ОФП. СФП. ТТП. Техника ударов руками и ногами	2		
33		ОФП. СФП. ТТП. Техника ударов руками и ногами	2		
34		ОФП. СФП. ТТП. Техника ударов руками и ногами	2		
35		ОФП. СФП. ТТП. Техника ударов руками и ногами	2		
36		ОФП. СФП. ТТП. Техника ударов руками и ногами	2		
37		ОФП. СФП. ТТП. Техника ударов руками и ногами	2		
38		ОФП. СФП. ТТП. Техника ударов руками и ногами	2		
39		ОФП. СФП. ТТП. Техника ударов руками и ногами	2		
40		ОФП. СФП. ТТП. Техника ударов руками и ногами	2		

41		ОФП. СФП. ТТП. Техника ударов руками и ногами	2		
42		ОФП. СФП. ТТП. Техника ударов руками и ногами	2		
43		ОФП. СФП. ТТП. Техника ударов руками и ногами	2		
44		ОФП. СФП. ТТП. Техника ударов руками и ногами	2		
45		ОФП. СФП. ТТП. Техника ударов руками и ногами	2		
46		ОФП. СФП. ТТП. Техника ударов руками и ногами	2		
47		ОФП. СФП. ТТП. Техника ударов руками и ногами	2		
48		ОФП. СФП. ТТП. Техника ударов руками и ногами	2		
49		ОФП. СФП. ТТП. Техника ударов руками и ногами	2		
50		ОФП. СФП. ТТП. Техника ударов руками и ногами	2		
51		ОФП. СФП. ТТП. Техника ударов руками и ногами	2		
52		Соревнования. Судейская практика	2		
53		ОФП. СФП. ТТП. Защита от ударов	2	тренировочное занятие, соревнование, показательные выступления	наблюдение, опрос, текущий контроль - зачет
54		ОФП. СФП. ТТП. Защита от ударов	2		
55		ОФП. СФП. ТТП. Защита от ударов	2		
56		ОФП. СФП. ТТП. Защита от ударов	2		
57		ОФП. СФП. ТТП. Защита от ударов	2		
58		ОФП. СФП. ТТП. Защита от ударов	2		
59		ОФП. СФП. ТТП. Защита от ударов	2		
60		ОФП. СФП. ТТП. Защита от ударов	2		
61		ОФП. СФП. ТТП. Защита от ударов	2		
62		ОФП. СФП. ТТП. Защита от ударов	2		
63		ОФП. СФП. ТТП. Защита от ударов	2		

64		ОФП. СФП. ТТП. Защита от ударов	2		
65		ОФП. СФП. ТТП. Защита от ударов	2		
66		ОФП. СФП. ТТП. Защита от ударов	2		
67		ОФП. СФП. ТТП. Защита от ударов	2		
68		ОФП. СФП. ТТП. Защита от ударов	2		
69		ОФП. СФП. ТТП. Защита от ударов	2		
70		ОФП. СФП. ТТП. Защита от ударов	2		
71		ОФП. СФП. ТТП. Защита от ударов	2		
72		ОФП. СФП. ТТП. Защита от ударов	2		
73		Соревнования. Судейская практика	2		
74		ОФП. СФП. ТТП. Захваты и освобождения от захватов	2	беседа, тренировочное занятие, соревнование, показательные выступления	наблюдение, текущий контроль - зачеты
75		ОФП. СФП. ТТП. Захваты и освобождения от захватов	2		
76		ОФП. СФП. ТТП. Захваты и освобождения от захватов	2		
77		ОФП. СФП. ТТП. Захваты и освобождения от захватов	2		
78		ОФП. СФП. ТТП. Захваты и освобождения от захватов	2		
79		ОФП. СФП. ТТП. Захваты и освобождения от захватов	2		
80		ОФП. СФП. ТТП. Захваты и освобождения от захватов	2		
81		ОФП. СФП. ТТП. Захваты и освобождения от захватов	2		
82		Соревнования. Судейская практика	2		
83		Соревнования. Судейская практика	2		
84		ОФП. СФП. ТТП. Бросковая техника	2		
85		ОФП. СФП. ТТП. Бросковая техника	2		
86		ОФП. СФП. ТТП. Бросковая техника	2		
87		ОФП. СФП. ТТП. Бросковая техника	2		

88		ОФП. СФП. ТТП. Бросковая техника	2	тренировочное занятие, соревнование, показательные выступления	наблюдение, текущий контроль - контрольные нормативы
89		ОФП. СФП. ТТП. Бросковая техника	2		
90		ОФП. СФП. ТТП. Бросковая техника	2		
91		ОФП. СФП. ТТП. Бросковая техника	2		
92		Соревнования. Судейская практика	2		
93		Соревнования. Судейская практика	2		
94		ОФП. СФП. ТТП. Использование оружия и подручных средств	2	тренировочное занятие, соревнование, показательные выступления	наблюдение, опрос, текущий контроль - зачет
95		ОФП. СФП. ТТП. Использование оружия и подручных средств	2		
96		ОФП. СФП. ТТП. Использование оружия и подручных средств	2		
97		ОФП. СФП. ТТП. Использование оружия и подручных средств	2		
98		ОФП. СФП. ТТП. Использование оружия и подручных средств	2		
99		ОФП. СФП. ТТП. Использование оружия и подручных средств	2		
100		ОФП. СФП. ТТП. Использование оружия и подручных средств	2		
101		ОФП. СФП. ТТП. Использование оружия и подручных средств	2		
102		ОФП. СФП. ТТП. Использование оружия и подручных средств	2		
103		ОФП. СФП. ТТП. Использование оружия и подручных средств	2		
104		ОФП. СФП. ТТП. Использование оружия и подручных средств	2		
105		Соревнования. Судейская практика	2		
106		Соревнования. Судейская практика	2		
107		Итоговое занятие	2	итоговое занятие	контрольный опрос, итоговый контроль - контрольные нормативы
108		Итоговое занятие	2		
		ИТОГО	216		

Инструкция по технике безопасности на занятиях по рукопашному бою, охране жизни и здоровья обучающихся

Заниматься на тренировках по рукопашному бою можно только тем учащимся, которые имеют разрешение врача по состоянию своего здоровья и соответствующую медицинскую справку, разрешение на посещение тренировок своих родителей или опекунов.

Приступать к занятиям обучающийся может только после того, как ознакомится со всеми Правилами для занимающихся рукопашным боем, в том числе и с настоящей Инструкцией по технике безопасности на занятиях по рукопашному бою.

1. Каждый обучающийся должен подготовиться к тренировке заранее: Нельзя есть и пить за 1,5 – 2 часа до начала занятия, тренироваться на полный желудок очень вредно для организма. Обязательно нужно сходить в туалет до тренировки, случайный удар в полный мочевой пузырь может быть исключительно опасным. Необходимо также высморкаться, чтобы ничто не мешало правильному и свободному дыханию. Во избежание травм, на руках и ногах ногти должны быть аккуратно подстрижены.

2. Запрещается входить в зал без разрешения педагога, самостоятельно брать и пользоваться без разрешения спортивным, специальным или другим инвентарём, кувыркаться на матах, залезать и прыгать вниз со скамеек, подоконников, «Шведских лестниц» и спортивных снарядов. Нельзя открывать окна и двери одновременно, если в зале находятся люди, чтобы не допустить сквозняка. Нельзя баловаться светом и электроприборами.

3. Запрещается пользоваться в здании и около него открытым огнём. В случае пожара необходимо немедленно сообщить об этом педагогу и быстро, но, не создавая паники, покинуть помещение или здание, уйти в безопасное место (на улицу) и помочь это сделать тем, кто самостоятельно передвигаться не в состоянии.

4. При малейшем недомогании обучающийся должен отпроситься у педагога с тренировки домой или попросить разрешения просто посидеть в зале. При очень плохом самочувствии для оказания ему первой помощи или экстренного вызова скорой медицинской помощи – сообщить об этом своему педагогу. Все учащиеся всегда должны немедленно сообщать педагогу, если кому-то из товарищей на тренировке стало плохо, тем более, если больной сам этого сделать стесняется или не в состоянии.

5. Никто не должен приходить в зал на тренировку, если он болен простудными, инфекционными или другими опасными для окружающих заболеваниями. При появлении у ученика высокой температуры, обнаружении у него грибковых заболеваний ног, неизвестном высыпании на коже или других опасных заболеваниях, занимающийся самостоятельно (если он в состоянии) должен немедленно покинуть зал и отправиться домой для принятия экстренных мер, предупредив об этом педагога.

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

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

8. Если обучающийся чувствует, что какое-то упражнение ему не под силу, что оно физически для него слишком тяжёлое, он может попросить педагога снизить для него нагрузку (хотя в рукопашном бое это не принято, а нагрузка на занятиях для каждой конкретной группы учеников даётся допустимая).

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

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

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

12. При нанесении партнёром сильных ударов или выполнении им болевых приёмов, при которых он не контролирует себя, необходимо его об этом предупредить. Если он это делает сознательно – немедленно сообщить об этом педагогу. При умышленном причинении своему партнёру или кому-то другому боли, виновный отстраняется от тренировки, отжимается в наказание по правилам рукопашного боя от пола на кулаках и садится на «штрафную скамью», повторно изучая настоящие Правила по технике безопасности на занятиях по рукопашному бою до конца занятия.

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

14. Все обучающиеся обязаны соблюдать правила личной гигиены. На тренировке находиться в чистом и отглаженном кимоно, с чистыми ногами и шеей.

15. На занятиях по рукопашному бою строго **запрещается:**

15.1. Вести бой (поединок) в полный контакт без разрешения и контроля педагога или в его отсутствие, особенно с девочками, или более слабыми учениками, или младшими по возрасту, стажу занятий и квалификации, или меньшими по росту и весу, или с целью выяснения «Кто сильнее?», или с целью демонстрации своей силы.

15.2. Отрабатывать удары ногами в парах без индивидуальных защитных приспособлений – щитков на ноги (на голень и подъем стопы) во избежание травм голени. Вести контактный бой с партнёром руками без протекторов на руки (перчатки или накладки на кулаки) для страховки рёбер и головы напарника. Кроме того, во время поединков рекомендуется использовать защиту для головы от случайных сильных ударов («Шлем»), защиту на грудь («Защитный жилет») и пах («Раковина»).

15.3. Надевать и носить во время тренировки драгоценности или металлические предметы: серёжки, цепи, перстни, кольца, браслеты, брошки, цепочки, часы, значки, булавки, заколки и прочие колющие и режущие предметы, способные нанести ранения и травмы себе и партнёру.

15.4. Экспериментировать со своим партнёром: как долго он может пробыть без дыхания при выполнении удушающих приёмов, выдерживать болевой приём, сможет ли он выдержать сильный удар и какой эффект получится от этих и подобных действий. Нельзя такие эксперименты ставить и на себе – это опасно для жизни и здоровья.

15.5. При работе с партнёром выполнять в очень быстром темпе (с большой скоростью) любые опасные для жизни и здоровья удары, боевые связки и приёмы.

15.6. Совершать сложные акробатические элементы (например, полёт-кувырок, сальто и им подобные) без разрешения, контроля, страховки и присутствия педагога.

15.7. Выполнять бросковую технику без разрешения, контроля и присутствия педагога, так же, как и без знания страховки при падениях.

16. Каждый обучающийся должен строго и точно соблюдать Правила по технике безопасности, беспрекословно и вовремя выполнять все команды педагога, и не делать ничего такого, что опасно для жизни и здоровья, и могло бы привести его самого, его партнёра или окружающих товарищей к травме.

17. На занятиях по рукопашному бою необходимо помнить, что жизнь и здоровье всегда стоит на первом месте, и каждый учащийся хочет, должен и обязан вернуться домой в целостности и сохранности.

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Учебные нормативы по физической подготовленности обучающихся с учетом возрастных особенностей (7-11 лет)

№ п/п	Физические способности	Контрольные нормативы (тест)	Возраст (лет)	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
1	Скоростные	Бег 30м (сек)	7-8 лет	5,6 и меньше	6,2-7,3	7,5 и более	5,8 и меньше	6,4-7,5	7,6 и более
			8-9 лет	5,4	6,0-7,0	7,1	5,6	6,2-7,2	7,3
			9-10 лет	5,1	5,7-6,7	6,8	5,3	6,0-6,9	7,0
			10-11 лет	5,0	5,6-6,5	6,6	5,2	5,6-6,5	6,6
2	Координационные	Челночный бег 3 x 10 м (сек)	7-8 лет	9,9 и меньше	10,3-10,8	11,2 и более	10,2 и менее	10,6-11,3	11,7 и более
			8-9 лет	9,1	9,5-10,0	10,4	9,7	10,1-10,7	11,2

			9-10 лет	8,8	9,3-9,9	10,2	9,3	9,7-10,3	10,8
			10-11 лет	8,6	9,0-9,5	9,9	9,1	9,5-10,0	10,4
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	7-8 лет	155 и более	115-135	100 и менее	150 более	110-130	90 и менее
			8-9 лет	165	125-145	110	155	125-140	100
			9-10 лет	175	130-150	120	160	130-150	110
			10-11 лет	185	140-160	130	170	140-155	120
		Бросок набивного мяча 1 кг, сидя из-за головы двумя руками (в см)	7-8 лет	295	235	195	245	220	200
			8-9 лет	310	245	215	280	215	175
			9-10 лет	360	270	220	345	265	215
			10-11 лет	380	310	270	350	275	230

4	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из вися, кол-во раз (мальчики)	7-8 лет	4 и выше	2-3	1					
			8-9 лет	4	2-3	1					
			9-10 лет	5	3-4	1					
			10-11 лет	5	3-4	1					
		На низкой перекладине из вися лежа, кол-во раз (девочки)	7-8 лет					12 и выше	4-8	2 и ниже	
			8-9 лет					14	6-10	3	
			9-10 лет					16	7-11	3	
			10-11 лет					18	8-13	4	
				Бег 1000 м (мин, сек) («+» - без учета времени)	7-8 лет	+	+	+	+	+	+
					8-9 лет	+	+	+	+	+	+
9-10 лет	+				+	+	+	+	+		
10-11 лет	5,5				6,1	6,5	6,1	6,3	6,5		

5	Выносливость и силовая выносливость	Отжимания в упоре лежа на полу (кол-во раз, «+» - без учета)	7-8 лет	+	+	+	+	+	+
			8-9 лет	10	7	5	6	4	2
			9-10 лет	12	9	7	7	5	3
			10-11 лет	18	13	9	9	7	5
		Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин, «+» - без учета)	7-8 лет	+	+	+	+	+	+
			8-9 лет	23	21	19	28	26	24
			9-10 лет	25	23	21	30	28	26
			10-11 лет	28	25	23	33	30	28

Перечень необходимых элементов по тактико-тактической подготовке

Одиночные и двухударные комбинации разнотипных ударов руками, ногами и защита

1. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака снизу правой в туловище.
2. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака снизу правой в туловище.
3. Прямой удар левой рукой в голову в связке с боковым ударом правой ногой в туловище.
4. Прямой удар правой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в туловище.
5. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака снизу правой в туловище, боковым левой в голову.
6. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака боковым правой в голову.
7. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака боковым правой в туловище.
8. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака боковым левой в голову.
9. Боковой удар левой рукой в голову, в связке с боковым ударом правой ногой в туловище.
10. Боковой удар правой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в туловище.
11. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака боковым левой в туловище.
12. Прямой удар правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака снизу левой в туловище, боковым правой в голову.
13. Прямой удар правой рукой в голову, защита подставкой левого плеча и контратака прямым правой, боковым левой в голову.
14. Атака двухударной комбинацией прямых ударов в голову, защита от первого удара подставкой правой ладони, второй удар встречается прямым левой, боковым правой в голову.
15. Боковой удар правой ногой в туловище в связке с боковым ударом левой ногой наружу с разворотом в голову.
16. Атака двухударной комбинацией прямых ударов в голову, защита от первого удара подставкой правой ладони, второй удар встречается прямым левой в голову, снизу правой в туловище.

Серии разнотипных ударов руками и ногами

1. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака ударами руками: снизу правой, левой в туловище и боковым правой в голову (короткий прямой).

2. Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака ударами руками: снизу левой, правой в туловище, боковым левой в голову.

3. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака руками: боковыми правой, левой в голову и снизу правой в туловище.

4. Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака ударами руками: боковыми левой, правой в голову и снизу левой в туловище.

5. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака ударами руками: снизу правой в туловище, боковыми левой, правой в голову.

6. Атака прямым правой в голову, защита уклоном влево и контратака ударами руками: снизу левой в туловище, боковыми правой, левой в голову.

7. Атака прямым левой рукой, защита уклоном влево и контратака ударами руками: снизу правой, левой, правой в туловище, боковым левой в голову.

8. Атака прямым правой в голову, защита уклоном влево и контратака ударами руками: снизу левой, правой, левой в туловище, боковым правой в голову.

1. Атака двумя прямыми ударами левой – правой рукой в голову в связке с боковым ударом правой ногой в туловище.

17. Атака двумя прямыми ударами правой - левой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в туловище.

18. Атака двумя прямыми ударами левой – правой рукой в голову в связке с боковым ударом правой ногой в голову.

19. Атака двумя прямыми ударами правой – левой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в голову.

Броски в положении стоя (в стойке)

1. Задняя подножка с захватом руки и одноименного отворота.
2. Передняя подножка с захватом руки и отворота.
3. Зацеп снаружи.
4. Бедро.
5. Подхват.
6. Выведение из равновесия рывком с захватом шеи под плечо.
7. Бросок захватом ног.
8. Боковая подсечка.
9. Задняя подсечка.
10. Зацеп изнутри.
11. Подхват с захватом ноги.
12. 16. Выведение из равновесия.
13. 17. Бросок захватом ноги изнутри.
14. Зацеп стопой.

15. Отхват с зацепом ноги.
16. Защита от выведения из равновесия рывком – переставление ног в направлении рывка.
17. Защита от броска захватом ног – увеличение дистанции.
18. Защита от броска захватом ног, отталкивая атакующего.
19. Бросок захватом руки на плечо.
20. Передняя подножка с захватом руки локтевым сгибом.
21. Защита от боковой подсечки – увеличивая сцепление ноги с ковром.
22. Защита от зацепа изнутри – отставление ноги.
23. Защита от подхвата – переставление ноги через атакующую ногу.
24. Выведение из равновесия и как контрприем против выведения из равновесия толчком или рывком.
25. Боковой переворот – как контрприем против выведения из равновесия толчком.
26. Боковое бедро.
27. Защита от задней подножки увеличения дистанции.
28. Подсечка изнутри.
29. Зацеп изнутри – как контрприем против выведения из равновесия рывком.
30. Подхват – как контрприем против выведения из равновесия рывком.
31. Комбинация: выведение из равновесия толчком после захвата ноги.
32. Защита от передней подножки, переставляя ногу вперед.
33. Комбинация: зацеп изнутри после выведения из равновесия рывком.
34. Комбинация: подхват после выведения из равновесия рывком.
35. Бросок через голову упором стопой в бедро изнутри.
36. Выведение из равновесия рывком с захватом руки двумя руками.
37. Бросок захватом ног (вынося ноги в сторону).
38. Комбинация: бросок через спину после угрозы выведением из равновесия рывком.
39. Комбинация: бросок через спину после угрозы выведением из равновесия толчком.
40. Задняя подножка при захвате противником пояса.
41. Боковая подсечка – как контрприем против выведения из равновесия рывком.
42. Зацеп снаружи садясь.
43. Отхват.
44. Защита от выведения из равновесия рывком отклонясь.
45. Защита от броска захватом ног: захватить руки атакующего.

46. Защита от броска захватом ног: упор руками в туловище атакующего (плечи).
47. Передняя подножка – как контрприем против выведения из равновесия рывком.
48. Комбинация: боковая подсечка после угрозы выведения из равновесия рывком.
49. Защита от зацепа снаружи – отставить ногу.
50. Защита от подхвата – отталкивать атакующего.
51. Комбинация: выведение из равновесия (посадка) толчком после угрозы захватом ног.
52. Передний переворот – как контрприем против выведения из равновесия толчком.
53. Бросок захватом ног – как контрприем против выведения из равновесия толчком.
54. Боковая подсечка, подготовленная заведением «на перекрест».
55. Зацеп изнутри как контрприем против выведения из равновесия толчком.
56. Отхват – как контрприем против выведения из равновесия рывком.
57. Выведение из равновесия – как контрприем против захвата ног.
58. Комбинация: передний переворот после угрозы выведения из равновесия толчком.
59. Защита от боковой подсечки: увеличивая дистанцию или поднимая ногу вверх.
60. Комбинация: зацеп снаружи после выведения из равновесия рывком.
61. Комбинация: подхват после угрозы выведением из равновесия толчком.
62. Передняя подножка на пятки (подсед голенью с падением).
63. Выведение из равновесия толчком, отрывая противника от ковра (сбивание) обхватом туловища.
64. Боковой переворот (бросок захватом бедра сбоку).

Переход от ударной фазы поединка к бросковой

К изучению техники перехода от ударной фазы поединка к бросковой целесообразно приступать по мере изучения соответствующей техники борьбы в стойке, приемов ближнего боя и вхождения в ближний бой.

Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника ударом рукой в голову – захват за костюм или части тела – бросок:

1. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака снизу правой рукой в туловище – захват – бросок, передняя подножка.

2. Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака снизу левой рукой в туловище – захват – бросок, передняя подножка.

3. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака боковым правой рукой в голову – захват – бросок, через бедро.

4. Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака боковым левой рукой – захват – бросок через бедро.

Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника боковым ударом ногой в голову (туловище) – захват за костюм или части тела – бросок:

1. Атака боковым правой ногой в голову, защита подставкой левого плеча и правой ладони, контратака прямым правой рукой в голову, бросок, задняя подножка с захватом ноги.

2. Атака боковым правой ногой в голову, защита подставкой левого плеча и правой ладони, контратака прямым правой рукой в голову, бросок, охват с захватом ноги.

Вхождение в ближний бой во время собственной атаки – захват за костюм или части тела – бросок:

1. Атака трехударной серией руками левой - правой - левой в голову – бросок захватом ног.

2. Атака трехударной серией руками правой – левой – правой в голову – бросок захватом ног.

3. Атака трехударной серией руками левой – правой – левой в голову – бросок рывком за пятку с упором в колено изнутри.

4. Атака трехударной серией руками правой – левой – правой в голову – бросок рывком за пятку с упором колена изнутри.

5. Атака трехударной серией руками левой – правой – левой в голову – бросок прямой переворот.

6. Атака трехударной серией руками левой – правой – левой в голову – бросок прямой переворот.

7. Атака трехударной серией руками Правой – левой – правой в голову – бросок, задняя подножка.

8. Атака трехударной серией руками левой – правой – левой в голову – бросок задняя подножка.

9. Атака трехударной серией руками правой – левой – правой в голову – бросок, охват.

10. Атака трехударной серией руками левой – правой – левой в голову – бросок, охват.

В защите в ближнем бою занятие руками внутреннего положения – захват туловища – бросок через грудь (прогибом) через разноименное плечо.

Борьба в положении лежа (борьба лежа)

1. Удержание сбоку.
2. Рычаг локтя захватом руки между ногами.
3. Удержание верхом с захватом рук.
4. Узел поперек.

5. Переворот соперника захватом за пояс при падении со стороны ног.
6. Бросок через бедро захватом за голову (на коленях).
7. Ущемление ахиллова сухожилия захватом голени под плечо.
8. Удержание со стороны ног с захватом рук.
9. Уход от удержания сбоку – через мост.
10. Удержание со стороны головы с захватом туловища.
11. Удержание поперек.
12. Удержание сбоку – лежа.
13. Удержание сбоку с захватом туловища.
14. Удержание со стороны головы с захватом рук.
15. Переворачивание захватом рук сбоку.
16. Переход к удержанию со стороны головы от удержания сбоку.
17. Рычаг локтя через предплечье, захватом плеча противника под плечо.
18. Узел плеча захватом предплечья под плечо.
19. Удержание сбоку после броска задней подножкой.
20. Рычаг локтя при помощи ноги сверху.
21. Удержание со стороны головы после задней подножки.
22. Рычаг на два бедра (лежащему на спине) захватом ноги на плечо и переступая коленом через бедро другой ноги.
23. Рычаг локтя через предплечье после удержания верхом.
24. Удержание верхом с зацепом (обвивом) ног.
25. Уход от удержания со стороны головы с захватом пояса отжимая голову и поворачиваясь на живот.
26. Уход от удержания верхом через мост.
27. Удержание со стороны головы с захватом руки и шеи.

Примерный перечень вопросов по теоретической подготовке

№ п/п	Вопросы по теоретической подготовке	Ответы
1	Дать определение «рукопашный бой»?	Рациональное применение грубой физической силы с использованием специальных приемов борьбы, ударной техники.
2	В каком году появилась Общероссийская федерация рукопашного боя?	1986 год
3	Перечислить виды ударов в рукопашном бое.	Кулаками, открытой рукой, локтем, ногами, коленом.
4	Перечислить виды сцеплений в рукопашном бое.	Броски, «ловушки», укладывание на лопатки.
5	По каким критериям квалифицируется рукопашный бой?	Традиционности, региону происхождения, методам подготовки, применению, китайской традиции.
6	Назовите размеры бойцовского ковра.	8x8 или 10x10 м
7	Из сколько раундов длится бой?	Один раунд.
8	Сколько времени длится бой у юношей?	2 минуты «чистого» времени
9	Какие действия оцениваются судьей в поединке?	Удары руками, удары ногами, броски и болевые приемы.
10	Какие действия не оцениваются судьей в поединке?	Удары головой и борьба в «партере» не оценивается.
11	Какие приемы в поединке считаются запрещенными?	Нанесение ударов пальцами в глаза; проведение удушающих захватов и болевых приемов на шею, позвоночник, кисть; прыжки ногами и топающие удары по лежащему сопернику; удары в пах, шею, по суставам ног и рук, затылку и позвоночнику, повнутренней стороне бедра; болевые приемы в стойке; захват за шлем или решетку шлема.

12	По каким критериям присуждается победа в поединке?	<p>По очкам; за явным преимуществом; в связи с отказом противника продолжать поединок; неявка противника на поединок; сдача противника в результате проведения болевого приема; нокаутом; при двух нокаутах одного бойца в течение одного поединка; при дисквалификации противника.</p>
----	--	---

ПРОТОКОЛ
результатов промежуточной аттестации,
обучающихся МОУ ДО «РЦДОД»
 _____ учебный год

Объединение:

Дополнительная общеобразовательная программа и срок ее реализации:

Год обучения: _____ Кол-во учащихся в объединении: _____

ФИО педагога: _____

Дата проведения аттестации: _____

Форма проведения промежуточной аттестации: _____

РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

№	Фамилия, имя ребенка	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
1				
2				
3				
4				
5				

Аттестация обучающихся группа №

Дата	Вид аттестации	Тема аттестации	Форма аттестации
	Входящая		
	Промежуточная		

№ п/п	Ф.И.О. обучающегося	Уровень аттестации (низкий, средний, высокий)	
		Входящая	Промежуточная
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
13			
14			
15			

Статистические данные об обучающихся

Период	Всего в объединении	Мальчиков	Девочек	Из каких классов											Сколько лет посещает объединение				
				I	II	III	IV	V	V I	VII	VIII	IX	X	XI	1 год	2 года	3 года и более		
				I полугодие															
II полугодие																			
за год																			

