

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Центр дополнительного образования «Лидер»

Рассмотрена
на заседании
педагогического совета
от «28»августа 2018г.
протокол №_____

Утверждена
приказом директора
МБУ ДО «ЦДО «Лидер»
от «01» сентября 2018г.
№_____

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Ушу - саньда»**

**Возраст учащихся – 7- 18лет
Срок обучения- 3 года**

Автор:
Бойко Вадим Николаевич,
педагог дополнительного образования

Стар
ый Оскол
2018

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно- спортивной направленности «Ушу - саньда» (далее – программа) является **авторской**, рассчитана на учащихся 7-18 лет и на три года обучения.

Актуальность программы состоит в том, что спортивные поединки по Ушу - саньда последнее время приобрели большую популярность в обществе, получили широкое распространение и признание как вид спорта, входящий в Государственный реестр России, с присвоением спортивных разрядов и званий. Однако, методологическая база построения процесса обучения искусству ведения спортивного поединка как целостная методика технология, доступная для применения в данном виде спорта, до сих пор разработана недостаточно.

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество часов на разучивание и совершенствование технических и тактических приёмов. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено мало внимания.

Педагогическая целесообразность данной программы заключается в создании условий для вовлечения учащихся в занятия восточными единоборствами.

Отличительные особенности данной программы состоит в том, что в программе осуществляется специфическая установка на изучение техники и тактики ушу - саньда. Ярко просматривается взаимосвязь оздоровительной и спортивной направленности. Образование предполагает искусство учителя (вначале как лидера группы, затем как руководителя, потом как наставника и в конце спортивной карьеры – старшего товарища) предоставлять ученикам содержание образования в наиболее доступной для них форме и наиболее действенными методами. Содержание образования программы отвечает целям (потребностям) учащихся, а также социально детерминированным целям.

Цель – оптимизация физического развития человека, всестороннее совершенствование общих физических качеств в единстве с воспитанием личности занимающихся.

Задачи:

Образовательные:

- обучить тактическим действиям;
- познакомить с техническими приёмами и правилами соревнований;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях.

Развивающие:

- повысить техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта;
- усовершенствовать спортивные навыки и умения;
- способствовать развитию физических качеств, укреплению здоровья, расширению функциональных возможностей организма.

Воспитательные:

- содействовать гармоничному развитию личности ребенка;
- содействовать воспитанию чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;

- способствовать формированию привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время.

Режим занятий:

Год обучения	Общее кол-во часов в год	Количество часов в неделю	Продолжительность занятий
1 год	216	6	3 раза в неделю по 2 ч
2 год	216	6	3 раза в неделю по 2 ч
3 год	216	6	3 раза в неделю по 2 ч

Формы занятий:

Общие принципы построения тренировки предполагают сочетание разнообразных форм занятий, видоизменяющихся применительно к конкретным условиям: уровню подготовленности и составу занимающихся, месту занятий в общем контексте жизни, технической оснащенности и условиям окружающей среды.

Основная форма тренировочных занятий - групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, тестирование, медицинский контроль, участие в соревнованиях.

Кроме того, используются дополнительные формы занятий: отдельные упражнения тренировочного характера в повседневном режиме дня, индивидуальные занятия аэробным бегом или аэробной гимнастикой. Одной из форм занятий являются спортивные соревнования. Во всех указанных формах занятий должны соблюдаться принципы построения тренировки.

Требования к уровню подготовленности учащихся.

В процессе освоения содержания программы у учащихся формируются следующие компетенции:

Ценностно-смысловые компетенции. Это компетенции, связанные с ценностными ориентирами ученика, его способностью видеть и понимать окружающий мир, ориентироваться в нем, осознавать свою роль и предназначение, уметь выбирать целевые и смысловые установки для своих действий и поступков, принимать решения.

Учебно-познавательные компетенции. Это совокупность компетенций ученика в сфере самостоятельной познавательной деятельности, включающей элементы логической, методологической, общеучебной деятельности.

Коммуникативные компетенции. Знание способов взаимодействия с окружающими и удаленными событиями и людьми; навыки работы в группе, коллективе, владение различными социальными ролями.

Метапредметные результаты – являются сформированные УУД.

Универсальные действия, формируемые у учащихся в ходе реализации данной программы:

Личностные: умение оценивать жизненные ситуации (поступки, явления, события) с точки зрения собственных ощущений, в предложенных ситуациях отмечать конкретные поступки; объяснять своё отношение к содержанию с позиции общечеловеческих нравственных ценностей; личностное, профессиональное, жизненное самоопределение.

Познавательные: умение самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели; умение ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного; добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;

Коммуникативные: умение работать в команде, организовывать деловое и эмоциональное взаимодействие, решать коммуникативные проблемы; уметь слушать и вступать в диалог; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослыми; аргументировать свою точку зрения с помощью фактов и дополнительных сведений; критично относиться к своему мнению; уметь взглянуть на ситуацию с иной позиции и договариваться с людьми иных позиций.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Разделы программы	Количество часов			Всего
		1 год	2 год	3 год	
1	Вводная часть	2	2	2	6
2	Физическая культура и спорт в России.	4	-	-	4
3	Ушу как вид единоборств	4	-	-	4
4	Основы знаний по гигиене и врачебному контролю.	2	-	-	2
5	Общая физическая подготовка	100	76	76	256
6	Техника ушу	88	-	-	204
7	Основные приемы техники саньдаистов	-	50	50	100
8	Техника ударов, защит и контрударов	-	68	68	136
9	Медицинское обследование	4	4	4	12
10	Соревнования	12	16	16	44
	Всего часов:	216	216	216	648

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1 год обучения

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них	
			теория	практика
1.	Вводная часть	2	2	-

1.1	Введение в дополнительную общеразвивающую программу «Ушу - саньда». Техника безопасности	2	2	-
2.	Физическая культура и спорт в России	4	2	2
2.1.	Значение физической культуры и спорта	2	1	1
2.2.	Выдающиеся спортсмены страны	2	1	1
3.	Ушу как вид единоборств	4	2	2
3.1.	История ушу	2	1	1
3.2.	Федерации ушу в России	2	1	1
4.	Основы знаний по гигиене и врачебному контролю	2	2	-
4.1.	Анатомо-физиологические особенности организма человека	2	2	-
5.	Общая физическая подготовка	100	6	94
5.1.	Развитие силовых способностей	20	2	18
5.2.	Развитие скоростно-силовых способностей	20	-	20
5.3.	Акробатические упражнения	12	2	10
5.4.	Развитие гибкости.	14	2	12
5.5.	Развитие ловкости	14	-	14
5.6.	ОФП на мышцы ног, подвижные игры	20	-	20
6.	Техника ушу	88	16	72
6.1.	Основные положения кисти	16	2	14
6.2.	Основные виды движений руками	16	2	14
6.3.	Основные виды позиций	20	4	16
6.4.	Основные виды перемещений	20	4	16
6.5.	Основные виды движений ногами	16	4	12
7.	Медицинское обследование	4	-	4
8.	Соревнования	12	-	12
Всего часов		216	30	186

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 год обучения

Раздел 1. Вводная часть

Тема 1.1 Введение в дополнительную общеразвивающую программу «Ушу - саньда». Техника безопасности. Основные направления деятельности. САНПИН № 2.4.4.3172-14

Раздел 2. Физическая культура и спорт в России

Тема 2.1 *Значение физической культуры и спорта*

Теория. Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармоничного развития, подготовки к труду и защите Родины. Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины

Практика. Комплекс упражнений ОФП.

Тема 2.2 *Выдающиеся спортсмены страны*

Теория. Роль личности спортсмена в пропаганде спорта и здорового образа жизни.

Практика. Просмотр видеороликов о выдающихся спортсменах страны.

Раздел 3. Ушу как вид единоборств

Тема 3.1 История ушу - саньда

Теория. Исторические и социальные предпосылки возникновения ушу. Ушу в древнем мире, средневековье, современное развитие. История первых соревнований по ушу - саньда. Развитие ушу - саньда в РФ, в родном городе. Перспективы развития ушу – саньда.

Практика. Просмотр видеороликов о истории ушу

Тема 3.2 Федерации ушу в России

Теория. Создание федерации ушу России

Тема 3.1 Спортивная этика и основы этики ушу

Теория. Понятие «Удэ», его использование в повседневной жизни.

Раздел 4. Основы знаний по гигиене и врачебному контролю

Тема 4.1 Анатомо-физиологические особенности организма человека

Теория. Значение гигиенических мероприятий при занятиях спортом. Использование естественных факторов природы для укрепления здоровья и закаливания. Общие сведения о строении опорно-двигательного аппарата человека. Общие сведения о строении опорно-двигательного аппарата человека. Костная и мышечная системы.

Раздел 5. Общая физическая подготовка

Тема 5.1 Развитие силовых способностей

Теория. Средства общей физической подготовки. Разновидности бега, спортивной ходьбы, прыжков (в длину, вверх, многоскоки, с поворотом на 90 и 180 градусов), подтягивания, отжимания в упоре, упражнения на равновесие (пинхэн), лазание по гимнастической стенке, лестнице, канату, шесту.

Практика. Выполнение упражнений для укрепления различных групп мышц без отягощений (подтягивания, отжимания и т.п.). Упражнения для укрепления различных групп мышц с отягощениями (гантели, набивные мячи, спортивные тренажеры).

Тема 5.2 Развитие скоростно-силовых способностей

Практика. Упражнения со скакалкой, разнообразные прыжки, ускорения.

Тема 5.3 Акробатические упражнения

Теория. Лиюйдатин (подъем разгибом из положения лежа), сюаньцзычжуаньти (прыжок с поворотом на 360 градусов в горизонтальной плоскости).

Практика. Отработка акробатических упражнений. Углы, стойки, кувырки, перевороты

Тема 5.4 Развитие гибкости.

Теория. Жоугун

Практика. Отработка

Тема 5.5 Развитие ловкости

Практика. Упражнения на согласованность движений, координацию, прыжки с различными движениями, развитие ловкости подвижными играми.

Тема 5.6 ОФП на мышцы ног, подвижные игры

Практика. Футбол, регби, баскетбол, настольный теннис. Подвижные игры и эстафеты.

Раздел 6. Техника ушу

Тема 6.1 Основные положения кисти.

Теория. Чжан – ладонь.Цюань– кулак.

Практика. Отработка различных положений кисти

Тема 6.2 Основные виды движений руками

Теория. Пинчукцюань - прямой удар кулаком.Пинлицюань - прямой удар вертикальным кулаком.Пицюань - вертикальный рубящий удар кулаком в сторону.Цзациюань - удар тыльной частью кулака с проворотом сверху вниз

Практика. Отработка различных движений рук

Тема 6.3 Основные виды позиций

Теория. Мабу - П-образная позиция.Гунбу - позиция выпада. Пубу - низкая позиция с вытянутой ногой.Мабу - Бинбу - позиция «стопы вместе».Дулибу - позиция на одной ноге.

Практика. Отработка различных позиций.

Тема 6.4 Основные виды перемещений

Теория. Шанбу - шаг вперед;Туйбу - шаг назад.Чабу - позиция - зашагивание; Гайбу - позиция-отшагивание.

Практика. Отработка перемещений.

Тема 6.5 Основные виды движений ногами

Теория. Даньтуй - удар ногой вперед.Дэнтуй - удар пяткой вперед. Дуаньцисе. Чжэньтитуй - удар выпрямленной ногой вперед-вверх.Цэтитуй - боковой удар выпрямленной ногой.

Практика. Изучение комплексов чанцюань начального уровня

Раздел 7.Медицинское обследование

Врачебный контроль, самоконтроль

Раздел 8. Соревнования

Тема 8.1Правила соревнований

Теория. Виды соревнований. Место для соревнований. Спортивная форма ушу, правила ее ношения. Весовые категории для юношей. Программа соревнований. Правила проведения соревнований.

Практика. Посещение соревнований. Анализ поединков

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

2 год обучения

№ п\п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них	
			теория	практика
1.	Вводная часть	2	2	-
1.1	Цели и задачи работы объединения	2	2	-
2.	Общая физическая подготовка	76	-	76
2. 1.	Развитие силовых способностей	14	-	14
2. 2.	Развитие скоростно-силовых способностей	14	-	14

2.3	Акробатические упражнения	10	-	10
2.4	Развитие гибкости.	12	-	12
2.5	Развитие ловкости	14	-	14
2.6	ОФП на мышцы ног, подвижные игры	12	-	12
3.	Основные приемы техники саньдаистов	50	16	34
3.1	Базовые стойки саньдаистов.	26	8	18
3.2	Боевые дистанции. (дальняя, средняя, ближняя)	24	8	16
4.	Техника ударов, защит и контрударов	68	16	52
4.1	Удары руками и ногами	34	8	26
4.2	Приемам защиты	34	8	26
5.	Медицинское обследование	4	-	4
6.	Соревнования	16	-	16
Всего часов		216	34	182

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 2 год обучения

Раздел 1. Вводная часть

Тема 1. *Цели и задачи работы объединения.*

Единые требования к кружковцам. Техника безопасности.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

Тема 2.1 *Развитие силовых способностей*

Практика. Ходьба, специальная ходьба, бег с ускорениями, кроссовый бег.

Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения.

Прыжки с места, через скакалку, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий. Упражнения с отягощениями. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с гантелями, штангой.

Тема 2.2 *Развитие скоростно-силовых способностей*

Практика. Упражнения со скакалкой, разнообразные прыжки, ускорения.

Тема 2.3 *Акробатические упражнения*

Практика. Отработка акробатических упражнений. Кувырки вперед (цяньбэй), кувырок назад (хоубэй). Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове.

Тема 2.4 *Развитие гибкости.*

Практика. Отработка упражнений на гибкость.

Тема 2.5 *Развитие ловкости*

Практика. Упражнения на согласованность движений, координацию, прыжки с различными движениями, развитие ловкости подвижными играми.

Тема 2.6 *ОФП на мышцы ног, подвижные игры*

Практика. Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками, комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис.

Раздел 3. Основные приемы техники саньдаистов

Тема 3.1 Базовые стойки саньдаистов

Теория. Боевая стойка спортсмена. Передвижение в базовых стойках. Передвижения в боевых стойках. Техника передвижения вперед, назад, в сторону, по кругу, влево и вправо.

Практика. Отработка навыков выполнения базовых стоек.

Тема 3.2 Боевые дистанции. (дальняя, средняя, ближняя)

Теория. Техника и тактика передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях. Техника и тактика атакующих, контратакующих прямых ударов, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанция

Изучение и совершенствовать среднюю дистанцию, изучить дальнюю дистанцию, изучать ближнюю дистанцию.

Практика. Отработка навыков передвижения, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита.

Раздел 4. Техника ударов, защит и контрударов

Тема 4.1 Удары руками и ногами

Теория. Удары руками и ногами на месте; по воздуху; в движении по воздуху. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Удары руками и ногами: прямой левый, прямой правый. Удар коленом, прямой удар ногой. Удары снизу и простым атакам. На месте, на один шаг, на три шага, в движении. Удары ногами: удар коленом, махи вперед, в сторону, назад

Практика. Отработка ударов руками в сочетании с ударами ног.

Тема 4.2 Приемам защиты

Теория. Приемы защиты на месте без партнёра; с партнёром; защита в движении без партнёра; защита в движении с партнёром. Защита в движении вперед, назад, в сторону. Защитные действия. Блоки. Контрудары. Имитационные упражнения ушу саньшоу.

Практика. Отработка приемов защиты на месте от ударов руками и ногами; защиты в движении вперед, назад, в сторону.

Раздел 5. Медицинское обследование

Врачебный контроль, самоконтроль

Раздел 6. Соревнования

Тема 6.1 Правила соревнований

Теория. Внешние и внутренние факторы, влияющие на результат соревнования. Форма для саньшоу. Продолжительность боя. Команды рефери на помосте. Жесты рефери на помосте. Боковые судьи. Ритуал перед началом боя. Правила определения победителя.

Практика. Посещение соревнований. Анализ поединков.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
3 год обучения

№ п\п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них	
			теория	практика
1.	Вводная часть	2	2	-
1.1	Цели и задачи работы объединения	2	2	-
2.	Общая физическая подготовка	76	-	76
2. 1.	Развитие силовых способностей	14	-	14
2. 2.	Развитие скоростно-силовых способностей	14	-	14
2.3	Акробатические упражнения	10	-	10
2.4	Развитие гибкости.	12	-	12
2.5	Развитие ловкости	14	-	14
2.6	ОФП на мышцы ног, подвижные игры	12	-	12
3.	Основные приемы техники саньдаистов	50	16	58
3.1	Базовые стойки саньдаистов.	26	8	18
3.2	Боевые дистанции. (дальняя, средняя, ближняя)	24	8	16
4.	Техника ударов, защит и контрударов	68	16	52
4.1	Удары руками и ногами	34	8	26
4.2	Приемам защиты	34	8	26
5.	Медицинское обследование	4	-	4
6.	Соревнования	16	-	16
Всего часов		216	34	182

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3 год обучения

Раздел 1. Вводная часть

Тема 1.1 Цели и задачи работы объединения.

Единые требования к кружковцам. Техника безопасности.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

Тема 2.1 Развитие силовых способностей

Практика. Прыжки, бег и метания. Фольтрэк. Прикладные упражнения. Упражнения в парах.

Упражнения с отягощениями. Лёгкая штанга, гимнастика с блинами. Упражнения на гимнастических снарядах. (турник, брусья)

Тема 2.2 Развитие скоростно-силовых способностей

Практика. Кросс. Ускорения. Челночный бег.

Тема 2.3 Акробатические упражнения

Теория. Лиюйдатин (подъем разгибом из положения лежа), сюаньцзычжуаньти (прыжок с поворотом на 360 градусов в горизонтальной плоскости).

Практика. Акробатические упражнения. Стойки, кувырки, перевороты.

Тема 2.4 Развитие гибкости.

Практика. Жоугун. Отработка

Тема 2.5 Развитие ловкости

Практика. Упражнения на согласованность движений, координацию, прыжки с различными движениями, развитие ловкости подвижными играми.

Тема 2.6 ОФП на мышцы ног, подвижные игры

Практика. Подвижные и спортивные игры, комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис.

Раздел 3. Основные приемы техники саньдаистов

Тема 4.1 Базовые стойки саньдаистов

Теория. Техника передвижения вперед, назад, в сторону, по кругу, влево и вправо.

Практика. Отработка навыков выполнения базовых стоек.

Тема 4.2 Боевые дистанции. (дальняя, средняя, ближняя)

Теория. Изучение и совершенствовать среднюю дистанцию, изучить дальнюю дистанцию, изучать ближнюю дистанцию.

Практика. Отработка навыков передвижения, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита.

Раздел 4. Техника ударов, защит и контрударов

Тема 5.1 Удары руками и ногами

Теория. Двойной удар на месте (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука). Двойной удар в движении (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука)..

Практика. Отработка даров руками в сочетании с ударами ног.

Тема 5.2 Приемам защиты

Теория. Защита от атаки соперника за счёт движений на опережение. Манеры ведения поединка. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперёд, назад, в сторону.

Практика. Отработка приемов защиты на месте от ударов руками и ногами; защиты в движении вперёд, назад, в сторону.

Раздел 5. Медицинское обследование

Врачебный контроль, самоконтроль

Раздел 6. Соревнования

Тема 7.1 Правила соревнований

Теория. Форма саньдаиста. Защитная экипировка саньдаиста. Продолжительность боя. Команды рефери на помосте. Жесты рефери на татами. Боковые судьи. Ритуал перед началом боя. Правила определения победителя. Возрастные группы. Весовые категории. Спортивная единая всероссийская классификация

Практика. Посещение соревнований. Анализ поединков

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Для реализации авторской дополнительной общеразвивающей программы «Каратэ-до» необходимо **учебно-методическое и материально-техническое обеспечение:**

спортивный зал;
 форма одежды – кимоно;
 фото- и видео учебно-методические материалы: фотосхемы выполнения ударов, ката. Правила соревнований, термины каратэ.
 аппаратура для просмотра фото- и видео материалов: семинары и мастер классы мастеров каратэ, соревнования по каратэ, фильмы по каратэ-до.

Материально-техническое оснащение

№ п/п	Оборудование	Количество
1	Мяч футбольный	1
2	Мяч волейбольный	1
3	Мяч баскетбольный	1
4	Гимнастическая скакалка	15
5	Скамья гимнастическая	3
6	Лестница гимнастическая	5
7	Гантели	6
8	Жгуты	5

Средства контроля

Данная программа предусматривает следующие **виды контроля результатов обучения:**

Текущий контроль (осуществляется педагогом на каждом занятии): беседы в форме «вопрос-ответ»; анализ педагогом выполняемой работы.

Промежуточный контроль: в конце первого полугодия в форме тестирования учащихся; после каждого изученного раздела программы предусматривается проведение устного опроса с обсуждением полученных результатов.

Итоговый контроль: по окончании каждого года обучения проводится контроль общефизической, специальной физической и технико-тактической подготовки.

ЛИТЕРАТУРА

Для педагогов

1. Ашмарин, Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании / Б.А. Ашмарин. - М.: Физкультура и спорт, 2000. – 222 с.
2. Бубэ, Х. Тесты в спортивной практике / Х. Бубэ, Г. Фэк. - М.: Физкультура и спорт, 2008. –19 с.
3. Вайнбаум, Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников / Я.С. 5. Вайнбаум. - М.: Просвещение, 2004. – 64 с.

Дополнительная литература

1. Бычков, И.А. Программа физического воспитания учащихся 1-11-х классов, основанная на комплексной системе развития личности – «каратэ-до» / И.А. Бычков. – М., 1996. – 73 с.
2. Волков, В.М. Восстановительные процессы в спорте / В.М. Волков. - М., 1997. – 144 с.
3. Вон, Кью-Кит. Искусство кунг-фу монастыря Шаолинь / Кью-Кит Вон; пер.с англ. - М., 2000. - 122 с.
4. Воробьев, А.Н. Боевые искусства мира / А.Н. Воробьев. – М., 2004. – 109 с.
5. Гилби, Д.Ф. Секреты боевых искусств / Д.Ф. Гилби. – М., 2001. – 314 с.
6. Грузных, Г.М. Учет и планирование учебно-тренировочного процесса в спортивной борьбе / Г.М. Грузных. - Омск, 2000. – 114 с.
7. Гужаловский, А.А. Развитие двигательных качеств у школьников/ А.А. Гужаловский. - Минск, 2008. – 88 с.
8. Бибик, С.З. Рукопашный бой / С.З. Бибик. – Красноярск, 2001. – 96 с.

Контрольные нормативы

Общефизическая и специальная физическая подготовка (нормативы)

№ п/п	Контрольные упражнения (тест)	Уровень					
		Мальчики			Девочки		
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Бег 30 м	6,6	6,5-5,6	5,0	6,6	6,5-5,6	5,2
2	Челночный бег 3x10	9,9	9,9-9,0	8,6	10,4	10,0-9,5	9,1
3	Прыжки в длину с места, см	130	140-160	185	120	140-155	170
4	Прыжки со скакалкой за 30 с	20	25	33	20	25	30
5	Сгибание разгибание рук в упоре лёжа за 30 с.	12	15-18	25	10	13-15	20
6	Подъём туловища из положения лёжа на спине за 1 мин.	25	35	44	20	30	38

Технико-тактическая подготовка

<i>Технико-тактическая подготовка</i>	<i>Критерии оценки</i>
Оценка техники выполнения удара рукой	Допускается не более 6 ошибок
Оценка техники выполнения удара ногой	Допускается не более 5 ошибок
Выполнение комбинации не менее 3х ударов	Засчитываются 3 любых удара рукой
Выполнение ударов на время	Засчитываются только правильные удары, без основных ошибок.

Контрольные нормативы 2 год обучения

Общефизическая и специальная физическая подготовка (нормативы)

№ п/п	Контрольные упражнения (тест)	Уровень	
		Мальчики	Девочки

		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Бег 60 м	6,6	6,5-5,6	5,0	6,6	6,5-5,6	5,2
2	Челночный бег 3x10	9,9	9,9-9,0	8,6	10,4	10,0-9,5	9,1
3	Прыжки в длину с места, см	130	140-160	185	120	140-155	170
4	Прыжки со скакалкой за 30 с	20	25	33	20	25	30
5	Сгибание разгибание рук в упоре лёжа за 30 с.	12	15-18	25	10	13-15	20
6	Подъём туловища из положения лёжа на спине за 1 мин.	27	39	48	22	32	36
7	Выпрыгивания из упора присев за 20 с.	18	22	26	18	20	23

Технико-тактическая подготовка

Технико-тактическая подготовка	Критерии оценки
Оценка техники выполнения удара рукой	Допускается не более 5 ошибок
Оценка техники выполнения удара ногой	Допускается не более 4 ошибок
Выполнение комбинации не менее 3х ударов и 3х блоков	Засчитываются 3 любых удара и 3 любых блока рукой
Выполнение ударов на время	Засчитываются только правильные удары, без основных ошибок.

Контрольные нормативы 3 год обучения

Общефизическая и специальная физическая подготовка (нормативы)

№ п/п	Контрольные упражнения (тест)	Уровень					
		Мальчики			Девочки		
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий

1	Бег 60 м	6,6	6,5-5,6	5,0	6,6	6,5-5,6	5,2
2	Челночный бег 4x10	9,9	9,9-9,0	8,6	10,4	10,0-9,5	9,1
3	Прыжки в длину с места, см	130	140-160	185	120	140-155	170
4	Прыжки со скакалкой за 30 с	20	25	33	20	25	30
5	Сгибание разгибание рук в упоре лёжа за 30 с.	12	15-18	25	10	13-15	20
6	Подъём туловища из положения лёжа на спине за 1 мин.	27	39	48	22	32	36
7	Выпрыгивания из упора присев за 30 с.	25	28	30	18	20	23
8	Приседания за 30 с.	25	28	31	24	27	30

Технико-тактическая подготовка

<i>Технико-тактическая подготовка</i>	<i>Критерии оценки</i>
Оценка техники выполнения удара рукой	Допускается не более 4 ошибок
Оценка техники выполнения удара ногой	Допускается не более 3 ошибок
Выполнение комбинации не менее 4х ударов	Засчитываются 4 любых удара рукой
Выполнение ударов на время	Засчитываются только правильные удары, без основных ошибок.
Выполнение комбинаций	Засчитывается твёрдое владение техникой с проявлением индивидуальности