

**НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА
З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**
для військових ліцеїв та ліцеїв з посиленою військово-
фізичною підготовкою
(10–11 класи)

Варіативний модуль
ПАНКРАТІОН
З ЕЛЕМЕНТАМИ РУКОПАШНОГО
БОЮ

УДК 37.01/.09

П 16

Схвалено для використання в загальноосвітніх навчальних закладах
рішенням Науково-методичної Ради з питань освіти
Міністерства освіти і науки України
(лист №14.1/12-Г-414 від 19.03.2014 р.)

автори:

- Свідлов Ю.І.** – начальник державного ліцею-інтернату з посиленою військово-фізичною підготовкою «Кадетський корпус» імені І.Г. Харитоненка, кандидат військових наук, доцент;
- Кормілець С.В.** – аспірант кафедри педагогіки Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка, вчитель фізичної культури державного ліцею-інтернату з посиленою військово-фізичною підготовкою «Кадетський корпус» імені І.Г. Харитоненка.

Рецензенти:

- Томенко О.А.** – професор кафедри теорії та методики фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка, доктор фізичного виховання, доцент
- Чередніченко С.В.** – доцент кафедри теорії та методики фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка
- Миронюк Ю.С.** – вчитель фізичної культури Шепетівського навчально-виховного комплексу №3 у складі «Загальноосвітня школа І–ІІІ ступенів імені Н. Рибачака та ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою»

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Варіативний модуль «Панкратіон з елементами рукопашного бою» є важливою складовою навчальної програми з фізичної культури для 10–11 класів «Кадетського корпусу», військових ліцеїв та ліцеїв з посиленою військово-фізичною підготовкою і настанови з фізичної підготовки у збройних силах України наказ №685 від 30 грудня 2009р.

Основний зміст модуля відповідає головним завданням програми, формуючи через навчання панкратіону стійкий інтерес кадетів до занять фізичною культурою зокрема та здорового способу життя взагалі.

При цьому навчальний матеріал модуля адаптований до занять з ліцеїстами різної підготовленості, передбачає загальноосвітню, а не спортивну спрямованість і містить найпростіші елементи техніки дій у нападі й захисті, теоретичні відомості, а також вправи з елементами панкратіону (рукопашного бою) для розвитку фізичних якостей.

Навчальні нормативи, включені до змісту модуля, є орієнтовними, і оцінка за їх виконання не є домінуючою при здійсненні тематичного, семестрового чи річного оцінювання. Вона допомагає врахувати динаміку особистих результатів кожного ліцеїста.

Під час побудови навчального процесу варто використовувати різноманітні дидактичні методи, враховуючи вікові особливості дітей, матеріалу, що вивчається, а також наявні матеріальні можливості навчального закладу.

У процесі навчання панкратіону в 10–11 класах застосовуються такі групи методів:

- наочні (показ вправ, демонстрація вправ на схемі, макеті, екрані тощо);
- словесні (розповідь, пояснення, вказівка, зауваження, переконання, бесіда тощо);
- практичні (метод вправ та його варіанти – початкове вивчення прийомів у цілому або частинами), метод багаторазового повторення (перемінний, інтервальний, ігровий, змагальний тощо).

Під час вивчення елементів техніки та дій у нападі й захисті у ліцеїстів формуються певні рухові навички. Тому кожен прийом вивчають відповідно до стадій формування рухової навички. При цьому варто дотримуватися такої послідовності:

- ознайомлення з прийомом;
- вивчення прийому у спрощених умовах;
- вдосконалення прийому в умовах, близьких до бойових, змагальних;
- закріплення прийому під час проведення навчально-тренувальних поєдинків.

1 рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<i>Теоретичні відомості</i>	
<p>Історія становлення та розвитку панкратіону.</p> <p>Робота м'язового апарату під час занять фізичними вправами. Вікові особливості розвитку учнів старшого шкільного віку, урахування їх у процесі розвитку рухових якостей.</p> <p>Правила змагань з панкратіону та рукопашного бою.</p> <p>Техніка безпеки на уроках панкратіону з елементами рукопашного бою.</p>	<p>Кадет: характеризує історію становлення та розвитку панкратіону; роботу м'язового апарату під час занять фізичними вправами; вікові особливості розвитку учнів старшого шкільного віку та урахування їх у процесі розвитку рухових якостей; володіє знаннями про видатних українських панкратіастів; дотримується правил змагань з видів спорту, техніки безпеки під час уроків панкратіону.</p>
<i>Загальна фізична підготовка</i>	
<p>Рухливі ігри та естафети з м'ячем («День і ніч», «Виклик номерів», «Виштовхни з кола», «Мисливці й качки» та інші); прискорення та ривки після виконання кидків; стрибки з імітуванням ударів руками; спортивні ігри за спрощеними правилами.</p>	<p>володіє технікою виконання вправ; дотримується правил рухливих ігор; виконує вправи з елементами рукопашного бою для розвитку фізичних якостей.</p>
<i>Техніко-тактична підготовка</i>	
<p>Підготовчі прийоми: Положення. Стійки без зброї: стройова, фронтальна, бойова – лівостороння та правостороння; Зі зброєю: з автоматом, з ножом, з піхотною лопатою.</p> <p>Пересування. Переміщення вперед, назад, в ліву та праву сторони; пересування приставним кроком по колу, в ліву та праву сторони; пересування стрибками (човникове пересування).</p>	<p>виконує положення: стійки без зброї: стройова, фронтальна, бойова – лівостороння та правостороння. Зі зброєю: з автоматом, з ножом, з піхотною лопатою. В залежності від виконуваних завдань та ситуацій.</p> <p>пересування: переміщення вперед, назад, в ліву та праву сторони; пересування приставним кроком по колу, в ліву та праву сторони; пересування стрибками;</p> <p>Прийоми нападу: Без зброї. Техніка ударів руками. Прямі удари руками в тулуб; бокові удари ліктями та кулаками в голову, тулуб; удари знизу</p>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<p>Самостраховки та акробатичні дії. Падіння на лівий (правий) бік з позиції присіду; падіння на спину з упору присівши; перекиди: назад, вперед зі стійки; падіння вперед з положення стоячи на колінах; перекиди: назад, вперед через ліве та праве плече зі стійки; падіння на спину в перевероті вперед; падіння через партнера з опорою та без опори; переверот в сторону (колесо).</p> <p>Прийоми нападу: Без зброї. Техніка ударів руками. Прямі удари руками в тулуб; бокові удари ліктями та кулаками в тулуб; удари знизу руками в тулуб; подвійні прямі удари руками в тулуб; комбінації з двох ударів (комбінування прямих, бокових, знизу в тулуб); комбінації з трьох ударів (комбінування прямих, бокових, з низу, ударів навідмах в тулуб); нанесення ударів руками, використовуючи захвати та в обопільному захваті.</p> <p>Техніка ударів ногами. Прямий удар ногою; удар коліном знизу; удар коліном збоку; удар ногою збоку в тулуб; здвоєння прямих ударів ногами у тулуб; здвоєння прямих та збоку ударів ногами у тулуб; підсікання ззовні, зсередини; удар ногою в сторону; комбінації з двох ударів.</p> <p>Технічні дії в партері. Утримання збоку із захватом</p>	<p>руками в тулуб; подвійні прямі удари руками в тулуб; комбінації з двох ударів (комбінування прямих, бокових, знизу в тулуб); комбінації з трьох ударів (комбінування прямих, бокових, з низу, ударів навідмах в тулуб); нанесення ударів руками, використовуючи захвати та в обопільному захваті.</p> <p>Техніка ударів ногами. Прямий удар ногою; удар коліном знизу; удар коліном збоку; удар ногою збоку в тулуб; здвоєння прямих ударів ногами у тулуб; здвоєння прямих та збоку ударів ногами у тулуб; підсікання ззовні, зсередини; удар ногою в сторону; комбінації з двох ударів.</p> <p>Технічні дії в партері. Утримання збоку із захватом однієї руки, руки та шиї (проведення захисних технічних дій); утримання збоку з больовим на руку (виконуючи ногами); утримання зверху (фул маунт) та проведення захисних технічних дій; утримання впоперек (сайд маунт), із захватом дальньої руки і ноги (проведення захисних технічних дій); переверот захватом руки та шиї з-під різнойменного плеча (проведення захисних технічних дій); переверот збоку із захватом обох стегон (проведення захисних технічних дій); переверот захватом рук (проведення захисних технічних дій); переверот з захватом дальнього плеча та дальнього стегна зсередини (проведення захисних технічних дій); важіль руки через стегно (в положенні зверху); роз'єднання зчеплених рук суперника сидячи збоку (проведення захисних технічних дій); роз'єднання зчеплених рук сидячи збоку, з упором в дальнє плече (проведення захисних технічних дій); роз'єднання зчеплених рук сидячи збоку з захватом дальнього плеча (проведення захисних технічних дій); важіль руки через стегно (лягаючи на</p>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<p>однієї руки, руки та шиї (проведення захисних технічних дій); утримання збоку з больовим на руку (виконуючи ногами); утримання зверху (фул маунт) та проведення захисних технічних дій; утримання впоперек (сайд маунт), із захватом дальньої руки і ноги (проведення захисних технічних дій); переверот захватом руки та шиї з-під різнойменного плеча (проведення захисних технічних дій); переверот збоку із захватом обох стегон (проведення захисних технічних дій); переверот захватом рук (проведення захисних технічних дій); переверот з захватом дальнього плеча та дальнього стегна зсередини (проведення захисних технічних дій); важіль руки через стегно (в положенні зверху); роз'єднання зчеплених рук суперника, сидячи збоку (проведення захисних технічних дій); роз'єднання зчеплених рук, сидячи збоку, з упором в дальнє плече (проведення захисних технічних дій); роз'єднання зчеплених рук, сидячи збоку з захватом дальнього плеча (проведення захисних технічних дій); важіль руки через стегно (лягаючи на плече); защемлення ахіллесового сухожилля; скручування п'яти різнойменної ноги.</p> <p>Кидки, виведення з рівноваги.</p>	<p>плече); зацімлення ахіллесового сухожилля; скручування п'яти різнойменної ноги.</p> <p><i>Кидки, виведення з рівноваги.</i></p> <p>Виведення з рівноваги ривком; кидки із захопленням однієї ноги; кидок через стегно; кидок через ногу назад; кидки із захопленням однієї ноги, обох ніг; кидок через ногу вперед; виведення з рівноваги поштовхом назад з обхватом тулуба, кидки зацепом гомілки зсередини та ззовні; кидок через ногу в сторону.</p> <p><i>Прийоми захисту:</i></p> <p><i>Зі зброєю.</i> Звільнення від захвату противником автомата; відбиви автоматом (карабіном); захист підставкою автомата (карабіна) вліво, вправо, вгору і вниз під удари противника.</p> <p><i>Без зброї.</i> Підставка 2-х передпліч вперед; підставки ступнею, гомілкою: вперед, вниз, всередину, назовні; удари руками – блокування передпліччям всередину; удари ногами – відбив, парировання зовнішньою та внутрішньою частиною долоні; удари руками збоку – підставка плеча та передпліччя; базова захисна техніка від атакуючих дій руками у голову, тулуб (ухили, пірнання, підставки тощо); базова захисна техніка від атакуючих дій ногами у голову, тулуб, стегнам (ухили, блокування, підставки тощо); зустрічні прямі удари, підставка-контрудар, блокування-контрудар (у голову, тулуб); захопленням однієї, обох ніг спереду (використовуючи активний та пасивний захист руками); захопленням однієї, обох ніг спереду (використовуючи захист руками).</p> <p><i>Звільнення від обхватів та захватів:</i></p> <p>За передпліччя (різнойменний, однойменний захвати та двома руками); тулуба попереду без рук; плече ззаду – удар рукою; тулуба попереду з руками;</p>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<p>Виведення з рівноваги ривком; кидки із захопленням однієї ноги; кидок через стегно; кидок через ногу назад; кидки із захопленням однієї ноги, обох ніг; кидок через ногу вперед; виведення з рівноваги поштовхом назад з обхватом тулуба, кидки зацепом гомілки зсередини та ззовні; кидок через ногу в сторону.</p> <p>Прийоми захисту: Зі зброєю. Звільнення від захвату противником автомата; відбив автомата (карабіном); захист підставкою автомата (карабіна) вліво, вправо, вгору і вниз під удари противника.</p> <p>Без зброї. Підставка 2-х передпліч вперед; підставки ступнею, гомілкою: вперед, вниз, всередину, назовні; удари руками – блокування передпліччям всередину; удари ногами – відбив, парирування зовнішньою та внутрішньою частиною долоні; удари руками збоку – підставка плеча та передпліччя; базова захисна техніка від атакуючих дій руками у голову, тулуб (ухили, пірнання, підставки тощо); базова захисна техніка від атакуючих дій ногами у голову, тулуб, стегнам (ухили, блокування, підставки тощо); зустрічні прямі удари, підставка-контрудар, блокування-контрудар (у голову, тулуб); захопленням однієї, обох ніг спереду (використовуючи активний та пасивний захист руками);</p>	<p>шиї спереду двома руками; тулуба ззаду без рук; тулуба ззаду з руками.</p> <p>Спеціальні прийоми і дії: Комплекс прийомів рукопашного бою без зброї на 8 рахунків.</p> <p>Комплекс прийомів рукопашного бою з автоматом (карабіном) на 8 рахунків.</p> <p>володіє елементами самостраховки та акробатичними діями: падіння на лівий (правий) бік з позиції присіду, падіння на спину з упору присівши, перекиди: назад, вперед зі стійки; падіння вперед з положення стоячи на колінах, перекиди: назад, вперед через ліве та праве плече зі стійки, падіння на спину в перевероті вперед, падіння через партнера з опорою та без опори, переверот в сторону (колесо).</p> <p>елементами відволікаючих дій, технікою пересувань, елементами ударної та борцівської техніки;</p> <p>застосовує атакуючі дії та дії в захисті; маневрування на «килимі»; відволікання суперника; взаємодію двох і більше бійців в групових діях; взаємодію з партнерами під час організації атаки та захисту; вибір позиції стосовно суперника, елементи комплексів рукопашного бою на практиці.</p>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<p>захопленням однієї, обох ніг спереду (використовуючи захист руками).</p> <p>Звільнення від обхватів та захватів:</p> <p>за передпліччя (різнойменний, однойменний захвати та двома руками); тулуба попереду без рук; плече ззаду – удар рукою; тулуба попереду з руками; шиї спереду двома руками; тулуба ззаду без рук; тулуба ззаду з руками.</p> <p>Спеціальні прийоми і дії:</p> <p>Комплекс прийомів рукопашного бою без зброї на 8 рахунків.</p> <p>Комплекс прийомів рукопашного бою з автоматом (карабіном) на 8 рахунків.</p>	

2 рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<i>Теоретичні відомості</i>	
<p>Історія становлення та розвитку панкратіону, рукопашного бою, витоки національних видів бойових мистецтв.</p> <p>Відомості про вплив фізичних вправ на організм людини</p> <p>Класифікація прийомів панкратіону.</p> <p>Система дихання, кровообігу та енергообміну у забезпеченні м'язової діяльності.</p> <p>Фізичний розвиток і підготовленість як результат розвитку і виховання засобами панкратіону з елементами рукопашного бою.</p> <p>Панкратіон з елементами рукопашного бою як дієвий засіб підготовки до захисту Вітчизни.</p> <p>Правила змагань з панкратіону, рукопашного бою.</p> <p>Техніка безпеки на уроках панкратіону з елементами рукопашного бою .</p>	<p>Кадет:</p> <p>характеризує історію становлення та розвитку панкратіону, рукопашного бою; витоки національних видів бойових мистецтв; вплив фізичних вправ на організм людини; класифікацію прийомів панкратіону; систему дихання, кровообігу та енергообміну у забезпеченні м'язової діяльності; фізичний розвиток і підготовленість як результат розвитку і виховання засобами панкратіону з елементами рукопашного бою; панкратіон з елементами рукопашного бою як дієвий засіб підготовки до захисту Вітчизни.</p> <p>володіє знаннями про видатних українських панкратіастів; відомостями про зміни в організмі людини під дією фізичних вправ.</p> <p>дотримується правил змагань з видів спорту, техніки безпеки під час уроків панкратіону.</p>
<i>Загальна фізична підготовка</i>	
<p>Рухливі ігри спеціально-прикладного характеру «Рухомий ринг», «Боротьба за палицю», «Змагання тачок», «Перетягування в парах», «Втягни в коло», естафета «На буксир» та ін.); перекиди, перевороти, рухи на мосту з поворотом і без повороту голови, вставання на міст із стійки, вправи в падіннях із</p>	<p>володіє технікою виконання вправ;</p> <p>дотримується правил рухливих ігор;</p> <p>виконує вправи з елементами рукопашного бою для розвитку фізичних якостей; перекиди, перевороти, рухи на мосту з поворотом і без повороту голови, вставання на міст із стійки, вправи в падіннях із страховкою, прискорення та</p>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
страховкою, прискорення та ривки після виконання кидків; стрибки з імітуванням ударів руками; спортивні ігри за спрощеними правилами.	ривки після виконання кидків; стрибки з імітуванням ударів руками;
Техніко-тактична підготовка	
<p>Підготовчі прийоми. Самостраховки та акробатичні дії. Падіння на лівий (правий) бік з позиції присіду; падіння на спину з упору присівши; перекиди: назад, вперед зі стійки; падіння вперед з положення стоячи на колінах; перекиди: назад, вперед через ліве та праве плече зі стійки; падіння на спину в перевороті вперед; падіння через партнера з опорою та без опори; переворот в сторону (колесо); підйом розгином з положення лежачи на спині; рандат.</p> <p>Прийоми нападу. Без зброї. Комбінована ударна техніка руками. Комбінації з двох і більше ударів (комбінування прямих, бокових, знизу, ударів навідмах у голову, тулуб); удари навідмах.</p> <p>Техніка ударів руками в положенні сидячи, лежачи. Удари руками в тулуб у положенні утримання впоперек; удари руками у тулуб в положенні утримання зі сторони ніг; удари руками у тулуб в положення утримання зверху; удари руками у тулуб в положенні</p>	<p>виконує прийоми нападу: Без зброї. Комбінована ударна техніка руками. Комбінації з двох і більше ударів (комбінування прямих, бокових, знизу, ударів навідмах у голову, тулуб); удари навідмах.</p> <p>Техніка ударів руками в положенні сидячи, лежачи. Удари руками в тулуб у положенні утримання впоперек; удари руками у тулуб в положенні утримання зі сторони ніг; удари руками у тулуб в положення утримання зверху; удари руками у тулуб в положенні лежачи на спині, звільняючись від утримання зверху.</p> <p>Техніка ударів ногами. Комбінації з трьох ударів (комбінування прямих, збоку, з обертом в тулуб, голову).</p> <p>Комбінована ударна техніка руками та ногами. Поєднання прямих ударів руками з ударами ногами; поєднання бокових ударів руками з ударами ногами; поєднання ударів знизу руками з ударами ногами; поєднання ударів навідмах з ударами ногами; комбінація руками та ногами з подальшою атакою коліном.</p> <p>Техніка ударів ногами в положенні лежачи. Удари колінами в тулуб у положенні утримання впоперек; удари колінами в тулуб у положенні лежачи на спині, звільняючись від утримання впоперек.</p> <p>Кидки, виведення з рівноваги. Виведення з рівноваги ривком; кидки із захопленням однієї ноги; кидок через стегно; кидок через ногу назад; кидки із</p>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<p>лежачи на спині, звільняючись від утримання зверху.</p> <p>Техніка ударів ногами. Комбінації з двох ударів (комбінування прямих, збоку в тулуб, голову).</p> <p>Комбінована ударна техніка руками та ногами. Поєднання прямих ударів руками з ударами ногами; поєднання бокових ударів руками з ударами ногами; поєднання ударів знизу руками з ударами ногами; поєднання ударів навідмах з ударами ногами; комбінація руками та ногами з подальшою атакою коліном.</p> <p>Техніка ударів ногами в положенні лежачи. Удари колінами в тулуб у положенні утримання впоперек; удари п'ятою у тулуб та стегна в положенні лежачи на спині, звільняючись від утримання зі сторони ніг; удари колінами в тулуб у положенні лежачи на спині, звільняючись від утримання впоперек.</p> <p>Кидки, виведення з рівноваги. Виведення з рівноваги ривком; кидки із захопленням однієї ноги; кидок через стегно; кидок через ногу назад; кидки із захопленням однієї ноги, обох ніг; кидок через ногу вперед; виведення з рівноваги поштовхом назад з обхватом тулуба, кидки зацепом</p>	<p>захопленням однієї ноги, обох ніг; кидок через ногу вперед; виведення з рівноваги поштовхом назад з обхватом тулуба, кидки зацепом гомілки зсередини та ззовні; кидок через ногу в сторону; кидок через плече з положення стоячи на колінах.</p> <p>Технічні дії в партері: Задушливі прийоми схрещеними передпліччями зверху; задушливий прийом ззаду захватом шиї та однойменного плеча з упором в потилицю, з захватом шиї обома руками; задушливий прийом ногами знизу («трикутник»); задушливий прийом в положенні утримання збоку, затиснувши головою однойменне плече; важіль руки через стегно (положення сидячи зверху на спині); важіль руки через стегно (перехід на больовий з положення збоку); защемлення сухожилів колінного суглобу; удари руками у тулуб в положенні утримання з подальшими прийомами в партері; удари руками у тулуб в положення утримання з подальшими прийомами в партері; задушливі прийоми схрещеними передпліччями знизу; задушливий прийом ззаду з захватом шиї обома руками; задушливий прийом забіганням в положенні утримання збоку на грудях; удари в партері (прямі та збоку, удари руками в партері) постійно змінюючи утримуюче положення; удари руками у тулуб в положення утримання з подальшими прийомами в партері; важіль руки через стегно (виконання з перекидом); варіанти виходів з больового прийому «важіль руки через стегно».</p> <p>Прийоми захисту: Захисна та зустрічна техніка руками та ногами. Базова захисна техніка від атакуючих дій руками та ногами; зустрічні бокові удари, підставка-контрудар, блокування-</p>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<p>гомілки зсередини та ззовні; кидок через ногу в сторону.</p> <p>Технічні дії в партері:</p> <p>Задушливі прийоми схрещеними передпліччями зверху; задушливий прийом ззаду захватом шиї та однойменного плеча з упором в потилицю, з захватом шиї обома руками; задушливий прийом ногою; задушливий прийом ногами знизу («трикутник»); задушливий прийом в положенні утримання збоку, затиснувши головою однойменне плече; важіль руки через стегно (положення сидячи зверху на спині); важіль руки через стегно (перехід на больовий з положення збоку); защемлення сухожиль колінного суглобу; удари руками у тулуб в положенні утримання з подальшими прийомами в партері; удари руками у тулуб в положення утримання з подальшими прийомами в партері; задушливі прийоми схрещеними передпліччями знизу; задушливий прийом ззаду з захватом шиї обома руками; задушливий прийом забіганням в положенні утримання збоку на грудях; удари в партері (прямі та збоку, удари руками в партері) постійно змінюючи утримуюче положення; удари руками у тулуб в положення утримання з подальшими прийомами в партері; важіль руки через стегно (виконання з перекидом); варіанти</p>	<p>контрудар (у тулуб); зустрічні удари знизу, підставка-контрудар, блокування-контрудар (у тулуб).</p> <p>Комбінований захист від ударів ногами. Прямий у тулуб – виведення з рівноваги, підсікання ззовні однойменною, різнойменною ногою, ривком за п'яту опорної ноги з опорою на коліно спереду (використовуючи захвати та прихвати); збоку у тулуб – виведення з рівноваги, кидок різнойменною ногою назад зсередини, зачіп різнойменною ногою зсередини (використовуючи захвати та прихвати).</p> <p>Комбінований захист з контратакою. Від прямих ударів руками; від ударів руками збоку, знизу; від прямих ударів ногами; від ударів ногами.</p> <p>Захисні дії проти кидків. Проти кидків зачепами; проти кидків через ногу вперед, назад; проти кидків через плечі; проти кидків із захватом однієї чи обох ніг спереду.</p> <p>Звільнення від обхватів та захватів. Звільнення від всіх обхватів і обхватів спереду та позаду; за передпліччя – кидок через спину, через ногу вперед та назад, через стегно, з опорою ноги в живіт; за шию спереду – кидок через спину, через ногу назад; тулуба спереду без рук – зачіп зсередини, через ногу назад, кидок через стегно; тулуба ззаду з руками – кидок через спину, захопленням стопи між ногами; за шию ззаду плечем та передпліччям – кидок через спину, через ногу вперед.</p> <p>Обеззброєння. Обеззброєння противника при ударі ножем: знизу; зверху; прямо; навідмах.</p> <p>Обеззброєння противника при ударі піхотною лопатою: зверху; з боку; навідмах; тичком.</p> <p>Обеззброєння противника при загрозі пістолетом: впритул спереду; впритул</p>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<p>виходів з больового прийому «важіль руки через стегно».</p> <p>Прийоми захисту: Захисна та зустрічна техніка руками та ногами. Базова захисна техніка від атакуючих дій руками та ногами; зустрічні бокові удари, підставка-контрудар, блокування-контрудар (у голову, тулуб); зустрічні удари знизу, підставка-контрудар, блокування-контрудар (у голову, тулуб).</p> <p>Комбінований захист від ударів ногами. Прямий у тулуб – виведення з рівноваги, підсікання ззовні однойменною, різнойменною ногою, ривком за п'яту опорної ноги з опорою на коліно спереду (використовуючи захвати та прихвати); збоку у тулуб – виведення з рівноваги, кидок різнойменною ногою назад зсередини, зачіп різнойменною ногою зсередини (використовуючи захвати та прихвати).</p> <p>Комбінований захист з контракою. Від прямих ударів руками; від ударів руками збоку, знизу; від прямих ударів ногами; від ударів ногами.</p> <p>Захисні дії проти кидків. Проти кидків зачепами; проти кидків через ногу вперед, назад; проти кидків через плечі; проти кидків із захватом однієї чи обох ніг спереду.</p> <p>Звільнення від обхватів</p>	<p>ззаду.</p> <p>Спеціальні прийоми і дії. Комплекс прийомів рукопашного бою без зброї на 16 рахунків. Комплекс прийомів рукопашного бою з автоматом (карабіном) на 16 рахунків.</p> <p>володіє елементами самостраховки та акробатичними діями: падіння на лівий (правий) бік з позиції присіду, падіння на спину з упору присівши, перекиди: назад, вперед зі стійки; падіння вперед з положення стоячи на колінах, перекиди: назад, вперед через ліве та праве плече зі стійки, падіння на спину в перевероті вперед, падіння через партнера з опорою та без опори, переверот в сторону (колесо).</p> <p>елементами відволікаючих дій, технікою пересувань, елементами ударної та борцівської техніки;</p> <p>застосовує атакуючі дії та дії в захисті; маневрування на «килімі»; відволікання суперника; взаємодію двох і більше бійців в групових діях; взаємодію з партнерами під час організації атаки та захисту; вибір позиції стосовно суперника, елементи комплексів рукопашного бою на практиці.</p>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<p><i>та захватів.</i> Звільнення від всіх захватів і обхватів спереду та позаду; за передпліччя – кидок через спину, через ногу вперед та назад, через стегно; за шию спереду – кидок через спину, через ногу назад; тулуба спереду без рук – зачіп зсередини, через ногу назад, кидок через стегно; тулуба ззаду з руками – кидок через спину, захопленням стопи між ногами; за шию ззаду плечем та передпліччям – кидок через спину, через ногу вперед.</p> <p><i>Обеззброєння.</i> Обеззброєння противника при ударі ножом: знизу; зверху; прямо; навідмах. Обеззброєння противника при ударі піхотною лопатою: згори; з боку; навідмах; тичком. Обеззброєння противника при загрозі пістолетом: впритул спереду; впритул ззаду.</p> <p><i>Спеціальні прийоми і дії.</i> Комплекс прийомів рукопашного бою без зброї на 16 рахунків. Комплекс прийомів рукопашного бою з автоматом (карабіном) на 16 рахунків.</p>	

Орієнтовні навчальні нормативи

Рік вивчення	Навчальні нормативи	Рівні компетентності			
		низький	середній	достатній	високий
1 рік вивчення	Виконання комплексу рукопашного бою без зброї на 8 рахунків	Нечітке виконання вправи, не дає пояснення виконуваних елементів	Виконує вправу в цілому, дає нечітке пояснення вправи	Досконало виконує комплекс в цілому, дає часткове пояснення вправи	Досконало виконує комплекс в цілому, дає повне пояснення вправи
	Виконання 6 різних прийомів на швидкість, сек.	Нечітке виконання 6 прийомів без поясненням	Виконання 6 прийомів з не повним поясненням	Досконало виконання 6 прийомів з частковим поясненням	Досконало виконання 6 прийомів з повним поясненням
2 рік вивчення	Виконання комплексу рукопашного бою без зброї на 16 рахунків	Нечітке виконання вправи, не дає пояснення виконуваних елементів	Виконує вправу в цілому, дає нечітке пояснення вправи	Досконало виконує комплекс в цілому, дає часткове пояснення вправи	Досконало виконує комплекс в цілому, дає повне пояснення вправи
	Виконання комплексу рукопашного бою зі зброєю на 16 рахунків (АК-74)	Нечітке виконання вправи, не дає пояснення виконуваних елементів	Виконує вправу в цілому, дає нечітке пояснення вправи	Досконало виконує комплекс в цілому, дає часткове пояснення вправи	Досконало виконує комплекс в цілому, дає повне пояснення вправи
	Виконання 6 різних прийомів на швидкість, сек.	Нечітке виконання 6 прийомів без поясненням	Виконання 6 прийомів з не повним поясненням	Досконало виконання 6 прийомів з частковим поясненням	Досконало виконання 6 прийомів з повним поясненням

**Обладнання, необхідне для вивчення модуля
«Панкратіон
з елементами рукопашного бою»**
(кількість обладнання розраховано на навчальний заклад,
який має один комплект взводів)

№ п/п	Обладнання	Кількість
1	Рукавиці для панкратіону і рукопашного бою	20 пар
2	Фути	20 пар
3	Захисний бандаж	20 шт.
4	Ендіми, кімоно (білі, сині)	по 10 пар
5	Манекен борцівський	4 шт.
6	Мішки боксерські	5 шт.
7	Лапи боксерські	5 пар.
8	Мати гімнастичні	10 шт.
9	Килим борцівський	1 шт.
10	Макет холодної зброї (ніж)	20 шт.
11	Макети вогнепальної зброї (пістолет, автомат)	по 10 шт.
12	Палиці гімнастичні	20 шт.
13	Секундомір	1 шт.
14	Свисток	1 шт.
15	Комп'ютер	1 шт.
16	Проектор	1 шт.
17	Екран	1 шт.
18	Навчальні фільми	