

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КУЗБАССА  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «КУЗБАССКИЙ ЦЕНТР «ДОМ ЮНАРМИИ»

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «30» августа 2023 г.  
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ГАУДО КЦ  
Ведягин Д.Ю.  
«30» августа 2023г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности

**«Основы рукопашного боя»**

для обучающихся 7-18 лет

срок реализации: 3 года



**СПОРТИКА**

Разработчик:

Шубин Андрей Николаевич,  
педагог дополнительного  
образования

г. Кемерово, 2023 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	6
1.3. Содержание программы	7
1.3.1. Учебно-тематический план 1 года обучения	7
1.3.2. Содержание учебно-тематического плана 1 года обучения	7
1.3.3. Учебно-тематический план 2 года обучения	9
1.3.4. Содержание учебно-тематического плана 2 года обучения	10
1.3.5. Учебно-тематический план 3 года обучения	11
1.4. Планируемые результаты	12
РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	13
2.1 Календарный учебный график	13
2.2. Условия реализации программы	14
2.3. Формы аттестации / контроля	15
2.4. Оценочные материалы	15
2.5. Методические материалы	16
2.6. Список литературы	18

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы**

### **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Основы рукопашного боя» физкультурно-спортивной направленности (далее – Программа) реализуется в рамках модели «Спортлика» мероприятия по созданию новых мест в образовательных организациях различных типов для реализации дополнительных общеразвивающих программ всех направленностей федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование». Программа предназначена для теоретической и практической подготовки обучающихся школ г. Кемерово, в том числе членов движений «ЮНАРМИЯ» и «Поисковое движение России», направлена на создание интегрированного образовательного пространства. Комплексное использование общепедагогических методов, подходов, средств, приемов воспитания и образования детей и подростков позволяет сформировать навыки и умения приемов обороны, приемов самообороны, физического развития.

Нормативно-правовое обеспечение разработки и реализации Программы:

- Закон Российской Федерации «Об образовании» (Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ);
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р)
- Государственная программа РФ «Развитие образования» на 2018 - 2025 гг. (постановление Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. № 1642);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года N 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р.;
- Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30 ноября 2016 г. № 11);
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (протокол заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07

декабря 2018 г. № 3);

– Государственная программа Кемеровской области «Развитие системы образования Кузбасса» на 2014-2025 годы (в ред. Постановлений Коллегии Администрации Кемеровской области от 17.12.2018 N 579) утвержденная постановлением Коллегии Администрации Кемеровской области от 4 сентября 2013 г. № 367;

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242);

– «Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей» (утверждена приказом Министерства просвещения РФ № 467 от 3 сентября 2019 года);

– Устав и локальные акты образовательной организации, регламентирующие учебный процесс.

**Актуальность программы** и педагогическая целесообразность заключается в том, чтобы, используя сильные положительные стороны боевого искусства – рукопашного боя, вовлечь детей, подростков в систематические занятия спортом, способствовать формированию здорового образа жизни.

Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Новизна программы предполагает гражданское, военно-патриотическое воспитание молодежи и добровольную подготовку обучающихся к военной службе через проведение непрерывной, систематической, комплексной подготовки. В группы основ рукопашного боя принимаются обучающиеся (возраст 12-17 лет), не имеющие медицинских противопоказаний.

**Особенностью программы** является то, что она направлена не на достижение высоких спортивных результатов, а на укрепление здоровья детей и формирование личности с набором ключевых компетентностей в гражданско-правовой, коммуникативной, информационной, спортивно-оздоровительной сферах. В программе предусмотрены мастер-классы с

профессиональными спортсменами и служащими силовых структур, используемых рукопашный бой в своей профессиональной деятельности.

**Основными принципами работы по программе являются:**

- принцип доступности, который выражается в соответствии материала возрастным особенностям детей и подростков;
- принцип системно-организационного подхода;
- принцип дифференцированного подхода
- принцип цикличности образовательной программы.

Разделы. программы повторяются и рассматриваются в логике от простого к сложному.

Программа построена с учетом индивидуальных потребностей обучающихся, имеет несколько уровней сложности подготовки: ознакомительный, начальный и основной. Образовательная программа объединяет несколько самостоятельных блоков – модулей, представляющие собой теоретические и практические дисциплины, тематика которых повторяется на протяжении трех лет реализации программы, углубляя и расширяя знания по каждому разделу, по принципу от простого к сложному. На третьем году обучения ребята овладевают навыками интерактивных форм обучения, игровыми технологиями, развивают и совершенствуют свои физические и лидерские способности. На протяжении всего периода реализации программы, обучающиеся становятся активными участниками образовательного процесса, обмениваются опытом и полученными знаниями.

**Адресат программы:** подростки от 7 до 18 лет. Условиями отбора обучающихся в группу является желание заниматься деятельностью, связанной с оздоровлением, физическими нагрузками и самообороной и имеющие письменное разрешение от врача-педиатра. Максимальный состав спортивно-оздоровительных групп не должен превышать 12 человек, с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

Формирование учебных групп осуществляется на добровольной основе. Перевод на следующий год обучения осуществляет педагог после успешного освоения программы текущего года обучения и сдачи контрольных нормативов и упражнений.

Вновь прибывший обучающийся зачисляется в соответствующий модуль в зависимости от имеющихся у него знаний. Обучающиеся, успешно прошедшие первый год обучения и сдав контрольные нормативы и упражнения, зачисляются на следующий год обучения - общий уровень. Зачисление детей в группы производится по возрастным характеристикам и результатам собеседования с педагогом.

**Объем и срок освоения программы.** Общее количество часов программы 216 часа, из них 1 год обучения 72 часа, 2 год обучения 72 часа, 3 год обучения 72 часа. Программа состоит из трех уровней обучения: 1 год – стартовый, 2 год – базовый, 3 год – продвинутый.

**Режим занятий** по программе определяется календарным учебным графиком и соответствует нормам, утвержденным Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года N 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». Периодичность занятий – 2 часа 1 раз в неделю для 1, 2 и 3 года обучения.

#### **Формы организации образовательной деятельности.**

Обучение осуществляется в очном формате. Занятия проходят в групповой, индивидуальной и коллективной форме. Основными формами занятий являются теоретические и практические занятия, групповые и индивидуальные, тренировочные занятия, обучающие и информирующие видео, зачетные работы по всем разделам программы проверяются при прохождении контрольных точек и сдачи контрольных нормативов и упражнений в конце учебного года.

### **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель программы:** содействие развитию личности, формирование моральных, боевых и физических качеств обучающегося, а также воспитание патриотизма и готовности к защите Отечества.

**Исходя из поставленной цели, вытекают следующие задачи:**

#### ***Предметные (образовательные):***

- совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости и гибкости);
- изучение основ ведения рукопашного боя;
- применение технических действий при нападении и защите;
- соблюдение безопасности при выполнении физических упражнений.

#### ***Личностные (воспитательные):***

- воспитание трудолюбия, стойкости и характера;
- формирование социальной и коммуникативной компетентности на основе систематических занятий рукопашным боем.
- формирование устойчивого интереса, воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности.

- формирование системы взглядов, принципов, убеждений, нравственных ценностей, определяющих возложенные на гражданина обязанности по вооруженной защите государства.

- направленное формирование личности в процессе физического и духовного воспитания.

**Метапредметные (развивающие):**

- самостоятельно определять уровень своей физической подготовки;
- умение составление программы индивидуальных занятий физическими упражнениями;
- контроль психического состояния

**1.3. Содержание программы**

**1.3.1. Учебно-тематический план 1 года обучения**

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Введение в программу, Требования безопасности рукопашного боя	2	2	0	
2.	Начальная общефизическая подготовка	10	0	10	
3.	Начальная специальная физическая подготовка	10	0	10	
4.	Начальная акробатическая подготовка	10	0	10	
5.	Основы техники исполнения приемов рукопашного боя	20	0	20	
6.	Начальная силовая подготовка	10	0	10	
7.	Соревновательная подготовка	8	0	8	
8.	Итоговое занятие	2	0	2	
	<b>Всего:</b>	<b>72</b>	<b>2</b>	<b>70</b>	

**1.3.2. Содержание учебно-тематического плана 1 года обучения**

**Раздел 1. Вводное занятие** Теория. Рукопашный бой в России и в мире. Правила поведения детей в спортивном зале.

**Раздел 2. Начальная общефизическая подготовка**

Теория. Краткая характеристика общеразвивающих упражнений.

Практика: Наглядный показ общеразвивающих упражнений.

### **Раздел 3. Начальная специальная физическая подготовка**

Теория. Беседа о развитии физических качеств ребенка при овладении легкоатлетическими гимнастическими и спортивно-вспомогательными упражнениями.

Практика: Выполнение различных приемов с использованием легкоатлетических, гимнастических, спортивно-вспомогательных упражнений. Выполнение упражнений: различных видов бросков, ударов,

упоров, стоек на голове, коленях, руках, переворотов вперед, назад, влево, вправо, прыжков, подсечек, подскоков, зацепов, подножек, захватов, подхватов.

### **Раздел 4. Начальная акробатическая подготовка**

Теория. Объяснение техники выполнения акробатических упражнений.

Практика: Выполнение упражнений: стойки, кувырки, переворот, сальто, колесо, подскоки, рандат, фляк для развития координации движений, пластики, скорости, резкости, подвижности.

### **Раздел 5. Основы техники исполнения приемов рукопашного боя**

Теория. Рукопашный бой в России и в мире. Техника выполнения приемов рукопашного боя.

Практика: Выполнение прямых и боковых ударов, ударов снизу, бросков, защиты ударов, освобождения от захватов, перевода в партер, болевых приемов и уходов от них, удушающих приемов и уход от них.

### **Раздел 6. Начальная силовая подготовка**

Теория. Объяснение техники выполнения силовых упражнений.

Практика: Выполнение упражнений на мышцы живота, спины, плечевого пояса. Упражнения на развитие тазобедренных суставов, суставов рук, ног, шеи.

### **Раздел 7. Соревновательная подготовка**

Теория. Как сохранить спортивную форму в течение соревнований (городского и областного уровня). Психотехническая подготовка, моральноволевой настрой. Практика: Проведение спаррингов, условных боев, упражнения на лапах, бой с тенью, упражнения с манекеном, отработка ударов, комбинаций, приемов.

### **Раздел 8. Подведение итогов** Подведение итогов работы за учебный год.



### 1.3.3. Учебно-тематический план 2 года обучения

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	2	0	
2	Общефизическая подготовка	8	0	2	
3	Специальная физическая подготовка	12	0	8	
4	Акробатическая подготовка	10	0	12	
5	Технические приемы рукопашного боя	16	0	10	
6	Силовая подготовка	12	0	16	
7	Соревновательная подготовка	10	0	12	
8	Итоговое занятие	2	0	10	
		<b>72</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	

### 1.3.4. Содержание учебно-тематического плана 2 года обучения

**Раздел 1. Вводное занятие** Теория. Новости о рукопашном бое в России и в мире. Повторение правил ТБ.

#### **Раздел 2. Общефизическая подготовка**

Теория. Информация о значении выполняемых упражнений.

Практика: Отработка общеразвивающих упражнений.

#### **Раздел 3. Специальная физическая подготовка**

Теория. Беседа о развитии физических качеств ребенка при овладении специальными упражнениями на пресс, ноги, позвоночник, шею, плечи, трицепс, бицепс.

Практика: Выполнение приемов специальных упражнений. Отработка выполнения различных видов бросков, ударов, упоров, стоек на голове, коленях, руках, переворотов вперед, назад, влево, вправо, прыжков, подсечек, подскоков, зацепов, подножек, захватов, подхватов.

**Раздел 4. Акробатическая подготовка** Теория. Объяснение техники выполнения усложненных акробатических упражнений, способов самостраховки.

Практика: Отработка выполнения упражнений: стойки, кувырков, переворотов, сальто, колесо, подскоков, для развития координации движений, пластики, скорости, резкости, подвижности.

### **Раздел 5. Технические приемы рукопашного боя**

Теория. Базовые приемы рукопашного боя, движение, передвижение, отходы, подходы, отскоки, направление удара.

Практика: Отработка выполнения упражнений: прямых и боковых ударов, ударов снизу, бросков, защиты ударов, освобождения от захватов, перевода в партер, болевых приемов и уходов от них, удушающих приемов и уход от них.

### **Раздел 6. Силовая подготовка**

Теория. Повторение техники выполнения силовых упражнений, способов страховки и само страховки.

Практика: Отработка навыков выполнения упражнений на мышцы живота, спины, плечевого пояса. Отработка упражнений на развитие тазобедренных суставов, суставов рук, ног, шеи.

### **Раздел 7. Соревновательная подготовка**

Теория. Сохранение спортивной формы в течение соревнований (областного и регионального уровня) и ее реализация в спортивных достижениях. Психотехническая подготовка, морально-волевой настрой.

Практика: Отработка спаррингов, условных боев, упражнений на лапах, боя с тенью, упражнения с манекеном, отработка ударов, комбинаций, приемов. Просмотр видеоматериалов.

**Раздел 8. Подведение итогов.** Подведение итогов работы за год. Показательные выступления.

#### **1.3.5. Учебно-тематический план 3 года обучения**

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	2	0	
2	Общеспортивная подготовка	6	0	6	
3	Специальная физическая подготовка	12	0	12	
4	Акробатическая подготовка	10	0	12	

5	Технические приемы рукопашного боя	20	0	20	
6	Силовая подготовка	10	0	10	
7	Соревновательная подготовка	10	0	10	
8	Итоговое занятие	2	0	2	
		<b>72</b>	<b>2</b>	<b>70</b>	

### **1.3.6. Содержание учебно-тематического плана 3 года обучения**

#### **Раздел 1. Вводное занятие**

Теория. План работы на учебный год. Закрепление правил ТБ.

#### **Раздел 2. Общефизическая подготовка**

Теория. Систематизация знаний об общеразвивающих упражнениях.

Практика: Закрепление навыков выполнения общеразвивающих упражнений.

#### **Раздел 3. Специальная физическая подготовка**

Теория. Закрепление знаний о значении легкоатлетических, гимнастических, спортивно-вспомогательных и специальных упражнений.

Практика: Совершенствование выполнения различных видов бросков, ударов, упоров, стоек на голове, коленях, руках, переворотов вперед, назад, влево, вправо, прыжков, подсечек, подскоков, зацепов, подножек, захватов, подхватов.

**Раздел 4. Акробатическая подготовка** Теория. Систематизация техники выполнения упражнений, способов самостраховки.

Практика: Совершенствование выполнения упражнений: стойки, кувырков, переворотов, сальто, колесо, подскоков, рандат, фляк для развития координации движений, пластики, скорости, резкости, подвижности.

**Раздел 5. Технические приемы рукопашного боя** Теория. Систематизация знаний выполнения базовых приемов рукопашного боя. Практика: Совершенствование выполнения усложнений: прямых и боковых ударов, ударов снизу, бросков, защиты ударов, освобождения от захватов, перевода в партер, болевых приемов и уходов от них, удушающих приемов и уход от них.

**Раздел 6. Силовая подготовка** Теория. Систематизация знаний о

технике выполнения упражнений, способов страховки и само страховки. Самоанализ. Практика: Совершенствование навыков выполнения упражнений на мышцы живота, спины, плечевого пояса; упражнений на развитие тазобедренных суставов, суставов рук, ног, шеи.

**Раздел 7. Соревновательная подготовка** Теория. Закрепление умений психологического настроя спортсмена, сохранения спортивной формы в течение соревнований различного ранга. Практика: Совершенствование проведения различных видов боев. Просмотр видеоматериалов.

**Раздел 8. Подведение итогов.** Подведение итогов работы за год. Показательные выступления.

#### **1.4. Планируемые результаты освоения программы**

***По окончании 1-го года обучения, обучающиеся знают:***

- технику безопасности на занятиях;
- историю развития единоборств;
- гигиену спортсмена;
- режим дня;
- нормы врачебного контроля;
- комплекс физических упражнений по общей и специальной физической подготовке;
- принципы техники и тактики рукопашного боя;
- технику начальной подготовки: элементы бросковой техники; элементы ударной техники;

знать элементы защиты от ударов, удержания и уходы с удержаний.

***умеют:***

- вести подвижный, активный образ жизни;
- выполнять упражнения, способствующие укреплению здоровья;
- выполнять упражнения по специальной физической подготовке;
- выполнять технико-тактические приемы при ведении рукопашного боя и в спаррингах.

***По окончании 2-го года обучения, обучающиеся знают:***

- историю возникновения данного вида спорта;

- правила проведения соревнований по единоборствам;
- нормы поведения в спортивном зале;

***умеют:***

- выполнять элементы бросковой техники;
- выполнять элементы ударной техники;
- выполнять элементы защиты от ударов;
- выполнять удержания и уходы с удержаний;
- выполнять элементы болевых приемов;
- выполнять элементы удушающих приемов.

***По окончании 3-го года обучения, обучающиеся знают:***

- правила проведения соревнований, как выступать в роли судьи;
- комплексы упражнений по общей и специальной физической подготовке;
- профессии, где необходимы навыки спортивных единоборств;

***умеют:***

- на соревнованиях выполнять бросковую технику;
- на соревнованиях выполнять ударную технику;
- на соревнованиях выполнять защиту от ударов;
- на соревнованиях выполнять удержания и уходы с удержаний;
- на соревнованиях выполнять болевые приемы;
- на соревнованиях выполнять удушающие приемы;
- позитивно оценивать свои способности и навыки;
- быть нацеленным на успех;
- благородно, вежливо обращаться к партнеру.

***В результате реализации программы у обучающихся формируются личностные качества:***

- ценностная ориентация на здоровый образ жизни;
- морально-волевые качества личности и стремление к победе.

***В результате реализации программы у обучающихся формируются метапредметные компетенции:***

- коммуникативные навыки взаимодействия в группе;
- навыки самостоятельной деятельности.

**По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов:**

- достижения должного уровня физического развития у обучающихся по данной программе;
- призовые места и победы на соревнованиях районного, областного и межрегионального уровней;
- повышение уровня технической и тактической подготовки рукопашного боя;
- развитие у обучающихся потребности в продолжении занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции;
- укрепление здоровья обучающихся, повышение функционального состояния всех систем организма;
- навыки достойного поведения в спортивном зале; общения контактности и доброжелательности при решении задач.

## **Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий**

### **2.1 Календарный учебный график**

Этапы образовательного процесса	1 год обучения	2 год обучения	Индивидуальные занятия
Продолжительность учебного года	36 недель	36 недель	36 недель
Количество учебных часов	72	72	72
Продолжительность занятия	2 по 40 мин	2 по 40 мин	2 по 40 мин
Количество занятий в неделю	1	1	1
Начало учебного года	15 сентября	15 сентября	15 сентября
Окончание учебного года	31 мая	31 мая	31 мая
Сроки	1 сентября - 15	-	-

комплектования учебных групп	сентября		
Режим работы в каникулярное время (осенние, зимние, весенние)	По расписанию + Воспитательные мероприятия	По расписанию + Воспитательные мероприятия	По расписанию + Воспитательные мероприятия
Режим работы в период летних каникул	Творческие смены, выезды	Творческие смены, выезды	Творческие смены, выезды

## 2.2. Условия реализации программы

Программа реализуется в условиях учреждения дополнительного образования. Занятия проводятся в кабинете, соответствующем требованиям техники безопасности, пожарной безопасности, санитарным нормам (тренажеры, маты, татами, спортивный инвентарь). Реализация данной программы проходит в кабинете «Спортивной подготовки». Кабинет оборудован всеми необходимыми условиями для проведения занятий.

### Материально-техническое обеспечение

Перечень оборудования, инструментов:

- силовые тренажеры и инвентарь;
- тренажеры для развития выносливости;
- инвентарь общей физической подготовки;
- маты и татами.

### Информационное обеспечение

- информационные видео;
- интернет ресурсы профессиональных боевых школ рукопашного боя;
- мастер-классы профессиональных бойцов и служащих силовых структур.

## 2.3. Формы контроля

С целью проверки усвоения теоретических знаний, практических умений, навыков и приемов, обучающихся рукопашному бою в программу включены контрольные занятия. Контроль осуществляется в форме тестирования, опросов, практических зачетов, сдачи нормативов.

Для формирования активной гражданской жизненной позиции в ходе реализации программы, обучающиеся привлекаются к участию в профильных военно-спортивных соревнованиях и играх.

## 2.4. Оценочные материалы

успешное освоение программы диагностируется при помощи проверки теоретических знаний, практических умений, навыков, и приемов, физической подготовки и контрольных нормативов.

### **Контрольные упражнения для каждого года обучения:**

Общая физическая подготовка:

- Бег на различные дистанции (500м, 1000м, 3000м, 5000м);
- Прыжки в длину;
- Челночный бег;
- Отжимания;
- Приседания;
- Подъем туловища из положения лежа;
- Упражнения со спортивными тренажерами;
- Комплексы общеразвивающих упражнений;

Техническая подготовка:

- Владение техникой страховки и само страховки;
- Изучение, применение и укрепление навыков техники атакующих действий;
- Изучение, применение и укрепление навыков техники защитных действий;

## 2.5. Методические материалы

**Методы обучения**, используемые на занятиях: словесные методы, методы обучающего интерактива, методы личного примера и наглядного обучения, соревновательные методы, метод постоянного практического закрепления знаний основанного на круговой отработке физических навыков и боевых упражнений, метод игры.

Выбор методов и приемов педагогического руководства определяется целями и задачами, содержанием конкретного раздела, программы.

Освоение материала в основном происходит в процессе практической деятельности. Так, в работе над освоением базовой техники РБ, обучающиеся должны добиваться четкого исполнения движений. Необходимо уметь применять полученные знания в практической деятельности (соревновательной практике).

Прохождение каждой новой практической темы предполагает постоянное повторение пройденных тем. Такие методические приемы, как «забегание вперед», «возвращение к пройденному» и т.д. придают объемность «линейному», последовательному освоению материала в данной программе.

Обучающийся должен не только грамотно и четко применять полученные знания в соревновательной практике, но и осознавать саму логику их



следования. Нельзя необдуманно применять то или иное техническое действие на соревнованиях, отработанное на тренировочном занятии. Все зависит от конкретной ситуации в данный момент. Для этого очень широко используется такой метод, как «Моделирование соревновательных ситуаций».

Данная программа дополнительного образования детей строится на таких основных принципах обучения как:

- индивидуальность,
- доступность,
- преемственность,
- результативность.

На тренировках дети знакомятся не только с изучением того или иного приема, но и изучают теоретическую базу (см. теоретическая подготовка). Практические занятия по программе связаны с использованием необходимого спортивного инвентаря и оборудования, что также помогает привлечь ребенка к занятиям рукопашным боем, и повышает его интерес. В теоретических занятиях также используется различная видеотехника (просмотр соревнований и последующий их анализ).

В структуру образовательной программы входят 5 образовательных блоков, каждый из которых реализует отдельную задачу. Все образовательные блоки предусматривают не только усвоение теоретических знаний, но и формирование деятельностно-практического опыта:

практические занятия (общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, технико-тактическая подготовка),

теоретические занятия,

контрольно-переводные испытания,

соревновательная практика,

воспитательная работа

**Основные средства обучения:**

- общеразвивающие упражнения,
- подвижные игры и общеразвивающие упражнения,
- прыжки и прыжковые упражнения,
- элементы акробатики (страховка и самостраховка, кувырки, сальто, кульбиты, фляг, рондад и т.д.),
- метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей),
- силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий),
- круговые тренировки.

## 2.6. Список литературы

1. Авилов, Владимир Ножевой бой. Рукопашный бой. Учебно-методическое пособие / Владимир Авилов. - М.: Профит Стайл, 2014. - 208 с.
2. Адамович, Г. Э. Кривич. Рукопашный бой. Система славянских единоборств / Г.Э. Адамович. - М.: Букмастер, 2012. - 416 с.
3. Жуковский, В. В. Боевые ножи. Все о самом совершенном оружии рукопашного боя / В.В. Жуковский, И.С. Петров, С.Е. Ковалев. - М.: Гелеос, 2001. - 160 с.
4. Кадочников, А. А. Боевая механика армейского рукопашного боя / А.А. Кадочников. - М.: Феникс, 2008. - 320 с.
5. Кадочников, А. А. К бою готов! Стрессоустойчивость в рукопашном бою / А.А. Кадочников. - М.: Феникс, 2006. - 160 с.
6. Кадочников, А. А. Наставления по армейскому рукопашному бою / А.А. Кадочников, Ар.А. Кадочников. - М.: Феникс, 2007. - 240 с.
7. Кадочников, А. А. Один на один с врагом. Русская школа рукопашного боя / А.А. Кадочников. - М.: Феникс, 2006. - 320 с.
8. Мартин, Дж. Доэрти Выживание. Рукопашный бой. Опыт элитных подразделений спецназа в экстремальных ситуациях / Мартин Дж. Доэрти. - Москва: Наука, 2015. - 320 с.
9. Травников, А. Книга приемов. Рукопашный бой и оперативное карате. По системе спецназа КГБ / А. Травников. - М.: АСТ, 2008. - 128 с.