

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

Принята на заседании  
педагогического совета  
от 03 июня 2024 г.  
Протокол №2

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГАУДО.КЦ  
Д.Ю. Вельгин  
03 июня 2024 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
**«Основы рукопашного боя»**

1 год – стартовый уровень, 2 год – базовый уровень,  
3 год – продвинутый уровень  
возраст обучающихся 7 – 17 лет  
срок реализации 3 года



**СПОРТИКА**

Разработчик:  
Шубин Андрей Николаевич,  
педагог дополнительного образования

г. Кемерово, 2024 г.

## Содержание

<b>РАЗДЕЛ 1. Комплекс основных характеристик программы.....</b>	<b>3</b>
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	7
1.3. Содержание программы.....	8
1.3.1. Учебно-тематический план 1 года обучения.....	8
1.3.2. Содержание учебно-тематического плана 1 года обучения.....	8
1.3.3. Учебно-тематический план 2 года обучения.....	10
1.3.4. Содержание учебно-тематического плана 2 года обучения.....	10
1.3.5. Учебно-тематический план 3 года обучения.....	11
1.3.4. Содержание учебно-тематического плана 3 года обучения.....	12
1.4. Планируемые результаты.....	13
<b>РАЗДЕЛ 2. Комплекс организационно-педагогических условий....</b>	<b>15</b>
2.1. Календарный учебный график.....	15
2.2. Условия реализации программы.....	16
2.3. Формы аттестации / контроля.....	16
2.4. Оценочные материалы.....	17
2.5. Методические материалы.....	18
Список литературы.....	19

## **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 «Спортика» 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:

– Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

– Изменения в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» 273-ФЗ в части определения содержания воспитания в образовательном процессе с 1.09.2020;

– Указа Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года», определяющего одной из национальных целей развития Российской Федерации предоставление возможности для самореализации и развития талантов

– Государственная программа РФ «Развитие образования» на 2018 - 2025 гг. (постановление Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. № 1642);

– Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р.;

– Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р);

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и

осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

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

– Приказ «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Кемеровской области – Кузбассе» Министерство образования Кузбасса №102 от 13.01.2023г.

– Приказ Минтруда России от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

– 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".

Методические рекомендации:

– Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разно уровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г.) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242);

– Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей. (Письмо Министерства образования и науки РФ № ВК-641/09 от 26.03.2016);

– Методические рекомендации по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству

общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны Минпросвещения России письмо от 29.09.20123 №АБ 3935/06;

– Примерная программа воспитания. Утверждена на заседании Федерального учебно-методического объединения по общему образованию 2.06.2020 г.

Устав и локальные нормативные 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.

**Отличительной 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.

**Адресат программы.** В группы основ рукопашного боя принимаются подростки в возрасте 7-17 лет, не имеющие медицинских

противопоказаний. 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.

**Объем и срок освоения программы.** Общее количество часов программы 216 часов, 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.

**Форма обучения** – очная.

**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.

**Особенности организации образовательного процесса.** Программа построена с учетом индивидуальных потребностей обучающихся, имеет несколько уровней сложности подготовки: ознакомительный, начальный и основной. Образовательная программа объединяет несколько самостоятельных блоков – модулей, представляющих 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.

**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.

## **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.

### **Задачи**

#### **образовательные (предметные):**

- научить безопасному выполнению физических упражнений;
- научить технике действий при нападении и защите;
- дать основы ведения рукопашного боя;
- совершенствовать физические качества (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости и гибкости).

#### **воспитательные (личностные):**

- формировать устойчивый интерес и потребность самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности;
- формировать систему взглядов, принципов, убеждений, нравственных ценностей, определяющих возложенные на гражданина обязанности по вооруженной защите государства;
- воспитывать стремление к здоровому образу жизни;
- воспитывать морально-волевые качества личности и стремление к победе.

#### **развивающие (метапредметные):**

- самостоятельно определять уровень своей физической подготовки;
- учить составлять программу индивидуальных занятий физическими упражнениями;
- развивать контроль психического состояния.
- развивать коммуникативные навыки взаимодействия в группе;
- развивать навыки самостоятельной деятельности.

### 1.3. Содержание программы

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

##### Задачи образовательные (предметные):

- научить безопасному поведению на занятиях;
- познакомить с историей развития единоборств;
- познакомить с нормами врачебного контроля;
- дать комплекс физических упражнений по общей и специальной физической подготовке;
- научить технике и тактике рукопашного боя;
- научить элементам бросковой техники; элементам ударной техники;
- научить элементам защиты от ударов, удержания и уходы с удержаний;
- научить технико-тактические приемам при ведении рукопашного боя и в спаррингах.

№ 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	
	Всего:	<b>72</b>	<b>2</b>	<b>70</b>	

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

**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.

**Подведение итогов.** Подведение итогов работы за учебный год.

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

#### Задачи образовательные (предметные):

- познакомить с правилами проведения соревнований по единоборствам;
- познакомить с правилами поведения в спортивном зале;
- научить выполнять элементы бросковой техники;
- научить выполнять элементы ударной техники;
- научить выполнять элементы защиты от ударов;
- научить выполнять удержания и уходы с удержаний;
- научить выполнять элементы болевых приемов;
- научить выполнять элементы удушающих приемов.

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	2	0	
2	Общесфизическая 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

**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, кувыркы, 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 самостраховки.

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.

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

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

#### **Задачи образовательные (предметные):**

- познакомить с правилами проведения соревнований, как выступать в роли судьи;
- познакомить с профессиями, где необходимы навыки спортивных единоборств;
- отработать комплексы упражнений по общей и специальной

физической подготовке;

- совершенствовать на соревнованиях бросковую технику;
- совершенствовать на соревнованиях ударную технику;
- совершенствовать на соревнованиях защиту от ударов;
- совершенствовать на соревнованиях удержания и уходы с удержаний;
- совершенствовать на соревнованиях болевые приемы;
- совершенствовать на соревнованиях удушающие приемы.

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	2	0	
2	Общесфизическая 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**

#### **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 самостраховки. 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;
- 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:**

- 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:**

- 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:**

- устойчивый интерес и потребность самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности;

- система взглядов, принципов, убеждений, нравственных ценностей, определяющих возложенные на гражданина обязанности по вооруженной защите государства;
- ценностная ориентация на здоровый образ жизни;
- морально-волевые качества личности и стремление к победе.

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

- самостоятельно определяют уровень своей физической подготовки;
- составляют программу индивидуальных занятий физическими упражнениями;
- контролируют психического состояние;
- 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	2 год обучения
Продолжительность учебного года	36 недель	36 недель	36 недель
Количество учебных часов	72	72	72
Продолжительность	2 по 40 мин	2 по 40 мин	2 по 40 мин

занятия			
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 комплектования учебных групп	1 сентября - 15 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.

## 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.

#### **2.4. Оценочные материалы**

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

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

Общая физическая подготовка:

- бег на дистанцию 30м - 5,4 с.;
- прыжки в длину - 1,65м.;
- отжимания - 15 раз;
- приседания -30раз;
- подъем туловища из положения лежа -25 раз;
- упражнения со спортивными тренажерами;
- комплексы общеразвивающих упражнений.

Техническая подготовка:

- владение техникой страховки и самостраховки;
- 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 рукопашного боя, 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». Для формирования активной гражданской жизненной позиции в ходе реализации программы, обучающиеся привлекаются к участию в профильных военно-спортивных соревнованиях и играх, на мастер-классы профессиональных бойцов и служащих силовых структур.

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, В. Ножевой бой. Рукопашный бой. Учебно-методическое пособие / В. 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. – 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.