

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. Ведягин  
03 июня 2024 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности

**«Рукопашный бой»**

Для обучающихся: 15 - 17 лет  
Срок реализации 5 дней  
Уровень освоения – стартовый



**СПОРТИКА**

Разработчик: Картавый  
Игорь Анатольевич, педагог  
дополнительного  
образования

г. Кемерово, 2024 г.

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

### **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Рукопашный бой» физкультурно-спортивной направленности (далее – Программа) реализуется в рамках модели «Спорттика» 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 реализуется на базе ВПЦ «Авангард» структурного подразделения ГАУДО «Кузбасский центр «ДОМ ЮНАРМИИ» (далее ВПЦ «Авангард») Уровень освоения программы – стартовый.

Комплексное использование в программе 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);

– 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 29.09.2023 №АБ 3935/06;

– «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 обучающихся, 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.

**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.

**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.

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

Программа краткосрочная и построена с учетом индивидуальных потребностей обучающихся, объединяет несколько самостоятельных тем, представляющих собой теоретические и практические дисциплины. На протяжении всего периода реализации программы, обучающиеся становятся активными участниками образовательного процесса, обмениваются опытом и полученными знаниями.

**Адресат программы:** программа предполагает занятия с обучающимися 15-17 лет, юношами 10-х классов общеобразовательных организаций Кузбасса, прошедшими медицинский осмотр и допущенными врачебно-медицинской комиссией. 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.

**Объем и срок освоения программы:** Общее количество часов – 8, срок освоения 5 дней.

**Режим занятий** – 2 академических часа в день. Занятие длится 2 раза по 40 мин. по расписанию.

**Форма обучения** – очная. При отборе содержания занятий учитываются возрастные и индивидуальные особенности подростков.

**Особенности организации образовательного процесса** Учебные занятия проводятся согласно распорядку дня ВПЦ «Авангард» по расписанию,

исходя из количества учебных мест и количества сформированных учебных групп (взводов). Основными формами занятий являются групповые и индивидуальные тренировочные занятия. Зачетные тренировки организуются по всем темам программы, прохождение контрольных точек и сдача 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 обучающихся через изучение основ рукопашного боя.

**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 устойчивого интереса, воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности;
- направленное формирование личности в процессе физического и духовного воспитания.

**Метапредметные (развивающие):**

- самостоятельно определять уровень своей физической подготовки;
- умение составлять программу индивидуальных занятий физическими упражнениями;
- самоконтроль психического состояния.

## 1.3. Содержание программы

### 1.3.1. Учебно-тематический план

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Требования безопасности рукопашного боя	1	1	0	Наблюдение
2.	Основы техники исполнения приемов рукопашного боя	2	0	2	Наблюдение

<b>3.</b>	Начальная силовая подготовка	2	0	2	Наблюдение
<b>4.</b>	Соревновательная подготовка	2	0	2	Наблюдение
<b>5.</b>	Итоговое занятие Показательные выступления.	1	0	1	Соревнования
	Всего:	<b>8</b>	<b>1</b>	<b>7</b>	

### 1.3.2. Содержание учебно-тематического плана

#### **Тема 1. Вводное занятие**

*Теория.* Рукопашный бой в России и в мире. Правила поведения в спортивном зале.

#### **Тема 2. 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.

#### **Тема 3. 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.

#### **Тема 4. Соревновательная подготовка**

*Теория.* Как сохранить спортивную форму в течение соревнований. Психотехническая подготовка, морально волевой настрой.

*Практика:* Проведение спаррингов, условных боев, упражнения на лапах, бой с тенью, упражнения с манекеном, отработка ударов, комбинаций, приемов.

**Тема 5. Подведение итогов Показательные выступления. Соревнования**

### 1.4. Планируемые результаты освоения программы

***В результате освоения программы, обучающиеся будут знать:***

- технику безопасности на занятиях, нормы поведения в спортивном зале;
- историю развития единоборств;
- гигиену спортсмена;
- принципы техники и тактики рукопашного боя;
- технику начальной подготовки: элементы бросковой техники; элементы ударной техники;
- элементы защиты от ударов, удержания и уходы с удержаний.

### ***Будут уметь:***

- выполнять упражнения по специальной физической подготовке;
- выполнять технико-тактические приемы при ведении рукопашного боя и в спаррингах.

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

- ценностная ориентация на здоровый образ жизни;
- потребность в продолжении занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции;
- достойное поведение в спортивном зале; контактность и доброжелательности при решении задач;
- 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.

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

### **2.1 Календарный учебный график**

Этапы образовательного процесса	Количество
Продолжительность учебного периода	5 дней
Количество учебных часов	8
Продолжительность занятия	2 по 40 мин
Количество занятий в неделю	8

### **2.2. Условия реализации программы**

#### **Материально-техническое оснащение и средства обучения**

Программа реализуется в условиях учреждения дополнительного образования на базе Военно-патриотического центра «Авангард» структурного подразделения Государственного автономного учреждения дополнительного образования «Кузбасский центр «ДОМ ЮНАРМИИ».

**Территория имеет все необходимое для успешной реализации программы:**

1. Спортивный комплекс.
2. Спортивная площадка

### 3. Спортивная тренажерная площадка.

#### **Материально-техническое обеспечение**

Перечень оборудования, инструментов:

- силовые тренажеры и инвентарь;
- тренажеры для развития выносливости;
- инвентарь общей физической подготовки;
- маты и татами;
- перчатки боксерские (20 пар);
- шлем боксерский (20 шт.);
- протектор-бандаж для паха (20 шт.);
- боксерские перчатки 14 oz (10 пар);
- боксерские перчатки 12 oz (10 пар);
- костюм для рукопашного боя (20 комплектов);
- лапы боксерские (6 пар) (10 пар);
- щитки на голень (6 пар) (20 пар);
- тренировочные манекены для борьбы разного веса (4 шт.);
- мешок боксерский (5 шт.);
- макивара большая (10 шт.);
- макивара малая (10 шт.).

#### **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:**

Общая физическая подготовка:

- 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).

Все образовательные темы 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,  
контрольные 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

### Для педагога

1. Авилов, Владимир Ножевой бой. Рукопашный бой. Учебно-методическое пособие / Владимир Авилов. - М.: Профит Стайл, 2014. - 208с.
2. Адамович, Г. Э. Кривич. Рукопашный бой. Система славянских единоборств / Г.Э. Адамович. - М.: Букмастер, 2012. - 416 с.
2. 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.
3. Кадочников, А. А. Боевая механика армейского рукопашного боя / А.А. Кадочников. - М.: Феникс, 2008. - 320 с.
4. 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.

5. Кадочников, А. А. Один на один с врагом. Русская школа рукопашного боя / А.А. Кадочников. - М.: Феникс, 2006. - 320 с.

6. Мартин, Дж. Доэрти Выживание. Рукопашный бой. Опыт элитных подразделений спецназа в экстремальных ситуациях / Мартин Дж. Доэрти. - Москва: Наука, 2015. - 320 с.

**Для обучающихся**

1. Кадочников, А. А. Наставления по армейскому рукопашному бою / А.А. Кадочников, Ар.А. Кадочников. - М.: Феникс, 2007. - 240 с.

2. Травников, А. Книга приемов. Рукопашный бой и оперативное карате. По системе спецназа КГБ / А. Травников. - М.: АСТ, 2008. - 128 с.