УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА БЕРЕЗНИКИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР «КАСКАД»

РАССМОТРЕНА
На педагогическом совете
МАУ ДО ДЮЦ «Каскад»
Протокол №1/2026-2027 от 28.08.2026

УТВЕРЖДЕНА:
Директор
МАУ ДО ДЮЦ «Каскад»
_____ В.А.Трынкина
Приказ №326-од от 01.09.2026

Дополнительная общеразвивающая программа «Рукопашный бой»

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 7-17 лет
Срок реализации: 4 года

Составитель:
Вотчинников Олег Юрьевич,
педагог дополнительного образования

г. Березники, 2026

ПАСПОРТ
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Название программы	«Рукопашный бой»
Вид программы	Модифицированная
Уровень программы	Начальный
Направленность программы	Спортивная
Продолжительность образовательного процесса	4 года
Возраст обучающихся	7-18 лет
Название творческого объединения	«Рукопашный бой»
Цель программы	Создание условий для укрепления здоровья и гармоничного физического развития детей, формирование стойкого интереса к занятиям спортом и рукопашным боем.
Аннотация программы	Занятия рукопашным боем – это один из самых лучших способов развития и совершенствования тела и личности обучающихся. По результатам обучения формируется положительное отношения к здоровому образу жизни, воспитываются волевые качества, появляется способность организма противостоять стрессам и болезням, развиваются навыки самозащиты.

ОГЛАВЛЕНИЕ

№	Наименование	Страница
	Введение	4
1	Раздел 1«Комплекс основных характеристик программы»	5
1.1	Пояснительная записка	5
1.2	Цель и задачи	8
1.3	Содержание программы (1 год обучения)	10
1.3	Содержание программы (2 год обучения)	14
1.3	Содержание программы (3 год обучения)	18
1.3	Содержание программы (4 год обучения)	22
1.4	Планируемые результаты	26
2	Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий» 2.1.	27
2.1	Календарный учебный график на 2021-2022 учебный год	27
2.2	Условия реализации программы	28
2.3	Формы контроля	29
2.4	Оценочные материалы	32
2.5	Методические материалы	36
	Список использованной литературы	41
	Приложение	42

Раздел 1.
«Комплекс основных характеристик программы»
1.1. Пояснительная записка

Развитие физической культуры и спорта в нашей стране является делом государственной важности. Физическая культура и спорт рассматриваются как одно из важных средств воспитания человека, гармонично сочетающего в себе духовное богатство, высокую мораль и физическое совершенство.

Вместе с тем, одно из приоритетных направлений работы с молодежью определено и в государственной Программе «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2021-2025 годы». Военно-спортивная подготовка допризывной молодежи является одним из эффективных средств комплексного воздействия на формирование личности подростка, способствует физическому, трудовому, нравственному и гражданско-патриотическому воспитанию.

В современных условиях на долю солдата в армии выпадают большие психологические и физические нагрузки, выдержать и преодолеть которые может лишь физически тренированный человек. Эту задачу решает такой вид спорта, как рукопашный бой. Эта дисциплина представляет универсальную систему обучения приемам защиты и нападения, которая вобрала в себя все лучшее из арсенала единоборств мира: приемы самбо, дзюдо, греко-римской борьбы, бокса, кикбоксинга. Этот вид спорта зародился в Воздушно-десантных войсках России. Универсальность подготовки спортсменов-рукопашников, зрелищность поединков сделали новый вид спорта популярным среди военнослужащих и допризывной молодежи.

Особенностями рукопашного боя как вида спорта являются:

- разносторонние требования к физической, технической и тактической подготовленности спортсменов;
- высокая динамика и разнообразная вариативность ситуаций в ходе поединков;
- высокие требования к уровню психической готовности спортсменов (стремлению упорно биться за победу, уверенностью в силах, уравновешенностью и стабильностью эмоций, умению регулировать психическую напряженность и поведение).

Пермская краевая Федерация рукопашного боя представляет этот популярный вид спорта в регионе и активно развивает его в детско-подростковой среде Пермского края.

Актуальность программы

Рукопашный бой позволяет развить в обучающихся стойкость, выдержку, умение владеть приемами с оружием и без него, вести рукопашные схватки с численно превосходящим противником и т.д. Занятия этим видом единоборств позволяют сформировать положительное отношение к здоровому образу жизни, воспитать волевые качества, повысить способность организма противостоять стрессам и болезням, развить навыки самозащиты.

Программа дополнительного образования «Рукопашный бой» разработана в соответствии с Федеральным законом РФ от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 г. №1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» и Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта рукопашный бой от 24 декабря 2014 г. № 1062.

При создании программы использованы материалы следующих дополнительных образовательных программ:

- Ашкенази С. М. Русский бой Учебная программа. – СПб, 2020;
- Макаров Н.А., Антонов Г.В. Психологическая самоподготовка к рукопашному бою – М.:ПКФ «Издательский дом», 2019;
- Рукопашный бой. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных школ олимпийского резерва. – М., 2016.

Отличительные особенности программы

Программа опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие морально-волевых и нравственных качеств учащихся:

- применение здоровьесберегающих технологий, ориентированных на формирование у юных спортсменов ценностного отношения к здоровью;
- использование нетрадиционных методик, основанные на дифференцировании тренировочных нагрузок с учетом физической подготовленности учащихся;
- применение большой спортивно-игровой практики.

Новизна программы заключается в следующем:

- включение в содержание программы технической составляющей (в рамках раздела «Теоретическая подготовка» обучающиеся знакомятся с возможностями использования информационных технологий в современном спорте);
- включение в содержание обучения раздела «Полоса препятствий», в рамках которого осуществляется практическая деятельность по закреплению содержания обучения и воспитания – сдача контрольных нормативов, участие в мероприятиях гражданско-патриотического профиля (приложение 1);
- в рамках выстраивания модели сетевого взаимодействия программой запланировано освоение учебного материала с использованием ресурсов таких организаций как: Федерация Рукопашного боя города Березники и Пермского края, ПОУ «Березниковский региональный центр ДОСААФ России», Отдел военного комиссариата Пермского края по г. Березники, Отряд мобильный особого назначения ГУ МВД России по Пермскому краю (дислокация г. Березники), местное и региональное отделение местное отделение ВВПОД «ЮНАРМИЯ», общественное объединение «Союз

ветеранов боевых действий». Реализация программы предусмотрена городским проектом «Юнармия. Наставничество».

Педагогическая целесообразность

При систематических занятиях рукопашным боем создаются благоприятные условия не только для физического развития, но и духовного, и интеллектуального развития, творческой самореализации личности учащегося, ее интеграции в систему мировой и отечественной культуры. И, что особенно важно, происходит социальное и профессиональное самоопределение. Занятия рукопашным боем можно считать и работой по профилактике асоциального поведения учащихся. В рамках реализации программы большое внимание уделяется работе с семьями учащихся. В дальнейшем, социальная значимость РБ (рукопашный бой) проявляется и в воздействии на качество трудовой деятельности, общественные отношения, организацию досуга, дальнейшее образование.

Владение рукопашным боем имеет высокое прикладное значение. РБ позволяет тем, кто им занимается, легко и быстро овладевать сложными профессиями, добиваться высокой производительности труда. Навыки рукопашного боя и высокий уровень физической подготовки помогает и в боевой обстановке (служба в горячих точках, спецподразделениях и т.д.). Большинству ребят после окончания школы придется служить в армии, и, прошедшим обучение по данной программе, будет намного легче нести воинскую службу, имея определенную физическую подготовку.

Таким образом, рукопашный бой можно рассматриваться как средство формирования физической и духовной гармонии и удовлетворения запросов, как отдельных людей, так и общества в целом.

Образовательный процесс организуется в соответствии с педагогическими принципами:

- принцип систематичности и последовательности.
- принцип сочетания коллективной и индивидуальной работы.
- принцип доступности.
- принцип сознательности и активности.

В настоящей программе автор также исходит из общепринятых методических положений спортивной педагогики:

-строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей и юношей;

-возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки;

-непрерывное совершенствование качества технических действий (техники);

-соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе тренировки;

-правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок с учетом физиологических особенностей возраста учащихся;

-развитие основных физических качеств на всех этапах подготовки учащихся.

Адресат программы

Программа направлена на вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по рукопашному бою. Программа рассчитана на учащихся в возрасте 7-18 лет, не имеющих специальной подготовки по рукопашному бою.

Младший школьный возраст (7-10 лет). Этот возраст наиболее благоприятен для формирования у детей практически всех физических качеств и координационных способностей, реализуемых в двигательной активности. Именно в этом возрасте ребенок обладает отличной мышечной памятью. Он схватывает на лету самую суть движений, способен копировать показанные ему упражнения. Это тот период в жизни ребенка, когда идет интенсивное формирование опорно-двигательного аппарата, закладываются основы гармонизации телосложения и функциональных возможностей организма. Именно на данном возрастном этапе актуальной является задача выявления нарушений осанки, поиска эффективных средств их предупреждения и коррекции.

Средний школьный возраст (11-13 лет). Этот возраст – период продолжающегося двигательного совершенствования моторных способностей, больших возможностей в развитии двигательных качеств. У детей среднего школьного возраста достаточно высокими темпами улучшаются отдельные координационные способности, силовые и скоростно-силовые способности; умеренно увеличиваются скоростные способности и выносливость. Низкие темпы наблюдаются в развитии гибкости.

Старший школьный возраст (14-17лет). В этом возрасте дети усиленно начинают заниматься самовоспитанием. На данном этапе у них происходит процесс активного созревания организма, хорошо развита двигательная сфера. Продолжается процесс окостенения, но изгибы позвоночника еще не устойчивы. Поэтому целенаправленные занятия физическими упражнениями по Программе «Рукопашный бой» способствуют оптимальному укреплению опорно-двигательного аппарата детей, закреплению навыка правильной осанки. Очень важным становится укрепление и сохранение здоровья детей средствами единоборств, предложенными в Программе.

Срок реализации программы

Программа рассчитана на 4 года обучения.

Программа реализуется в 2 этапа:

1 этап: спортивно-оздоровительный – 1-2 год обучения;

2 этап: начальная подготовка – 3-4 года обучения.

Режим занятий

Режим занятий: три раза в неделю по 1-2 занятия. Одно занятие длится 45 мин. Перерыв между занятиями составляет 15 минут.

Занятия проводятся:

- 1 год обучения – 3 раза в неделю по 1 часу (108 часов в год);

- 2 год обучения – 3 раза в неделю по 1 часу (108 часов в год);
- 3 год обучения – 3 раза в неделю по 2 часа (216 часов в год);
- 4 год обучения – 3 раза в неделю по 2 часа (216 часов в год).

Наполняемость учебных групп и возраст детей

Год обучения	Максимальная наполняемость в группе	Возраст (лет)
1	15 чел.	7-17
2	15чел.	8-17
3	15чел.	9-17
4	15 чел.	10-18

Форма обучения: очная, также возможно использование дистанционных форм обучения.

Формы организации образовательного процесса: индивидуальная, групповая, коллективная.

По доминирующим образовательным целям выделяются:
- вводное занятие;
- занятие изучения и первичного закрепления новых знаний и умений;
- занятие по углублению знаний;
- систематизация и обобщение знаний;
- итоговое занятие;
- практическое (тренировочное) занятие;
- комбинированные формы занятий.

По особенности передачи учебного материала используются:
- соревнование, зачет, сдача контрольных нормативов;
- мастер-класс; показательное выступление;
- видео-урок, видеотрансляция, просмотр соревнований;
- квест, турнир;
- тренировочное занятие;
- спортивный Челлендж.

Программа «Бокс» предусматривает организацию образовательной деятельности с использованием дистанционных образовательных технологий, реализуемых с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагога. С использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий могут организовываться такие виды учебных видов деятельности как: учебное занятие, мастер-класс, дискуссионные площадки, консультации (групповые, индивидуальные), опросы и другое.

1.2 Цели и задачи программы

Цель: Создание условий для укрепления здоровья и гармоничного физического развития детей, формирование стойкого интереса к занятиям спортом и рукопашным боем.

Задачи:

Предметные:

- знакомить с теоретическими основам спортивного мастерства в избранном виде спорта;
- учить выполнению технических приёмов, тактических действий и правил рукопашного боя;
- учить подвижным и спортивным играм;
- прививать правила личной гигиены и здорового образа жизни, соблюдать технику безопасности в спортивном помещении;
- учить приёмам и методам контроля физической нагрузки на занятиях;
- приобрести опыт участия в соревнованиях и навыки инструкторской и судейской практики;
- формировать навыки регулирования психического состояния.

Метапредметные:

- развивать физические качества: силу, быстроту, ловкость, координацию, гибкость;
- развивать функциональные возможности ребенка;
- развивать двигательные способности и формировать осанку;
- развивать представления о мире спорта, поддерживать интерес к занятиям единоборствами;
- учить использовать специальные мобильные приложение в тренировочной деятельности;
- развивать социальную активность и ответственность учащихся.
- выявлять в процессе систематических занятий спортом способных подростков, содействовать их дальнейшему росту.

Личностные:

- воспитывать и прививать трудолюбие, терпеливость, настойчивость, дисциплинированность, морально-волевые качества;
- формировать у обучающихся осознанное отношение к своему здоровью, привлекать к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- развивать навыки взаимодействия и сотрудничества в спортивном коллективе;
- содействовать формированию мотивационных установок гражданско-патриотической направленности;

- содействовать вовлечению обучающихся в спортивную, социально и культурно значимую деятельность, способствующую профилактике асоциального поведения и успешной социализации подростков.

1.3. Содержание программы
Учебно-тематический план 1 года обучения

№	Название раздела	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	Тестирование опрос
2	Гигиена, закаливание, режим дня, самоконтроль врачебный контроль	4	3	1	Опрос
3	История развития рукопашного боя. Физическая культура и спорт в России	2	1	1	Опрос викторина
4	Информационные технологии в современном спорте	2	1	1	Практическая работа
5	Общая физическая подготовка	28	2	26	Педагогическое наблюдение, сдача нормативов
6	Специальная физическая подготовка	14	2	12	Педагогическое наблюдение, сдача нормативов
7	Техника, тактика и методика обучения приемам рукопашного боя	36	4	32	Педагогическое наблюдение, сдача нормативов
8	Соревновательная практика	9	–	9	Соревнование
9	Психологическая подготовка	3	1	2	Педагогическое наблюдение
10	Полоса препятствий	8	–	8	Сдача контрольных нормативов, участие в патриотических мероприятиях
	ИТОГО	**108**	15	93	

Содержание программы 1 года обучения

1.Вводное занятие

Теория

Техника безопасности.

Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке, техника безопасности при выполнении упражнений, страховка и самостраховка.

Цель и задачи обучения в объединении.

Практика

Тест на определение уровня физического развития.

2. Гигиена, закаливание, режим дня, самоконтроль, врачебный контроль.

Теория

Личная гигиена бойца, гигиена сна, гигиена одежды и обуви, гигиена места занятий.

Основные элементы режима дня и их выполнение.

Основы закаливания, гигиеническое значение водных процедур.

Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Утренняя зарядка и её влияние на работоспособность.

Понятие о врачебном контроле и его роли для спортсмена.

Основы массажа. Понятие о массаже. Спортивный массаж.

Самоконтроль – важное средство саморазвития и отслеживания собственных результатов. Дневник самоконтроля.

Измерение частоты сердечных сокращений до, вовремя и после физической нагрузки.

Практика

Составление режима дня. Ведение дневника самоконтроля. Медицинский контроль.

3. История развития рукопашного боя. Физическая культура и спорт в России

Теория

Рукопашный бой, как отечественный вид спорта.

Рождение и развитие рукопашного боя в России.

Физическая культура и спорт как важное средство всестороннего гармонического развития личности, составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, физического развития.

Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств.

Понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости.

Практика

Викторина на знание истории физической культуры.

4. Информационные технологии в современном спорте

Теория

Информационные технологии в современном спорте. Мобильные приложения для занятий рукопашным боем. Приложение «Hazard Studio», включающее полноценную программу тренировок по боевым искусствам, демонстрирующее удары руками, ногами, уклонения. Функции приложения: проработка техники, комбинаций; контроль силы, скорости удара и передвижений; обучающее видео для тренировки, голосовой помощник, программа фитнес-упражнений.

Мобильные приложения, отслеживающие питание, подсчет потребляемых калорий, физическую активность. Разработки новинок спортивных тренажеров, инвентаря, интерактивного оборудования для занятий спортом.

Практика

Проведение интерактивной разминки с помощью приложения «УМКА».

5. Общая физическая подготовка

Теория

Общая физическая подготовка (ОФП) как процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.

Понятие об основных физических качествах человека: силе, выносливости, быстроте, гибкости и ловкости.

Практика

Выполнение общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов. Упражнения на гимнастических снарядах.

Легкоатлетические упражнения.

Подвижные и спортивные игры.

6. Специальная физическая подготовка

Теория

Значение и место СФП в процессе тренировки.

Техника выполнения подготовительных и специальных упражнений.

Практика

Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств, гибкости.

Упражнения на развитие координации.

7. Техника, тактика и методика обучения приемам рукопашного боя

Теория

Основные группы технических действий.

Определение основных понятий «приём», «защита», «контрприём».

Значение техники и тактики для становления бойца-рукопашника.

Понятие о спортивной тренировке.

Основные группы технических действий. Понятие о технике и тактике. Связь техники и тактики в обучении, тренировке и соревнованиях.

Техника выполнения элементов боя.

Боевая стойка: левосторонняя, правосторонняя, положение ног и рук, центр тяжести. Шаги вперед, назад, сохранение равновесия и боевой стойки после шагов.

Практика

Простейшие удары руками (верхний, средний, нижний уровни): передняя, задняя рука на месте.

Правило выполнения «реверса» при ударах рукой и ногой.

Правильное положение кисти и сжатого кулака при ударах.

Сочетание длины атаки с дистанцией до противника.

Упражнения на отработку техники ударов руками и ногами.

Отработка техники бросков и удержания.

Отработка болевых приёмов.

8. Соревновательная практика

Практика

Участие в соревнованиях, спортивных турнирах, показательных выступлениях.

9. Психологическая подготовка

Теория

Понятие о психологической подготовке, регуляция состояния тревожности.

Подготовка к соревнованиям.

Морально-этические качества спортсменов (честность, трудолюбие, дисциплинированность, дружелюбие, порядочность, общественная активность).

Понятие нравственности, профессиональная этика спортсмена, трудности на пути к победе, сознательное отношение к общественному долгу.

Неприязнь конфликтных ситуаций.

Практика

Проведение тренировок на концентрацию внимания, расслабление и снятие предстартовых состояний. Применение способов самоконтроля за самочувствием во время тренировок.

10. Полоса препятствий

Практика

Сдача контрольных нормативов. Участие в институциональных и городских военно- и гражданско-патриотических мероприятиях, конкурсах, фестивалях, акциях.

Учебно-тематический план второго года обучения

№	Название раздела	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	Педагогическое наблюдение, сдача нормативов
2	Гигиена, закаливание, режим дня, самоконтроль, врачебный контроль	4	3	1	Педагогическое наблюдение, сдача нормативов
3	История развития единоборств. Физическая культура и спорт в России	2	1	1	Педагогическое наблюдение, сдача нормативов
4	Информационные технологии в современном спорте	3	–	3	Практическая работа
5	Общая физическая подготовка	26	2	24	Педагогическое наблюдение, сдача нормативов
6	Специальная физическая подготовка	14	2	12	Педагогическое наблюдение, сдача нормативов
7	Техника, тактика и методика обучения приемам рукопашного боя	38	5	33	Педагогическое наблюдение, сдача нормативов
8	Участие в соревнованиях, фестивалях, показательных выступлениях	8	–	8	Педагогическое наблюдение, сдача нормативов
9	Психологическая подготовка	3	1	2	Педагогическое наблюдение
10	Полоса препятствий	8	–	8	Сдача контрольных нормативов, участие в патриотических мероприятиях
	ИТОГО	**108**	15	93	

Содержание программы 2 года обучения

1.Вводное занятие

Теория

Техника безопасности. Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке, техника безопасности при выполнении упражнений, страховка и самостраховка. Цель и задачи второго года обучения в объединении.

Практика

Тест на определение уровня физического развития спортсмена.

2. Гигиена, закаливание, режим дня, самоконтроль, врачебный контроль.

Теория

Повторение принципов гигиены.

Значение закаливания.

Предупреждение заболеваний, меры личной и общественной профилактики. Средства закаливания: солнце, воздух, вода.

Режим труда и отдыха.

Влияние массажа на организм: кожу, связочно-суставный аппарат, мышцы, кровеносную и лимфатическую системы, дыхательную систему, обмен веществ, нервную систему.

Методы и средства ликвидации утомления и ускорения процессов восстановления: активный отдых, водные процедуры, массаж, питание, витамины, фармакологические средства и др.

Практика

Самоконтроль за показателями физического развития спортсмена.

Отчет о режиме дня.

Применение способов самоконтроля за самочувствием во время тренировок. Медицинский контроль.

3. История развития единоборств. Физическая культура и спорт в России

Теория

Боевые искусства, история возникновения и развития единоборств в мире.

Основные правила развития физических качеств (регулярность и систематичность занятий, доступность и индивидуализация в выборе величины физических нагрузок). Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»

Практика

Сдача норм ГТО.

4. Информационные технологии в современном спорте

Теория

Мобильное приложение для занятий рукопашным боем. Everlast and PIQ. Функции приложения: анализ данных спортсмена, вывод данных их на

экран, определение типа удара, скорости и мощности; подсчет общего количества ударов.

Мобильные приложения, отслеживающие питание, подсчет потребляемых калорий, физическую активность. Разработки новинок спортивных тренажеров, инвентаря, интерактивного оборудования для занятий спортом. Знакомство с мобильным фитнес-приложением

Практика

Проведение интерактивной разминки с помощью приложения «Workout trainer».

5. Общая физическая подготовка.

Теория

Значение общей физической подготовки.

Комплексы ОФП.

Принципы составления комплексов упражнений по ОФП

Практика

Выполнение общеразвивающих упражнений при ходьбе и на месте.

Выполнение общеразвивающих упражнений без отягощения и с отягощением: с гантелями, с настенными блоками и эспандерами, с набивными мячами.

Выполнение общеразвивающих упражнений без предметов и с предметом: со скакалкой, с теннисными мячами.

Выполнение общеразвивающих упражнений с напарником.

Упражнения на гимнастических снарядах.

Легкоатлетические упражнения.

Подвижные и спортивные игры.

6. Специальная физическая подготовка.

Теория

Техника выполнения подготовительных и специальных упражнений.

Средства разносторонней подготовки.

Практика

Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств, гибкости.

Элементы акробатики, гимнастки и эквалибристики.

Упражнения на развитие координации и ловкости.

7. Техника, тактика и методика обучения приемам рукопашного боя

Теория

Значение своевременного усвоения основ техники.

Качественные показатели техники: экономичность, простота, скорость. Качественные показатели тактики: быстрота тактического мышления, правильный выбор боевого действия, своевременность выполнения движения.

Практика

Координация движения рук и ног в зависимости от глубины атаки.

Точная ориентировка на дистанции.

Подготавливающие действия.

Атакующие стойки, тоже в движении.

Входы (атака) различной длины в зависимости от дистанции.

Атакующие действия руками в парах.

Защита от ударов руками в голову и корпус на ближней, средней и дальней дистанции.

Освоение техники исполнения ударов ногами: прямые, боковые, круговые и с разворота.

Защитные действия от ударов ногами по различным уровням, простые финты. Комбинированная техника рук и ног.

Изучение техники подсечек.

Построение спарринговых фаз, используя пройденный материал.

Учебные и соревновательные бои.

Болевые и удушающие приемы и защита от них.

Комбинированная атака: 2-х или 3-х ударные комбинации с последующим броском и завершающим болевым (удушающим) приемом.

8. Участие в соревнованиях, фестивалях, показательных выступлениях.

Практика участия в ежегодных соревнованиях по рукопашному бою.

Организация и поведение соревнований, коммуникации с различными стилями рукопашного боя.

9. Психологическая подготовка.

Теория

Специальные упражнения для психологической устойчивости.

*Практик*а

Изучение и применение на практике.

10. Полоса препятствий

Практика

Итоговый контроль практических умений и навыков обучающихся. Сдача контрольных нормативов. Участие в институциональных и городских военно- и гражданско-патриотических мероприятиях, конкурсах, фестивалях, акциях.

Учебно-тематический план третьего года обучения

№	Название раздела	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие, техника безопасности	2	1	1	Педагогическое наблюдение, сдача нормативов
2	Спортивные единоборства и рукопашный бой в России, влияние занятий единоборствами на функции и строение организма спортсмена	4	1	3	Педагогическое наблюдение, сдача нормативов
3	Основы техники и методика обучения тактике рукопашного боя	62	2	60	Педагогическое наблюдение, сдача нормативов
4	Информационные технологии в современном спорте	4	–	4	Практическая работа
5	Общефизическая подготовка спортсмена	40	2	38	Педагогическое наблюдение, сдача нормативов
6	Специальная физическая подготовка спортсмена	56	4	52	Педагогическое наблюдение, сдача нормативов
7	Правила соревнований, их организация и проведение	8	4	4	Педагогическое наблюдение, сдача нормативов
8	Участие в соревнованиях. тренировочных сборах	4	-	4	Соревнование
9	Психологическая подготовка	26	2	24	Педагогическое наблюдение
10	Полоса препятствий	10	-	10	Зачет, сдача нормативов, участие в мероприятиях
	ИТОГО	**216**	16	200	

Содержание программы 3 года обучения

1.Вводное занятие

Теория

Техника безопасности. Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке, техника безопасности при выполнении упражнений, страховка и самостраховка. Цель и задачи обучения третьего года в объединении.

Практика

Тест на определение уровня физического развития спортсмена.

2. Спортивные единоборства и рукопашный бой в России

Теория

Рукопашный бой в Пермском крае.

Физическая культура и спорт как важное средство всестороннего гармонического развития личности. Влияние занятий рукопашным боем на развитие организма спортсмена.

Практика

Просмотр фильма, спортивные игры, наглядные пособия о развитии организма спортсмена.

3. Техника и методика обучения приемам рукопашного боя

Теория

Основные группы технических действий.

Повторение основных понятий «приём», «защита», «контрприём».

Повторение техники и тактики для становления бойца-рукопашника.

Спортивная тренировка.

Повторение техники выполнения элементов боя.

Практика

Упражнения на отработку техники ударов руками и ногами в разные части корпуса.

Элементы бокса, борьбы и самбо.

Отработка техники бросков и удержания.

Отработка болевых приёмов.

Отработка падений и самостраховки.

Общая физическая подготовка.

Кардио-силовая подготовка.

4 Информационные технологии в современном спорте

Теория

Мобильные приложения для занятий единоборствами (рукопашным боем, панкратионом, грэпплингом). Приложение «Everlast and PIQ» включает программы тренировок по единоборствам и фитнесу. Оно помогает поработать над силой, выносливостью, рефлексами и балансом. Приложение синхронизируется с Apple Health и Google Fit, что позволяет отслеживать количество потраченных калорий.

Особенности Cyber Boxing: реальные правила и приемы ведения спортивной борьбы; эффектная 3D-графика, анимация и физика движений рукопашников.

Мобильные фитнес-приложения, приложения, отслеживающие питание, подсчет потребляемых калорий, физическую активность. Разработки новинок спортивных тренажеров, инвентаря, интерактивного оборудования для занятий спортом.

Практика

Проведение интерактивной тренировки с помощью приложения «Everlast and PIQ».

5. Общефизическая подготовка спортсмена

Теория

Повторение об основных физических качествах человека: силе, выносливости, быстроте, гибкости и ловкости.

Практика

Упражнения на развитие ловкости, силы, выносливости, быстроты и гибкости.

6. Специальная физическая подготовка

Теория

Техника выполнения специальных упражнений. Средства разносторонней подготовки.

Практика

Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств, гибкости. Элементы акробатики, гимнастки и эквалибристики. Упражнения на развитие координации, ловкости и силы.

7. Правила соревнований, их организация и проведение

Теория

Изучение правил соревнований. Изучение принципов судейства и проведения соревнований. Виды и характер соревнований. Положение о соревнованиях. Программа. Права и обязанности участников

Практика

Применение правил на практике, моделирование спортивных ситуаций, проведение тренировочных поединков в соответствии с правилами. Выполнение обязанностей судей на соревнованиях институционального уровня.

8. Участие в соревнованиях.

Практика

Получение практики участия в соревнованиях, тренировочных сборах краевого и общероссийского уровня Стремление к получению спортивных разрядов.

9. Психологическая подготовка

Теория

Особенности психологической подготовки спортсмена.

Практика

Специальные психологические упражнения для устранения страха при проведении соревнований по рукопашному бою, применение их на практике.

10. Полоса препятствий

Практика

Итоговый контроль практических умений и навыков обучающихся. Сдача контрольных нормативов. Участие в институциональных и городских военно- и гражданско-патриотических мероприятиях, конкурсах, фестивалях, акциях. Преодоление полосы препятствий.

Учебный план четвертого года обучения

№	Название раздела	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Техника безопасности	2	1	1	Тестирование, опрос
2	Гигиена, закаливание, питание и режим спортсмена	2	1	1	Опрос, викторина
3	Информационные технологии в современном спорте	4	–	4	Практическая работа
4	Общефизическая подготовка спортсмена	58	2	56	Педагогическое наблюдение, сдача нормативов
5	Специальная физическая подготовка спортсмена	42	2	40	Педагогическое наблюдение, сдача нормативов
6	Технико-тактическая подготовка	56	4	52	Педагогическое наблюдение, сдача нормативов
7	Правила соревнований, их организация и проведение	10	2	8	Опрос
8	Моральная и психологическая подготовка спортсмена	4	1	3	Педагогическое наблюдение
9	Участие в соревнованиях	28	-	28	Соревнование, зачет, тестирование
10	Полоса препятствий	10	-	10	Зачет, тестирование, участие в мероприятиях
	ИТОГО	**216**	13	203	

Содержание программы 4 года обучения

1.Вводное занятие.

Теория

Техника безопасности. Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке, техника безопасности при выполнении упражнений, страховка и самостраховка.

Практика

Тест на знание техники безопасности при проведении занятий по рукопашному бою.

2. Гигиена, закаливание, питание и режим спортсмена.

Теория

Особенности гигиены спортсмена при проведении соревнований. Различие в питании обучающихся, занимающихся рукопашным боем. Вред от применения различных пищевых добавок.

Практика

Применение знаний на практике, составление и соблюдение режима питания спортсмена.

3. Информационные технологии в современном спорте

Теория

Мобильные приложения для занятий единоборствами (рукопашным боем, панкратионом, грэпплингом). Приложение «PunchFit». Подходит для тренировок для единоборств, характеризуется высокоинтенсивными интервальными тренировочными нагрузками. Оно позволяет создавать свои собственные комбинации, настраивать количество раундов и их продолжительность. Также с его помощью можно поддерживать себя в хорошей форме и сбросить лишний вес.

Приложение «Boxing Trainer». Назначяение: обучение всем основам рукопашного боя, отработка ударов руками и ногами, комбинаций, тренировочные нагрузки на силу и выносливость.Приложение «Boxtastic» подходит для тренировок с боксерскими снарядами, боя с тенью и высокоинтенсивного интервального тренинга. Виртуальный тренер поможет подобрать комбинации и различные упражнения для улучшения физической формы. Также в приложение встроено 16 видео с легендарными боксерами: Мухаммедом Али, Артуро Гатти, Марвином Хаглером и другими. Эти видео дают возможность наносить такие же удары, как и боксеры во время своих настоящих поединков.

Практика

Проведение интерактивной тренировки с помощью приложения «Boxing Trainer».

4.Общефизическая подготовка спортсмена.

Теория

Разбор силовых упражнений на организм спортсмена, в частности на рост мышечной массы. Сила и выносливость обучающихся.

Практика

Кардио-силовые упражнения, упражнения на развитие выносливости.

Упражнения на развитие дыхательной системы обучающихся.

5. Специальная физическая подготовка спортсмена.

Теория

Основные группы технических действий.

Повторение основных понятий «приём», «защита», «контрприём».

Повторение техники и тактики бойца-рукопашника.

Спортивная тренировка.

Повторение техники выполнения элементов боя.

Практика

Упражнения на отработку техники ударов руками и ногами в разные части корпуса.

Защита от противника с оружием.

Бой против группы противника.

Отработка техники бросков и удержания.

Отработка болевых приёмов.

Отработка падений и самостраховки.

Общая физическая подготовка.

6. Технико-тактическая подготовка.

Теория

Принцип перемещений при проведении поединков, разбор видов вооруженного противника.

Практика

Упражнения для стабилизации действий противника, перемещение спортсмена в пространстве.

Самозащита от вооруженного противника.

7. Правила соревнований, их организация и проведение.

Теория

Изучение правил проведения различных соревнований, принципы организации соревнований. Организация, проведение и участие в соревнованиях, фестивалях и конкурсах различного уровня в качестве спортивных судей, организаторов и инструкторов обучающихся.

Практика.

Организация и проведение соревнований.

8. Моральная и психологическая подготовка спортсмена.

Теория

Изучение морально-нравственных принципов рукопашного боя.

Различия в психологической подготовке разных систем рукопашного боя.

Практика

Моделирование и участие в различных ситуациях, требующих морально-нравственного выбора обучающегося.

Специальные психологические упражнения для повышения мотивации спортсмена.

9. Участие в учебно-тренировочных сборах, соревнованиях, Обучающиеся проходят спортивную подготовку в учебно-тренировочных сборах краевого и российского уровня, участвуют в соревнованиях и фестивалях в качестве участников.

10. Полоса препятствий

Итоговый контроль практических умений и навыков обучающихся. Сдача контрольных нормативов. Участие в институциональных и городских военно- и гражданско-патриотических мероприятиях, конкурсах, фестивалях, акциях. Преодоление полосы препятствий.

1.4.Планируемые результаты

Предметные:

- выполнять основные требования гигиены при занятиях физкультурой и спортом;
- продолжить выполнять элементы техники рукопашного боя;
- продолжить применять основные формы и методы спортивных тренировок;
- знать основные команды судей и их терминологию;
- знать правила проведения соревнований по рукопашному бою;
- принять участие не менее чем в пяти соревнованиях по рукопашному бою.

Метапредметные

- демонстрировать в силу своих способностей и возрастных особенностей сформированность таких физические качества как быстрота, сила, ловкость, координация, гибкость;
- уметь применять приобретенные двигательные способности – приемы группировки и самостраховки – при неожиданном падении в быту (на улице, катке, дома, в школе и т.п.);
- демонстрировать осознанное участие в освоении образовательной программы, интерес к занятиям физической культурой и спортивным единоборствам;
- демонстрировать умение упорядоченно организовывать свою деятельность, самостоятельно выстраивать некоторые элементы тренировочного занятия, контролировать технику выполнения элементов борьбы;
- демонстрировать стремление к ответственности за свои действия и поступки, умение воспринимать общие дела как свои собственные.

Личностные

- демонстрировать старательность на занятиях, аккуратный внешний вид, стремление к дисциплинированности;
- понимать необходимость занятий физической культурой для успешной самореализации в жизни;
- получить навыки эффективного взаимодействия в коллективе, умения вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- демонстрировать уважительное отношение к образовательному учреждению, городу, родному краю, своей стране.

Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1.1. Календарный учебный график
дополнительной общеразвивающей программы «Рукопашный бой»

Продолжительность учебного года 36 учебных недель.

В каникулярное время занятия проводятся в соответствии с планом работы педагога и планом мероприятий Учреждения.

Год обучения/ номер недели	сентябрь				октябрь					ноябрь				декабрь				январь				февраль				март				апрель				май				июнь				июль					август				Всего учебн .нед. /час	Всего часов по програ ммe	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52		теория	практика
1 год обучения	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4			4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4													**36/ 144**	**24**	**120**
2 год обучения	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4			4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4													**36/ 144**	**22**	**122**
3 год обучения	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6			6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	3	3	6	6	6													**36/ 216**	**16**	**200**
4 год обучения	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6			6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	3	3	6	6	6													**36/ 216**	**13**	**203**

Каникулярный период, праздничные дни

Ведение занятий по расписанию

2. 2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Спортивный зал для занятий рукопашным боем должен быть оборудован специальным напольным покрытием (татами).

Сведения о наличии подсобных помещений

В соответствии с требованиями санитарных норм и правил, установленных СанПиН, места для занятий спортом должны быть оборудованы санитарно-бытовыми помещениями: раздевалкой и душевой.

Перечень оборудования спортивного зала

Скамейки, снаряды (мешок боксерский, груша боксерская, подушка настенная боксерская, лапы боксерские, гантели переменной массы от 1 до 6 кг, манекены тренировочные для борьбы (разного веса), эспандеры и резиновые бинты, скакалки, набивные мячи, мячи для спортивных игр (баскетбольные и футбольные, а также резиновые или синтетические для подвижных игр), гимнастической стенки, весы, секундомер.

Индивидуальная экипировка

У каждого учащегося на занятиях должна быть спортивная форма (костюм рукопашного боя, перчатки для рукопашного боя красного и синего цвета, капа, протектор-бандаж для паха, протектор-бандаж для груди, шлем боксерский, футы красного и синего цвета, эластичные бинты для рук.

Кадровое обеспечение

Руководитель объединения – педагог дополнительного образования, имеющий знания в области физической культуры и спорта, опыт преподавательской деятельности по дисциплине «Рукопашный бой».

Необходимым условием реализации программы является наличие методической литературы

№ п/п	Раздел программы (по учебному плану)	Пособия, оборудование, приборы, дидактический материал.
1	Введение в программу.	1.Нормативы контрольных упражнений, инструкции по ТБ, 2. Назарова Е. Н., Жилов Ю. Д. Основы здорового образа жизни – М.: Академия, 2016
2	Общая и физическая подготовка.	2. Назарова Е. Н., Жилов Ю. Д. Основы здорового образа жизни – М.: Академия, 2016 3. История возникновения самбо, А.А. Харлампиев 1938, переиздание М. -2013, Новая редакция.
3	Специальная физическая подготовка.	1. Нормативы контрольных упражнений 2. Комплексы упражнений по СФП, подвижные игры 3. Методическое пособие по рукопашному бою для общеобразовательных организаций. / С.Е. Табаков, Е.В. Ломакина; под общ. ред. В. Ш. Каганова.,- М.: ФГБУ «Федеральный центр организационно - методического обеспечения физического воспитания», 2016.
4	ОРУ.	1.Физическая культура. Основы здорового образа жизни. / Под ред. Ю.П. Кобякова. - Ростов: Феникс, 2014.

5	Самостраховка (умение правильно падать).	1.Рукопашный бой для начинающих/ Е.Я. Гаткин. - М., 2001.
6	Бросковая техника.	2. Методическое пособие по рукопашному бою для общеобразовательных организаций. / С.Е. Табаков, Е.В. Ломакина; под общ. ред. В. Ш. Каганова.,- М.: ФГБУ «Федеральный центр организационно - методического обеспечения физического воспитания», 2016.
7	Спортивные игры. Психологическая подготовка.	1.Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 111 с. 2.Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. — М.: Издательский центр «Академия», 2012. — 160 с.

Интернет-ресурсы

1. Роль тренера в воспитании спортсмена [Электронный ресурс] –URL: http://avangardsport.at.ua/blog/rol_trenera_v_vospitanii_sportsmena/2012-237#.VJbOvF4gB.

2. Алмакаева Р.М. Социально-психологические особенности учебно-тренировочных групп и их учет при организации воспитательной работы: Научная библиотека диссертаций и авторефератов disserCat http://www.dissercat.com/content/sistema-vospitatelnoi-raboty-so-sportsmenami#ixzz3s9NYKzDI

Организационно-педагогические условия

Образовательный процесс осуществляется на основе учебного плана, дополнительной общеразвивающей программы и регламентируется расписанием занятий. Для всех участников образовательного процесса обеспечен доступ к любой информации, связанной с реализацией общеразвивающей программы, планируемыми результатами, организацией образовательного процесса и условиями его осуществления.

2.3.Формы контроля

Наряду с планированием важнейших функций управления является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с занимающимися на всех этапах многолетней подготовки.

Формы контроля в должны учитывать возраст обучающихся, уровень их подготовки и индивидуальные особенности.

В зависимости от видов деятельности предлагаются следующие ***формы контроля***:

- итоги участия в соревнованиях, показательных выступлениях, конкурсах, мероприятиях;
- тестирование;
- терминологический диктант;
- выполнение контрольный нормативов;
- анкетирование.

Определение форм контроля:

Опрос – метод сбора информации, способ, позволяющий получать информацию непосредственно с помощью вопросов.

Зачёт – вид проверочного испытания (в спортивных упражнениях и т. п.), а также отметка, удостоверяющая прохождение таких испытаний.

Соревнования – форма деятельности, соперничество за достижение превосходства, лучшего результата (выигрыша, признания и т. п.)

Степень усвоения учебной программы оценивается по результатам контрольных нормативов выполнения различных упражнений по общей и специальной физической подготовке.

Основными методами контроля знаний, умений и навыков, метапредметных и личностных результатов обучающихся являются:

- методы устного контроля (выявление знаний обучающихся в ходе беседы, ответов на вопросы, монологического ответа обучающегося; устный опрос может проводиться в индивидуальной, фронтальной или комбинированных формах);
- метод практической проверки (позволяет выявить, как обучающиеся могут применить теоретические знания на практике, степень овладения практическими умениями и навыками);
- метод самоконтроля (заключается в осознанном регулировании обучающимися своей деятельности для обеспечения результатов, соответствующих поставленным целям); цель самоконтроля – предотвращение ошибок и их исправление;
- метод наблюдения (используется в основном для оценивания сформированности и индивидуального прогресса в развитии);
- педагогические и психологические методики и тесты.

Отследить результативность образовательного процесса, включая предметные, метапредметные и личностные результаты, позволяет ***система комплексного педагогического мониторинга.***

Для отслеживания уровня усвоения предметного содержания программы используются следующие формы контроля:

Вводный контроль проводится в начале учебного года в форме опроса, теста учащихся с целью оценивания исходного уровня подготовленности детей, состояния физического развития занимающихся, выявления наличия имеющегося багажа знаний и умений в области физкультуры и спорта (таблица 1).

Промежуточный контроль проводится в конце первого полугодия в форме опроса, теста, зачёта с целью проверки степени усвоения учащимися теоретического учебного материала по итогам прохождения раздела или темы. Приобретенные технико-тактические навыки и умения отслеживаются в форме зачетов, сдачи контрольных нормативов и соревновательных мероприятий.

Итоговый контроль проводится по окончании срока обучения – в конце года в форме соревнования с целью определения прогресса у занимающихся. Данные итогового контроля при сопоставлении их с результатами входного контроля позволяют оценить эффективность учебно-воспитательного процесса.

Результаты комплексного мониторинга освоения программы отслеживаются по следующим параметрам:

1. Предметные знания, умения и навыки, которые включают:

1.1. Знание терминологии.

1.2. Участие в соревновательных схватках, которые предусматривают оценку уровня практической подготовки обучающихся в соответствии с требованиями программы (правильное выполнение захватов, бросков, элементов страховки и других приемов).

1.3. Сдача контрольных нормативов (с учетов возрастных, физиологических и индивидуальных особенностей) (таблица 2).

2. Показатели уровня метапредметных результатов:

2.1. Степень активности участия в жизни спортивного коллектива (наблюдение).

2.2. Повышение уровня интереса к занятиям физической культурой, соблюдению правил личной гигиены (наблюдение);

2.3. Оценка коммуникативных и организаторских склонностей (методика (КОС), автор Б.А.Федоришина или метод наблюдения);

3.Основными показателями личностного роста являются

3.1. Наличие сформированности ценностных ориентаций (Диагностика М.Рокича «Ценностные ориентации» или метод наблюдения).

3.2. Проявление желания продолжить обучение в МАУ ДО ДЮЦ «Каскад» (опрос).

Все полученные результаты освоения программы фиксируются в карте результатов освоения программы. По результатам заполнения карты определяются обучающиеся, наиболее успешно освоившие программу. Определение лучших обучающихся проводится в форме рейтинговой системы в трех возрастных категориях: 9 -11 лет, 12-15 лет, 16-18 лет (таблица 3).

Сводные итоги аттестации представляют собой рейтинговую систему уровня освоения программы.

Критерии оценивания предполагаемых результатов обучения

Результаты обучения оцениваются по каждому параметру по трехбалльной системе.

Критерии оценивания теоретических знаний:

3 балла – уверенный правильный ответ;

2 балла – неуверенный ответ с незначительными ошибками;

1 балл – при ответе допущено много ошибок.

Критерии оценивания практических умений:

3 балла – задание выполнено правильно;

2 балла – задание выполнено с незначительными ошибками;

1 балл – задание выполнено не полностью, допущено много ошибок.

Критерии оценивания метапредметных результатов:

3 балла – проявление высокого уровня активности, интереса к занятиям, свидетельствующие о положительном отношении к физкультурно-спортивной деятельности и жизни спортивного коллектива;

2 балла – проявление достаточного уровня интереса к образовательной деятельности;

1 балл – проявление низкого уровня активности и интереса к занятиям, свидетельствующим о низкой мотивации к занятиям.

Критерии оценивания личностных результатов:

3 балла – результаты диагностических методик выше среднего, проявляется потребность в продолжении процесса обучения;

2 балла – уровень результатов диагностических методик достаточный, потребность в обучении в данном направлении не ярко выражена;

1 балл – низкий уровень результатов диагностических методик, отсутствие желания продолжить обучение в данном направлении.

2.4. Оценочные материалы

Таблица 1. Оценка уровня подготовленности начинающих рукопашников

№	Тест	Методические указания
Физическая подготовка		
Скоростные качества		
1.	Бег 30 метров, секунды	С высокого старта
2.	Броски на протяжении 10 секунд, количество раз	Стандартный приём, с партнером без сопротивления
3.	5 бросков, секунды	Темп максимальный
Силовые качества		
1.	Прыжок в длину, сантиметры	С места
2.	Удержание ног в положении угла 900 , секунды	В висе на перекладине (кольцах, гимнастической стенке)
3.	Прыжок в высоту, сантиметры	С места
4.	Подтягивание на перекладине (кольцах), количество раз	До уровня подбородка
5.	Борьба за владение мячом, количество раз	Стоя на коленях, по сигналу тренера
6.	Кистевая динамометрия, килограммы	Максимальное усилие левой и правой рук
Выносливость		
1.	Бег 400 метров, минуты, секунды	На стадионе или по месту (в лесу)
2.	Броски манекена 2 минуты, количество раз	Тренер определяет стандартный прием
3.	Броски партнера 3 минуты, количество раз	Тренер определяет стандартный прием
Гибкость		

1.	Гимнастический мост	На ковре
2.	Борцовский мост	На ковре
3.	Наклон вперед	Стоя на ковре
4.	Наклон вперед	Стоя на гимнастической скамье
5.	Подъем ноги (пятки) к голове (за голову)	Сидя на ковре, с захватом ступни (левой, правой ноги) руками посередине
Координационные способности		
1.	Комплекс упражнений	Общего и вспомогательного характера (10–12), составляются тренером, выполняются вместе
2.	Имитация технико-тактических действий (комбинаций), секунды	Тренером составляются 2–3 комбинации (стандартные) с двумя-тремя технико-тактическими действиями
3.	Эстафета с элементами технико-тактических действий, секунды	Тренер использует в эстафетах кроме бега, прыжков, бросков элементы технико-тактических действий (имитация) или выполнение их на спарринг-партнерах (без сопротивления)
Техническая подготовленность		
1.	Выполнение отдельных технико-тактических приемов	Стоя на месте и в движении по ковру без сопротивления
2.	Выполнение отдельных технико-тактических комплексов (2–3 приема), секунды	Стоя на месте и в движении по ковру без сопротивления
3.	Выполнение отдельных приемов (имитация)	Стоя на месте и в движении по ковру (с воображаемым партнером)
4.	Выполнение отдельных технико-тактических комплексов (2–3 приема), секунды	Стоя на месте и в движении по ковру (с воображаемым партнером)
5.	Выполнение отдельных элементов технико-тактических действий	Стоя на месте и в движении по ковру без сопротивления
6.	Выполнение отдельных технико-тактических приемов (имитация с резиновым бинтом)	Стоя возле гимнастической стенки (с воображаемым партнером)
7.	Выполнение комплекса специально-подготовительных (подводящих) упражнений (10–12)	Комплексы подбираются тренером к основным технико-тактическим приемам. Подводящие упражнения должны соответствовать приему по форме, структуре и механизму воздействия на организм.

Таблица 2. Контрольно-измерительные нормативы

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	Оценка					
	5	4	3	5	4	3
«Челночный бег» 3х10 м, с	8,5	9,3	10,0	8,9	9,5	10,1
Подтягивание на высокой перекладине из виса (раз)	6	4	3	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	-	-	-	15	10	8
Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	15	12	7	8	7	5
Упор утлом на брусьях, с	4	3	2	-	-	-
Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами (кол-во раз)				11	8	5
Прыжок в длину с места, см	190	165	140	180	155	130
Метание набивного мяча (1 кг) из-за головы с места, м	13,5	12,0	10,7	10,5	9,5	8,5

Техническая подготовка			
	5	4	3
Исходное положение - «борцовский мост». Забегания вокруг головы (по 5 раз в каждую сторону)	Выполнение в одном темпе в обе стороны без прыжков	Нарушение темпа, смещение головы и рук относительно и.п.	Выполнение в одну сторону, мелкие шаги, значительное смещение головы и рук относительно и.п
Варианты самостраховки	Высокий полет, мягкое приземление, правильная амортизация руками	Недостаточно высокий полет, падение с касанием головой	Падение через сторону, удар туловищем о ковер, жесткое приземление, ошибки при группировке
Владение техникой самбо из всех основных классификационных групп	Демонстрация без ошибок с названием приемов	Демонстрация с некоторыми ошибками и названием приемов	Демонстрация с серьезными ошибками, неправильно назван прием

Таблица 3 Карта результатов освоения программы

№ п/п	Ф.И.О. обучающегося	**Предметные результаты**			**Метапредметные результаты**			**Личностные результаты**		**Место в рейтинге**		
		1.1	1.2	1.3	2.1	2.2	2.3	3.1	3.2	9 лет	10 лет	11-12 лет
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												

2.5. Методические материалы

Методы обучения

Методы обучения

В организации учебного процесса применяются различные общепедагогические и специфические методы, приемы обучения и физического воспитания. Выбор методов определяется содержанием учебного материала, педагогической задачей, подготовленностью занимающихся, условиями занятий.

Общепедагогические средства и методы обучения и воспитания

Методы вербального речевого воздействия – методы устного изложения знаний педагогом и активизации учебно-познавательной деятельности обучающихся (словесные методы). Практически все стороны деятельности педагога, в том числе и в физическом воспитании, связаны с использованием слова. Ряд традиционных словесных методов (объяснительный рассказ, беседа, обсуждение и т.д.) приобрел в физическом воспитании специфические формы и получил свою конкретизацию. Непосредственно в процесс физического воспитания включаются преимущественно те из них, которые характеризуются лаконичностью, смысловой емкостью, конкретностью, чему способствует специальная терминология и тесная связь слова с движением.

Инструктирование – точное, емкое объяснение при постановке заданий.

Указания и команды – отличаются особой лаконичностью и повелительным наклонением, служат способами оперативного управления действиями занимающихся.

Сопроводительные пояснения и замечания – лаконичные направляющие комментарии, одобряющие или не одобряющие высказывания по ходу выполнения заданий.

Оценочные суждения – оценка выполнения заданий с пояснением ошибок, если они допущены, причин удач или неудач.

Устные сообщения-отчеты, взаиморазъяснения, самопроговаривание, самоприказы, самооценки – методы и приемы, основанные на использовании внутренней речи самих воспитываемых.

Средства и методы обеспечения наглядности

Традиционным и особенно часто используемым методом обеспечения наглядности в физическом воспитании является показ двигательных действий, представляющих собой предмет изучения и совершенствования.

Демонстрация графических и аналогичных наглядных пособий (рисунков, схем, фотографий), на которых элементы техники и общий способ выполнения действий иллюстрируется в статичном отображении. Статичность – существенный недостаток таких пособий, но они имеют свои достоинства.

Предметно-модельная и макетная демонстрация – демонстрация элементов техники физических упражнений с помощью муляжей-моделей человеческого тела, демонстрация тактических комбинаций и ситуаций на макете игровой площадки.

Кино- и видеомагнитофонная демонстрация (просмотр кинокольцовок, специальных учебных видеофильмов) – воссоздание движения в динамике, в том числе в замедленном темпе, анализ отдельных фаз (стоп-кадров).

Использование наглядных предметных символических ориентиров (флажки, мишени, щиты, разметка), которые указывают направление, амплитуду и форму траектории движений.

Методы идеомоторного и психорегулирующего упражнения

Основу этой своеобразной группы методов составляет специально направленное использование внутренней речи, образного мышления, мышечно-двигательных и других чувственных представлений, сформированных в тесной взаимосвязи, для самовоздействия на физическое и психическое состояние, регулирование его и обеспечение готовности к действию.

Идеомоторное упражнение – многократное мысленное воспроизведение двигательного действия с особой концентрацией внимания на его решающих фазах или не удающихся операциях.

Эмоциональная самонастройка на предстоящее действие.

Методы аутогенной тренировки – приемы самовнушения, релаксации.

Специфические методы физического воспитания

Методы строго регламентированного упражнения

Методы этого типа регулируют или регламентируют деятельность занимающихся при разучивании или выполнении различных упражнений.

Регламентация заключается:

- в твердо предписанной программе движений (заранее обусловленном составе движений, порядке их повторения, изменении и связи друг с другом);

- в возможно точном нормировании нагрузки и управлении ее динамикой по ходу упражнения, а также в нормировании интервалов отдыха и строго установленном чередовании их с фазами нагрузки;

- в создании или использовании внешних условий, облегчающих управление действиями занимающихся (построение и распределение группы на местах занятий, использование вспомогательных снарядов, тренажеров и других технических устройств, способствующих выполнению учебных заданий, дозированию нагрузок).

Методы строго регламентированного упражнения имеют множество конкретных вариантов, выбор которых зависит от содержания занятий, этапов (периодов), состава учебных групп, технической оснащенности и других обстоятельств.

Метод расчлененного разучивания упражнений – разучивание действия (или совокупности действий) по частям. Чаще применяется на этапе начального обучения, когда формируются предпосылки усвоения двигательного действия на уровне умений. При этом осваиваются элементы, отдельные фазы целостного движения, выполнение которых не требует высокого уровня развития физических способностей. С этой целью можно использовать подводящие, специальные упражнения, а также так называемые

регуляторы движений, тренажеры, которые в одном случае ограничивают движение, в другом – указывают направление, в третьем фиксируют внимание и стимулируют усилие.

Метод целостного разучивания упражнений – разучивание двигательных действий без расчленения их на составные элементы, способствуют формированию двигательных навыков, которые и являются объектом изучения.

Помогают освоить сложное действие в целом имитирующие упражнения, воспроизводящие действие в упрощенной форме.

Метод сопряженного упражнения направлен на совершенствование разученных двигательных действий, их структуры путем применения дополнительных нагрузок, например, отягощений.

Метод избирательно направленного упражнения направлен на совершенствование тех или иных двигательных качеств, увеличение определенных функциональных возможностей организма, что достигается посредством специальных упражнений (например, упражнений с отягощениями, направленных на развитие отдельных мышечных групп).

Методы стандартно-повторного упражнения помогают сформировать и закрепить двигательные навыки, отличаются повторным выполнением заданных движений без каких-либо изменений.

Методы вариативного (переменного) упражнения отличаются варьированием форм и условий выполнения действия, что достигается различными путями: путем прямого изменения параметров движений (скорости, темпа, длительности ит.д.); сменой способа выполнения действий; путем варьирования интервалов отдыха и внешних условий, дополнительных отягощений и т.д. Тем самым увеличиваются функциональные возможности организма, образуются тонко отлаженные двигательные координации, совершенствуются сами навыки.

Все упражнения можно выполнять в режиме непрерывной (слитной) нагрузки и в режиме интервальной (дискретной) нагрузки. В первом случае задаваемая нагрузка не прерывается интервалами отдыха, а дается «в один прием», отдых же предоставляется лишь по окончанию всей нагрузки (ходьба, бег, плавание, езда на велосипеде). Во втором случае нагрузка отличается прерывистостью и чередуется с интервалами отдыха.

Все перечисленные методы можно использовать как в чистом виде, так и в комбинированном, сочетая особенности различных методов упражнений, что позволяет обеспечить более полное соответствие методики занятий их содержанию, гибко регулировать нагрузку и отдых, более направленно воздействовать на определенные качества, умения, навыки и таким образом целесообразно управлять их формированием и развитием.

Метод круговой тренировки

По сути это организационно-методическая форма занятий, включающая ряд частных методов строго регламентированного упражнения. Основой «круговой тренировки» является серийное (слитное или с интервалами)

повторение нескольких видов физических упражнений, подобранных и объединенных в комплексе в соответствии с определенной схемой.

В комплексы круговой тренировки включают в большинстве случаев технически сравнительно несложные движения преимущественно из числа средств общей физической подготовки. Весь «круг» проходят в отдельном занятии от 1 до3 раз, дозируя общее время прохождения, интервалы отдыха (если они есть) и число повторений.

Для проведения «круговой тренировки» используются три основных метода. Метод длительной непрерывной работы (преимущественная направленность на развитие общей выносливости).

Интервальный метод (преимущественная направленность на воспитание общей и специальной выносливости, развитие силовых и скоростно-силовых способностей).

Метод повторной работы (преимущественная направленность на развитие силовых способностей в сочетании с воздействием на другие компоненты общей физической подготовленности).

Игровой метод

Игра издавна является одним из основных методов обучения и воспитания. Такой метод можно применять в работе с юными спортсменами разного возраста, однако наибольший эффект он оказывает на начальном этапе подготовки в младшем школьном возрасте. Игровой метод хорош тем, что его можно применить на материале любых физических упражнений и использовать не только для начального обучения движениям или избирательного воздействия на отдельные способности, но и для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложненных условиях. В наибольшей мере он позволяет совершенствовать такие качества и способности как ловкость (координационно-двигательные и связанные с ними способности), быстрота ориентировки, находчивость, самостоятельность, инициативность. Кроме того, игра служит действенным методом воспитания коллективизма, товарищества, сознательной дисциплины и других нравственных качеств личности.

Соревновательный метод

Соревновательный метод в физическом воспитании применяется как способ стимулирования интереса и активизации деятельности при выполнении отдельных упражнений, так и в качестве относительно самостоятельной формы организации занятий.

Основная, определяющая черта соревновательного метода – конкурентное сопоставление сил в условиях упорядоченного соперничества, борьбы за первенство или возможное высокое достижение.

Использование соревновательного метода помогает создать особый эмоциональный и физиологический фон, который усиливает воздействие физических упражнений и может способствовать максимальному проявлению функциональных возможностей организма.

Соревновательный метод применяется при решении разнообразных педагогических задач: воспитание физических, волевых и моральных

качеств, совершенствования умений, навыков, формировании способности рационально использовать их в усложненных условиях. По сравнению с другими методами физического воспитания он позволяет предъявлять наиболее высокие требования к функциональным возможностям организма и тем способствовать их наивысшему развитию. Исключительно велико значение соревновательного метода в воспитании моральных и волевых качеств: целеустремленности, инициативности, решительности, настойчивости, способности преодолевать трудности, самообладания, самоотверженности и др. Необходимо, однако, понимать, что фактор соперничества и связанные с ним отношения могут способствовать формированию не только положительных, но и отрицательных черт характера (эгоизма, чрезмерного честолюбия, тщеславия и т.п.). Поэтому соревновательный метод оправдывает свою роль в нравственном воспитании лишь при условии высококвалифицированного педагогического руководства.

Педагогические технологи:

При построении занятий используются современные педагогические технологии.

Технологии личностно-ориентированного обучения – ориентируют на индивидуальные особенности каждого обучающегося, его потребности. В центре внимания – личность подростка, который должен реализовать свои возможности. Содержание, методы и приемы личностно-ориентированных технологий обучения направлены на раскрытие и использование личностного субъективного опыта каждого обучающегося, помощь в становлении личности путем организации познавательной деятельности.

Здоровьесберегающие технологии – направлены на формирование у детей и подростков физического, психического, духовно-нравственного здоровья, формирования мотивации на ведение здорового образа жизни.

Технологи сотрудничества – цель технологии состоит в формировании умения у субъектов образовательного процесса умения эффективно работать в команде, добиваясь качественных образовательных результатов.

Игровые технологии – повышают интерес обучающихся к предмету, делают процесс обучения более насыщенным, создают благоприятную психологическую атмосферу.

Формы организации воспитательной работы:

- собрания, лекции и беседы с обучающимися;
- информация о спортивных событиях в стране и в мире;
- встречи с интересными людьми, ветеранами спорта;
- родительские собрания;
- взаимодействие с общеобразовательной школой;
- культурно-массовые мероприятия;
- эстетическое оформление помещения ДЮСШ, постоянное обновление стендов;
- совместно с обучающимися должна вестись летопись школы;

- создание музея школы;
- встречи с ветеранами военной службы, участниками локальных войн;
- -видео-урок, видеотрансляция, просмотр кинофильма;
- поддержание традиций таких как: торжественный прием новых спортсменов в объединение «Рукопашный бой», выпускные вечера, вечера отдыха, концерты художественной самодеятельности, выставки творческих работ обучающимися, шефство старших над младшими, празднования дней рождений.

Список использованной литературы

1. Ашкенази С. М. Русский бой Учебная программа. – СПб, 2020;
2. Бурцев Г.А. Рукопашный бой. — М ., 2020;
3. Вайцеховский С.М. Книга тренера. — М.: ФиС, 2018;
4. Волков В.П. Курс самозащиты — М., 2019;
5. Кузнецов С. Ключи ко всем боевым искусствам. От карате до Русского стиля рукопашного боя – М.:.Яуза, Эксмо,2010;
6. Макаров Н.А., Антонов Г.В. Психологическая самоподготовка к рукопашному бою – М.:ПКФ «Издательский дом», 2019;
7. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры//Учебник для институтов физ. Культуры. — М.: Физкультура и спорт, 2016;
8. Найденов М.И. Рукопашный бой. Организация и методика подготовки// Учебное пособие для ПВ ФСБ России. - Г., ГВИ ПВ ФСБ РФ, 2017;
9. Общероссийская федерация рукопашного боя. Рукопашный бой. Правила соревнований.— М.2020;
10. Огуренков Е. Современный бокс — М.: ФиС, 2019;
11. Рукопашный бой. Примерная программа спортивной подготовки для детско- юношеских спортивных школ, специализированных школ олимпийского резерва. — М., 2016;
12. Секция рукопашного боя. — М.: ФиС, К 5, 2020;
13. Уроки физической культуры в 9-10 классах средней школы. — М.: Просвещение, 2017;
14. Харлампиев. Борьба самбо. — М.: ФиС, 2015;
15. Шулика Ю.А. Боевое самбо и прикладные единоборства. – М.Феникс,2004;
16. Чихачев Ю.Т. Рукопашный бой. — Воениздательство, 2015.

Приложение 1

Таблица 4. Примерный список мероприятий, участие в которых организуется в рамках раздела учебного плана «Полоса препятствий»:

№ п/п	Название мероприятия	Год обучения	Сроки проведения	часы
1.	Военно-патриотическая игра «Зарница» (институциональный и муниципальный этапы)	3-4	Февраль-март	4
2.	патриотический слет гражданско-патриотической направленности «Я – великой России частица»	3-4	Декабрь	4
3.	Вахты памяти, патриотические акции, онлайн-акция, митинги.	3-4	В течение года	до 4-х часов
4.	Знакомство с экспозициями музейного уголка «Память» и музея 10 гвардейского Уральско-Львовского краснознаменного орденов Суворова и Кутузова добровольческого танкового корпуса Детско-юношеского Центра «Каскад»	1-2	В течение года	до 3-х часов
5.	Уроки живой истории, Уроки мужества, встречи с интересными людьми	1-4	В течение года	до 3-х часов
6.	Участие в инициированных конкурсах, соревнованиях по стрельбе из пневматической винтовки, военно-прикладным видам спорта.	3-4	В течение года	до 4-х часов
7.	Мероприятия, предусмотренные планом работы городского штаба ВВПОД «Юнармия» и всероссийским проектом «Юнармия Наставничество».	1-4	В течение года	до 3-х часов

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 278015872020984066915621024906056358857500955720

Владелец Трынкина Валерия Александровна

Действителен С 01.10.2025 по 01.10.2026