

Министерство образования и науки Челябинской области  
Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Дом учащейся молодежи «Магнит»

ПРИНЯТО:  
на Педагогическом совете  
протокол № 1 от 26.08.2025 г.

УТВЕРЖДЕНО:  
Приказом ГБУДО «Дом учащейся  
молодежи «Магнит»  
№ 26-од от 26.08.2025 г.



Директор / Л.А. Летучева /

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

Школа Рукопашного боя  
(наименование программы)

Направленность: физкультурно-спортивная  
(наименование направленности программы)

Срок освоения программы: 3 года  
Возрастная категория учащихся: 6 -15 лет

Автор-составитель: Шутьпин  
Артем Николаевич, педагог  
дополнительного образования,  
первая квалификационная  
категория

г. Магнитогорск, 2025 г.

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

### **1.1 Пояснительная записка**

#### *Нормативная база:*

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана с учетом Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»; Указа Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года (с изменениями на 21 июля 2020 года)» (Задача № 5 (б) абзац 2); Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р) (с изменениями на 15 мая 2023 года); Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; Приказ Минпросвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Письма Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»; Письма Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы). Приказ Минпросвещения России от 17.03.2020 № 104 «Об организации образовательной деятельности в организациях, реализующих программы начального общего, основного общего, среднего общего образования и дополнительных общеобразовательных программ, в условиях распространения новой коронавирусной инфекции на территории Российской Федерации»; Письмо Минпросвещения России от 19.03.2020 № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»).

*Направленность (профиль) программы* - физкультурно-спортивная, по уровню освоения программа предполагает развитие и совершенствование у обучающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

*Актуальность.* Программа ориентирована на пропаганду здорового образа жизни и популяризацию одного из видов единоборств – рукопашного боя. По данной программе могут заниматься обучающиеся, не имеющие специальной подготовки, с различным уровнем физической и психологической готовности. Программа не ставит цель достижение высоких спортивных результатов, а направлена на общее оздоровление и формирование личности обучающегося, на основе метода дифференцированного подхода к каждому воспитаннику.

#### *Педагогическая целесообразность.*

Занятия единоборствами дают возможность воспитать у подростков такие качества как мужество, выдержку, честность, уважительное отношение друг к другу. Способствуют формированию у обучающихся гражданской зрелости, любви к Отечеству, готовности к преодолению трудностей.

Обучающиеся, занимающиеся в объединении, имеют различный социальный статус: дети из неполных, многодетных и малообеспеченных семей, из числа «группы риска». Занятия рукопашным боем помогают им преодолевать проблемы социальной адаптации, формируют адекватную самооценку, навыки культуры и общения, формируют мотивацию к здоровому образу жизни.

При систематических занятиях рукопашным боем создаются благоприятные условия для физического и духовного развития обучающегося, обеспечивается эмоциональное благополучие ребенка, идет приобщение учащихся к общечеловеческим ценностям. И что особенно важно, – происходит создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, самореализации обучающегося. Ведется профилактика асоциального поведения обучающегося. Навыки рукопашного боя и высокий уровень физической подготовки помогает в подготовке к службе в армии.

*Отличительные особенности программы.* Важной чертой русского стиля борьбы является то, что процесс работы над собой в эмоциональной и волевой сферах проходит на фоне высоких моральных установок, которые всячески поддерживаются в спортивном коллективе. Работа над духом, на занятиях русским рукопашным боем идет через условную систему общения – игру. Игра позволяет остановить насилие, переводя его в игровые отношения. Вне игры даже дружеская схватка может побудить в душе нехорошие чувства. Занятия русским рукопашным боем, у подростков построены на игровом принципе обучения. Здесь нет соревнований (от «со»-«решивать»), но есть состязания (от «со»-«стяжать»), и отличаются эти понятия не только названием: поединочные состязания и игровые бои проводятся как правило под музыкальное сопровождение (гармонь, балалайка), чаще всего на праздниках («Масленица», «Рождество» и т.д), а целью является не столько победа, сколько обмен опытом между участниками, проверка собственного уровня подготовки и эмоциональная разрядка, с последующей положительной зарядкой. Формирование личностных отношений подростка происходит через рассказ на занятиях русских сказок, былин и лекций по традиционной русской культуре. Готовность к экстремальным ситуациям – на лекциях и занятиях по выживанию в природной среде и городских условиях.

К. Д. Ушинский в своей книге «О народности в общественном воспитании» (1857) пишет: Воспитание, созданное самим народом и основанное на народных началах, имеет ту воспитательную силу, которой нет в самых лучших системах, основанных на абстрактных идеях или заимствованных у другого народа...» Воспитание мальчика подростка в русле русской национальной культуры подразумевает мужское воспитание, осуществляемое отцами, дедами, «дядьками». Через дедовские сказки, сказы, былины, взаимодействие со взрослыми мужчинами подростки приобретали жизненный опыт своих предков и перенимали черты характера, развивая свойства личности, соответствовавшие народному образу доброго молодца.

*Уровень сложности (при наличии) – базовый.*

*Язык, на котором осуществляется образование (обучение) – русский.*

*Адресаты программы* – предлагаемая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Рукопашный бой» предназначена для учащихся 7-18 лет.

*Форма обучения* – очная.

*Срок освоения программы и объем программы:*

Программа рассчитана на 3 года обучения:

1 год обучения: 140 часа

2 год обучения: 140 часа

3 год обучения: 140 часа

*Режим занятий:*

1 год обучения 2 раза в неделю по 2 ак. часа (ак. час – 45 мин.)

2 год обучения 2 раза в неделю по 2 ак. часа (ак. час – 45 мин.)

3 год обучения 2 раза в неделю по 2 ак. часа (ак. час – 45 мин.)

В режиме полного (вынужденного) перехода на дистанционное обучение<sup>1</sup> академический час – 30 минут.

---

<sup>1</sup> Под дистанционным обучением понимается реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы с применением электронного обучения и дистанционных

Общий объем часов образовательной программы при переходе на дистанционное обучение остаётся прежним с учетом того, что разница в выданных часах отводится на самостоятельную работу обучающихся (самостоятельное освоение теории и практики) и на работу педагога по организации дистанционного обучения.

## **1.2 Цель и задачи программы**

*Цель* создание условий для полноценного психического и физического развития обучающегося, формирования его личностных качеств на занятиях рукопашным боем.

*Задачи:*

*Образовательные:*

*знать:*

- правила безопасного использования сети интернет;
- этику дистанционного общения;
- о профессиях, связанных с изучаемой предметной областью;
- о межпредметном характере изучаемой деятельности;
- принципы ведения рукопашного боя и формирование базовых двигательных навыков;
- технику и тактику рукопашного боя;
- развитие технико-тактического мышления;
- историю и традиционную культуры своей Родины.

*владеть:*

- базовыми навыками использования открытых образовательных сред.

*Воспитательные:*

- формирование отношения к физическим нагрузкам и рукопашному бою как к средствам самовоспитания и саморазвития;
- формирование установки на здоровый образ жизни;
- формирование патриотического отношения к Отечеству.
- развитие умения самостоятельно анализировать и корректировать собственную деятельность;
- развитие навыка использования социальных сетей в образовательных целях, др.

*Развивающие:*

- создание условий для повышения уровня эмоционального контроля и самосознания подростков, а также снижения уровня агрессивности.
- формирование навыка владения техническими средствами обучения и программами;
- формирование навыка самостоятельного поиска информации в поисковиках, электронных платформах, сайтах, блогах и т.д;
- развитие умения работать дистанционно, выполнять задания самостоятельно;

*Здоровьесохраняющие (здоровьеразвивающие):*

- укрепление здоровья, развитие физических способностей учащихся.

### 1.3 Учебный (тематический) план

I год обучения

№	Наименование раздела, тем	Кол-во часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1</b>	<b>Раздел 1. Теоретическая подготовка.</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	-
1.1	Введение в программу.	1	1	0	Беседа
1.2	История рукопашного боя. Общие правила боя. Молодецкие забавы.	1	1	0	Беседа. Фронтальный опрос
<b>2</b>	<b>Раздел 2. Общая физическая подготовка</b>	<b>14</b>	<b>2</b>	<b>12</b>	-
2.1	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости.	7	1	6	Выполнение упражнений. Педагогическое наблюдение
2.2	Акробатическая подготовка и страховка.	7	1	6	Выполнение упражнений. Педагогическое наблюдение
<b>3</b>	<b>Раздел 3. Специально-физическая подготовка</b>	<b>32</b>	<b>2</b>	<b>30</b>	-
3.1	Борьба лежа (болевые приемы).	16	1	15	Выполнение упражнений. Педагогическое наблюдение
3.2	Борьба стоя.	16	1	15	Выполнение упражнений. Педагогическое наблюдение
<b>Промежуточная аттестация</b>		<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	<b>Выполнение контрольных упражнений</b>
<b>4</b>	<b>Раздел 4. Тактико-техническая подготовка</b>	<b>88</b>	<b>6</b>	<b>82</b>	-
4.1	Броски в нападении через спину.	12	1	11	Выполнение упражнений. Педагогическое наблюдение
4.2	Бросковые комбинации.	16	1	15	Выполнение упражнений. Педагогическое наблюдение
4.3	Контрприемы от бросков.	14	1	13	Выполнение упражнений. Педагогическое наблюдение

4.4	Броски в контратаке (работа 2-ым номером).	14	1	13	Выполнение упражнений. Педагогическое наблюдение
4.5	Ударная техника рук (контратаки).	16	1	15	Выполнение упражнений. Педагогическое наблюдение
4.6	Ударная техника ног.	16	1	15	Выполнение упражнений. Педагогическое наблюдение
<b>Промежуточная аттестация</b>		<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	<b>Выполнение контрольных упражнений</b>
Итого:		<b>140</b>	<b>12</b>	<b>128</b>	

### II год обучения

№	Наименование раздела, тем	Кол-во часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1</b>	<b>Раздел 1. Теоретическая подготовка.</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	-
1	Вводное занятие.	1	1	0	Беседа
2	Традиции боевой мужской культуры и традиционные праздники России. Дни воинской славы.	1	1	0	Беседа. Фронтальный опрос
<b>2</b>	<b>Раздел 2. Общая физическая подготовка</b>	<b>14</b>	<b>2</b>	<b>12</b>	-
1	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости.	7	1	6	Выполнение упражнений. Педагогическое наблюдение
2	Акробатическая подготовка и страховка.	7	1	6	Выполнение упражнений. Педагогическое наблюдение
<b>3</b>	<b>Раздел 3. Специально-физическая подготовка</b>	<b>32</b>	<b>2</b>	<b>30</b>	-
3.1	Борьба лежа (болевые приемы).	16	1	15	Выполнение упражнений. Педагогическое наблюдение
3.2	Борьба стоя.	16	1	15	Педагогическое наблюдение. Беседа
<b>Промежуточная аттестация</b>		<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	<b>Выполнение контрольных упражнений</b>

<b>4</b>	<b>Тактико-техническая подготовка</b>	<b>88</b>	<b>4</b>	<b>84</b>	-
4.1	Броски в нападении через спину.	13	1	12	Выполнение упражнений. Педагогическое наблюдение
4.2	Связки и комбинации.	58	2	56	Выполнение упражнений. Педагогическое наблюдение
4.3	Защита.	17	1	16	Выполнение упражнений. Педагогическое наблюдение
<b>Промежуточная аттестация</b>		<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	<b>Выполнение контрольных упражнений</b>
<b>Итого:</b>		<b>140</b>	<b>10</b>	<b>130</b>	

### III год обучения

№	Наименование раздела, тем	Кол-во часов			Форма аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1</b>	<b>Раздел 1. Теоретическая подготовка.</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	-
1	Вводное занятие.	1	1	0	Беседа
2	Традиции боевой мужской культуры и традиционные праздники России. Дни воинской славы.	1	1	0	Беседа. Фронтальный опрос
<b>2</b>	<b>Раздел 2. Общая физическая подготовка</b>	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	-
1	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости.	6	1	5	Выполнение упражнений. Педагогическое наблюдение
2	Акробатическая подготовка и страховка.	6	1	5	Выполнение упражнений. Педагогическое наблюдение
<b>3</b>	<b>Раздел 3. Специально-физическая подготовка</b>	<b>32</b>	<b>2</b>	<b>30</b>	-
3.1	Борьба лежа (болевые приемы).	16	1	15	Выполнение упражнений. Педагогическое наблюдение

3.2	Борьба стоя.	16	1	15	Выполнение упражнений. Педагогическое наблюдение
<b>Промежуточная аттестация</b>		<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	<b>Выполнение контрольных упражнений</b>
<b>4</b>	<b>Тактико-техническая подготовка</b>	<b>88</b>	<b>4</b>	<b>84</b>	-
4.1	Связки и комбинации.	17	1	16	Выполнение упражнений. Педагогическое наблюдение
4.2	Защита.	56	2	54	Выполнение упражнений. Педагогическое наблюдение
4.3	Работа с оружием.	15	1	14	Выполнение упражнений. Педагогическое наблюдение
<b>Промежуточная аттестация</b>		<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	<b>Выполнение контрольных упражнений</b>
<b>Итоговая аттестация</b>		<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	<b>Выполнение контрольных упражнений</b>
<b>Итого:</b>		<b>140</b>	<b>10</b>	<b>130</b>	

## 1.4 Содержание программы

### І год обучения

#### Раздел 1. Теоретическая подготовка.

##### Тема 1. Введение в программу.

Теория: Требования, предъявляемые к воспитанникам на данном этапе. Техника безопасности и правила поведения на занятиях. Общая характеристика спортивной тренировки. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Субординация в отношениях с преподавателями и взаимоотношения с товарищами.

Практика: Не предусмотрена учебным планом.

##### Тема 2. История рукопашного боя. Общие правила боя. Молодецкие забавы.

Теория: История рукопашного боя. Направления рукопашного боя. Отличительные особенности русского рукопашного боя и других стран. Основные качества воина: внимательность, дисциплина. Молодецкие забавы (стенка, бои, игры). Общие правила боя: биться только на кулаках, в кулаке ничего не зажимать, в схватку не браться, подножек не ставить, биться лицом к лицу, со спины не нападать, лежачего не бить, биться до первой крови.

Практика: Просмотр видеозаписей и анализ. Игра.

#### Раздел 2. Общая физическая подготовка.

##### Тема 1. Развитие силы, скорости, выносливости.

Теория: Техника выполнения упражнений. Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств, выносливости. Наклоны, сгибания, разгибания, вращения, махи, с отягощениями и без отягощений, на месте и в движении, индивидуально, с партнером и в группе, различные упражнения. Прыжки через козла. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой.

Практика: Выполнение комплекса упражнений на развитие скоростно-силовых качеств, выносливости.

##### Тема 2. Акробатическая подготовка и страховка.

Теория: Техника безопасности при выполнении акробатических упражнений. Правила страховки. Техника выполнения упражнений.

Практика: Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках, переход в «мостик», «полушпагат», «шпагат», напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх, прыжки вверх с трамплина без поворота и с поворотом на 180\* и 360\*, «колесо» (переворот боком). Выполнение упражнений акробатической подготовки и применение страховки.

#### Раздел 3. Специально-физическая подготовка.

##### Тема 1. Борьба лежа (болевые приемы).

Теория: Техника выполнения приемов. Узел ногой на локоть после удержания сбоку, контрприем отгибом ногой и рукой. Рычаг локтя через бедро, контрприем уход борцовским мостом на этот же прием. Рычаг локтя через бедро на одноименную руку из положения нижнего. Перегибание (рычаг) локтя через предплечье. Узел поперек и узел предплечьем вниз (обратный узел поперек). Перегибание (рычаг) локтя захватом руки между ног. Из стойки, забеганием, перегибание (рычаг) локтя при помощи плеча сверху.

Практика: Выполнение и отработка приемов.

##### Тема 2. Борьба стоя.

Теория: Техника выполнения приемов. Серия ударов рук и ног, сваливание. Бросок наклоном с захватом туловища. Бросок с захватом пятки. Серия ударов рук и ног, бросок с захватом ног. Задняя подножка. Боковая подсечка. Передняя подсечка. Подсечка с падением. Передний переворот. Боковой переворот. Бросок прогибом. Бросок через голову.

Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака снизу правой рукой в туловище - захват - бросок, передняя подножка. Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака снизу левой рукой в туловище - захват - бросок, передняя подножка. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака боковым правой рукой в голову - захват - бросок, через бедро. Атака боковым правой ногой в голову, защита подставкой левого плеча и правой ладони, контратака прямым правой рукой в голову, бросок, задняя подножка с захватом ноги. Практика: Выполнение и отработка приемов.

#### **Раздел 4. Тактико-техническая подготовка**

##### **Тема 1. Броски в нападении через спину.**

Теория: Техника выполнения приемов. Передняя подножка. Бросок через бедро, подшагиванием и зашагиванием. Бросок через спину в стойке и с падением. Подхваты: снаружи, изнутри, изнутри с падением. Бросок через спину с захватом руки под плечо.

Практика: Выполнение и отработка приемов.

##### **Тема 2. Бросковые комбинации.**

Теория: Техника выполнения приемов. Боковая подсечка с задней подножкой. Передняя подсечка с передней подножкой. Передняя подсечка бросок через бедро. Бросок через бедро, зацеп. Бросок через спину, сбивание посредством захвата рук и туловища. Бросок через спину, зашагивание за спину боковая подсечка с падением.

Практика: Выполнение и отработка приемов.

##### **Тема 3. Контрприемы от бросков.**

Теория: Техника выполнения приемов. От броска через бедро, подсед под бедро, бросок на спину. От броска через бедро, соскок зашагивание, подсечка с падением. От броска через спину, захватом шеи и плеча бросок скручиванием. От прохода в ноги, захват за шею и плеча, боковая подсечка и подсечка с падением. От прохода в ноги, резкое отшагивание назад, одноименной рукой тяга вниз назад, другой рукой под плечо скручивание. От прохода в ноги тоже, захват под бедро переворот.

Практика: Выполнение и отработка приемов.

##### **Тема 4. Броски в контратаке (работа 2-ым номером).**

Теория: Техника выполнения приемов. От ударов рук, проход в ноги сваливание. От рук, проход в ноги бросок с захватом ног. От рук, бросок наклоном с захватом туловища. От ударов рук, передний переворот. От ударов рук, боковой переворот. От бокового удара рукой, блок изнутри передняя подножка, бросок через бедро и спину. От бокового удара рукой, бросок через спину с захватом под плечо. От бокового удара рукой, подхват снаружи, изнутри (в стойке и с падением). От прямого удара ногой уход с линии атаки наружу, захват ноги, бросок, подножкой, подхватом, подсечкой. От прямого, бокового удара ногой уход с линии атаки во внутрь, захват ноги, подножка, подсечка, подхват.

Практика: Выполнение и отработка ударов и приемов.

##### **Тема 5. Ударная техника рук (контратаки).**

Теория: Техника выполнения ударов руками: прямой – подставка, контратака; прямой - уклон, контратака; прямой - блок ближней, дальней рукой контратака; прямой – сайстеп, контратака; боковой – подставка, контратака; боковой - нырок, контратака; от прямого, бокового – разрыв, контратака; от прямого, бокового встречные на одноименную и разноименную руку.

Практика: Выполнение и отработка ударов и приемов.

## **Тема 6. Ударная техника ног.**

Теория: Техника выполнения ударов ногами: отработка на мешке: прямого, бокового, в сторону, назад, бокового изнутри; отработка на лапах: прямого, бокового, назад, в сторону, бокового изнутри; от прямого удара, блок скрещенными руками, болевой прием; от прямого удара, блок с разворотом, тычковый; от прямого удара уход шагом назад, контратака той же ногой; от прямого удара, отскок, контратака рук и ног; от прямого удара, сбив, вход в ближний бой; от бокового удара, отклонением назад, блок руками с разворотом с ближней ноги контратака боковым.

Практика: Выполнение и отработка ударов и приемов.

## **II год обучения**

### **Раздел 1. Теоретическая подготовка.**

#### **Тема 1. Вводное занятие.**

Теория: Требования, предъявляемые к воспитанникам на данном этапе. Техника безопасности и правила поведения на занятиях. Субординация в отношениях с преподавателями и взаимоотношения с товарищами. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Различия и общие черты между спортом и боевым искусством. Дистанции рукопашного боя.

Практика: Не предусмотрена учебным планом.

#### **Тема 2. Традиции боевой мужской культуры и традиционные праздники России. Дни воинской славы.**

Теория: Боевая мужская культура России: особенности и традиции. Традиционные праздники России – зимние, летние, осенние, весенние. Особенности их проведения. История, значение, обряды.

Практика: Просмотр видеоматериалов. Последствия сражения и историческое значение победы.

### **Раздел 2. Общая физическая подготовка**

#### **Тема 1. Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости.**

Теория: Техника выполнения упражнений. Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Практика: Наклоны, сгибания, разгибания, вращения, махи, с отягощениями и без отягощений, на месте и в движении, индивидуально, с партнером и в группе, различные упражнения. Упражнения со снарядами (скакалка, гантели, набивные мячи, мешки с песком, гири и др.) и на снарядах (гимнастической стенке, скамейке), с использованием тренажерных устройств и технических средств. Упражнения на гимнастических снарядах - на гимнастической стенке, гимнастической скамейке: простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах. Прыжки через козла. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой.

#### **Тема 2. Акробатическая подготовка и страховка.**

Теория: Техника безопасности при выполнении акробатических упражнений. Правила страховки. Техника выполнения упражнений.

Практика: Акробатические упражнения. Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках, переход в «мостик», «полушпагат», «шпагат», напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх, прыжки вверх с трамплина без поворота и с поворотом на 180\* и 360\*, «колесо» (переворот боком). Выполнение комплекса упражнений акробатической подготовки и применение страховки.

### **Раздел 3. Специально-физическая подготовка.**

#### **Тема 1. Борьба лежа (болевые приемы).**

Теория: Техника выполнения приемов. Узел ногой на локоть после удержания сбоку, контрприем отгибом ногой и рукой. Рычаг локтя через бедро, контрприем уход борцовским мостом на этот же прием. Рычаг локтя через бедро на одноименную руку из положения нижнего. Перегибание (рычаг) локтя через предплечье. Узел поперек и узел предплечьем вниз (обратный узел поперек). Перегибание (рычаг) локтя захватом руки между ног. Из стойки, забеганием, перегибание (рычаг) локтя при помощи плеча сверху. Ущемление икроножной мышцы через голень. Ущемление ахиллесова сухожилия с захватом одноименной и разноименной ноги. Ущемление ахиллесова сухожилия, сидя на противнике. Перегибание (рычаг) локтя при помощи ноги сверху.

Практика: Выполнение и отработка приемов.

#### **Тема 2. Борьба стоя.**

Теория: Техника выполнения приемов. Серия ударов рук и ног, сваливание. Бросок наклоном с захватом туловища. Бросок с захватом пятки. Серия ударов рук и ног, бросок с захватом ног. Задняя подножка. Боковая подсечка. Передняя подсечка. Подсечка с падением. Передний переворот. Боковой переворот. Бросок прогибом. Бросок через голову. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака снизу правой рукой в туловище - захват - бросок, передняя подножка. Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака снизу левой рукой в туловище - захват - бросок, передняя подножка. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака боковым правой рукой в голову - захват - бросок, через бедро. Атака боковым правой ногой в голову, защита подставкой левого плеча и правой ладони, контратака прямым правой рукой в голову, бросок, задняя подножка с захватом ноги. Атака трехударной серией руками левой-правой-левой в голову - бросок захватом ног. Атака трехударной серией руками левой-правой-левой в голову - бросок рывком за пятку с упором в колено изнутри. Атака трехударной серией руками правой-левой-правой в голову - бросок, задняя подножка. Атака трехударной серией руками правой-левой-правой в голову - бросок, отхват.

Практика: Выполнение и отработка приемов.

### **Раздел 4. Тактико-техническая подготовка**

#### **Тема 1. Броски в нападении через спину.**

Теория: Техника выполнения приемов. Бросок через спину. Бросок через спину с отходом назад. Бросок через спину захватом руки на плечо. Бросок через спину захватом руки и одежды на груди. Бросок захватом руки под плечо. Бросок через спину с зашагиванием. Бросок через спину с колен. Бросок через спину с колен с захватом ноги. Бросок через спину с поворотом на опорной ноге (из стойки). Бросок через спину в обратном направлении.

Практика: Выполнение и отработка приемов.

#### **Тема 2. Связки и комбинации.**

Теория: Техника выполнения связок и комбинаций. Встреча ногами "ручных" атак противника. Джеб навстречу - правый прямой - левый боковой. Косой удар ногой в голову со сменой уровня атаки. Встречные удары руками на отходе - прямой удар ногой. Контратака под джеб. Вход с уклоном под переднюю руку. 100 комбинаций ударов и различные элементы боя. Комбинации, начинающиеся с крюка передней. Комбинации, начинающиеся с дальней руки. Комбинации ударов ногами. Атаки передней ногой. Комбинация с входом с прямым ударом ногой. Атака с выводом на прямой удар ногой. Комбинации с участием задней ноги. Связки ударов ногами. Комбинации, завершающиеся ударами с передней ноги. Комбинации, начинающиеся ударами с передней ноги. Вход с

уклоном под дальнюю руку. Вход с уклоном под переднюю руку. Финт дальней рукой + крюк передней на скачке. Финт передней рукой + правый прямой на скачке. Контратака крюк-прямой + нога после защиты шагом. Двойка руками навстречу под удар дальней рукой. Бэкфист под сбив атакующей руки соперника. Удар в разрез. Проход в ноги под удар рукой. Защита шагом + контратака: двойка + косой удар ногой. Атака ноги - двойка - косой удар ногой. Атака с выводом на удар ногой в печень. Защита шагом - контратака руками - лоу кик передней ногой с зашагом. Подсечка передней ноги убегающего противника

Практика: Выполнение и отработка связок и комбинаций.

### **Тема 3. Защита.**

Теория: Техника выполнения приемов. Защита при помощи рук. Защиты подставкой. Защиты подставкой. Защиты отбивом. Защита при помощи ног. Защиты отходом. Защита при помощи туловища. Уклоны. Нырком. Уходы.

Практика: Выполнение и отработка приемов защиты.

## **III год обучения**

### **Раздел 1. Теоретическая подготовка.**

#### **Тема 1. Вводное занятие.**

Теория: Требования, предъявляемые к воспитанникам на данном этапе. Техника безопасности и правила поведения на занятиях. Субординация в отношениях с преподавателями и взаимоотношения с товарищами. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Общая характеристика спортивной тренировки.

Практика: Не предусмотрена учебным планом.

#### **Тема 2. Традиции боевой мужской культуры и традиционные праздники России. Дни воинской славы.**

Теория: Боевая мужская культура России: особенности и традиции. Традиционные праздники России – зимние, летние, осенние, весенние. Особенности их проведения. История, значение, обряды.

Практика: Просмотр видеоматериалов. Последствия сражения и историческое значение победы.

### **Раздел 2. Общая физическая подготовка**

#### **Тема 1. Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости.**

Теория: Техника выполнения упражнений. Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Практика: Наклоны, сгибания, разгибания, вращения, махи, с отягощениями и без отягощений, на месте и в движении, индивидуально, с партнером и в группе, различные упражнения. Упражнения со снарядами (скакалка, гантели, набивные мячи, мешки с песком, гири и др.) и на снарядах (гимнастической стенке, скамейке), с использованием тренажерных устройств и технических средств. Упражнения на гимнастических снарядах - на гимнастической стенке, гимнастической скамейке: простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах. Прыжки через козла. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой.

#### **Тема 2. Акробатическая подготовка и страховка.**

Теория: Техника безопасности при выполнении акробатических упражнений. Правила страховки. Техника выполнения упражнений.

Практика: Акробатические упражнения. Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках, переход в «мостик», «полушпагат», «шпагат»,

напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх, прыжки вверх с трамплина без поворота и с поворотом на 180\* и 360\*, «колесо» (переворот боком). Выполнение комплекса упражнений акробатической подготовки и применение страховки.

### **Раздел 3. Специально-физическая подготовка.**

#### **Тема 1. Борьба лежа (болевые приемы).**

Теория: Техника выполнения приемов. Узел ногой на локоть после удержания сбоку, контрприем отгибом ногой и рукой. Рычаг локтя через бедро, контрприем уход борцовским мостом на этот же прием. Рычаг локтя через бедро на одноименную руку из положения нижнего. Перегибание (рычаг) локтя через предплечье. Узел поперек и узел предплечьем вниз (обратный узел поперек). Перегибание (рычаг) локтя захватом руки между ног. Из стойки, забеганием, перегибание (рычаг) локтя при помощи плеча сверху. Ущемление икроножной мышцы через голень. Ущемление ахиллесова сухожилия с захватом одноименной и разноименной ноги. Ущемление ахиллесова сухожилия, сидя на противнике. Перегибание (рычаг) локтя при помощи ноги сверху.

Практика: Выполнение и отработка приемов.

#### **Тема 2. Борьба стоя.**

Теория: Техника выполнения приемов. Серия ударов рук и ног, сваливание. Бросок наклоном с захватом туловища. Бросок с захватом пятки. Серия ударов рук и ног, бросок с захватом ног. Задняя подножка. Боковая подсечка. Передняя подсечка. Подсечка с падением. Передний переворот. Боковой переворот. Бросок прогибом. Бросок через голову. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака снизу правой рукой в туловище - захват - бросок, передняя подножка. Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака снизу левой рукой в туловище - захват - бросок, передняя подножка. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака боковым правой рукой в голову - захват - бросок, через бедро. Атака боковым правой ногой в голову, защита подставкой левого плеча и правой ладони, контратака прямым правой рукой в голову, бросок, задняя подножка с захватом ноги. Атака трехударной серией руками левой-правой-левой в голову - бросок захватом ног. Атака трехударной серией руками левой-правой-левой в голову - бросок рывком за пятку с упором в колено изнутри. Атака трехударной серией руками правой-левой-правой в голову - бросок, задняя подножка. Атака трехударной серией руками правой-левой-правой в голову - бросок, отхват.

Практика: Выполнение и отработка приемов.

### **Раздел 4. Тактико-техническая подготовка.**

#### **Тема 1. Связки и комбинации.**

Теория: Техника выполнения связок и комбинаций. Встреча ногами "ручных" атак противника. Джеб навстречу - правый прямой - левый боковой. Косой удар ногой в голову со сменой уровня атаки. Встречные удары руками на отходе - прямой удар ногой. Контратака под джеб. Вход с уклоном под переднюю руку. 100 комбинаций ударов и различные элементы боя. Комбинации, начинающиеся с крюка передней. Комбинации, начинающиеся с дальней руки. Комбинации ударов ногами. Атаки передней ногой. Комбинация с входом с прямым ударом ногой. Атака с выводом на прямой удар ногой. Комбинации с участием задней ноги. Связки ударов ногами. Комбинации, завершающиеся ударами с передней ноги. Комбинации, начинающиеся ударами с передней ноги. Вход с уклоном под дальнюю руку. Вход с уклоном под переднюю руку. Финт дальней рукой + крюк передней на скачке. Финт передней рукой + правый прямой на скачке. Контратака крюк-прямой + нога после защиты шагом. Двойка руками навстречу под удар дальней рукой. Бэкфист под сбив атакующей руки соперника. Удар в разрез. Проход в ноги под удар рукой. Защита шагом + контратака: двойка + косой удар ногой. Атака ноги - двойка - косой

удар ногой. Атака с выводом на удар ногой в печень. Защита шагом - контратака руками - лоу кик передней ногой с зашагом. Подсечка передней ноги убегающего противника.

Практика: Выполнение и отработка связок и комбинаций.

### **Тема 2. Защита.**

Теория: Техника выполнения приемов. Защита при помощи рук. Защиты подставкой. Защиты подставкой. Защиты отбивом. Защита при помощи ног. Защиты отходом. Защита при помощи туловища. Уклоны. Нырком. Уходы.

Практика: Выполнение и отработка приемов защиты.

### **Тема 3. Работа с оружием.**

Теория: Ножевой бой. Защита от ножа. Работа с оружием (нож, палка, явара и тп), не нужно рассматривать его отдельно от руки. Техника ножевого боя, основанная на тех же двигательных принципах, что и ударная техника. Введение, хваты ножа.

Практика: Упражнения: силовой порез, комбинация "крест", комбинация "крест" + укол, защита шагом назад + порез атакующей руки, порез атакующей руки, вход с уколом. "Крест" порез бедра + порез живота, встречная атака вооружённой руки, защита при угрозе ножом.

## **1.5 Планируемые результаты**

К окончанию 1 года обучения учащиеся должны:

*знать:*

- технику безопасности при рукопашном бое;
- базовые основы теории рукопашного боя.
- правила безопасного использования сети интернет;
- этику дистанционного общения;
- о профессиях, связанных с изучаемой предметной областью;
- о межпредметном характере изучаемой деятельности;

*уметь:*

- технически грамотно использовать элементы рукопашного боя в состязаниях и спаррингах;
- применять знания приемов и методов самоконтроля на учебно-тренировочных занятиях;
- развито умение работать дистанционно, выполнять задания самостоятельно;
- сформировано умение самостоятельно анализировать и корректировать собственную деятельность;
- сформирован навык использования социальных сетей в образовательных целях, др.

*владеть:*

- разносторонней физической подготовленностью на уровне возрастных нормативов;
- устойчивой привычкой к ежедневным занятиям физическими упражнениями в различных формах;
- базовыми навыками использования открытых образовательных сред;
- спортивными достижениями.
- развит навык владения техническими средствами обучения и программами;
- сформирован навык самостоятельного поиска информации в поисковиках, электронных платформах, сайтах, блогах и т.д.;

К окончанию 2 года обучения учащиеся должны:

*знать:*

- теоретические основы рукопашного боя и умение применять их в практике самостоятельной и коллективной подготовки;
- основные правила и методы самоконтроля;

*уметь:*

- применять технику рукопашного боя в практике самостоятельной и коллективной

подготовки;

- применять знания правил и методов самоконтроля на учебно-тренировочных занятиях;
- заниматься дисциплинированно и системно: физическая тренировка не реже трех раз в неделю и занятие другими формами оздоровительной и общеукрепляющей физической активности;
- развито умение работать дистанционно, выполнять задания самостоятельно;
- сформировано умение самостоятельно анализировать и корректировать собственную деятельность;
- сформирован навык использования социальных сетей в образовательных целях, др.

*владеть:*

- высокий уровень физической подготовленности, предусмотренного возрастными нормативами;
- базовыми навыками использования открытых образовательных сред;
- спортивными достижениями.
- развит навык владения техническими средствами обучения и программами;
- сформирован навык самостоятельного поиска информации в поисковиках, электронных платформах, сайтах, блогах и т.д.;
- спортивными достижениями.

К окончанию 3 года обучения учащиеся должны:

*знать:*

- теоретические основы рукопашного боя и умение применять их в практике самостоятельной и коллективной подготовки;
- основные правила и методы самоконтроля;

*уметь:*

- применять технику рукопашного боя в практике самостоятельной и коллективной подготовки;
- применять знания правил и методов самоконтроля на учебно-тренировочных занятиях;
- заниматься дисциплинированно и системно: физическая тренировка не реже трех раз в неделю и занятие другими формами оздоровительной и общеукрепляющей физической активности;
- развито умение работать дистанционно, выполнять задания самостоятельно;
- сформировано умение самостоятельно анализировать и корректировать собственную деятельность;
- сформирован навык использования социальных сетей в образовательных целях, др.;
- осознанно и активно вести здоровый образ жизни;

*владеть:*

- высокий уровень физической подготовленности, предусмотренного возрастными нормативами;
- базовыми навыками использования открытых образовательных сред;
- спортивными достижениями.
- развит навык владения техническими средствами обучения и программами;
- сформирован навык самостоятельного поиска информации в поисковиках, электронных платформах, сайтах, блогах и т.д.;
- спортивными достижениями.



## 2.2 Условия реализации программы

### *Материально-техническое обеспечение:*

#### Оборудование учебного кабинета:

- места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- комплект учебно-методической документации.

#### Технические средства обучения:

- ковер для занятия рукопашным боем (татами);
- шлем для рукопашного боя, армейского рукопашного боя;
- перчатки (краги) для рукопашного боя;
- защита на грудь;
- защита на голень и стопу;
- защита для мальчиков ракушка);
- утяжелители на стопу, на кисть;
- скакалки;
- медицинбол;
- степ платформа;
- гантели 2 кг, 3кг;
- гриф для штанги 5 кг, 10 кг;
- канат,
- боксерский мешок;
- манекен для отработки приемов рукопашного боя.

#### Наличие у обучающихся:

- компьютерного устройства с выходом в информационно-коммуникационную сеть Интернет;
- программного обеспечения для дистанционного обучения (Интернет-браузер, программы для просмотра изображений и видео-файлов, пакет MS Office, Skipe, Zoom, и др.);
- доступа к цифровой платформе реализации образовательной программы: группы в социальной сети «Вконтакте» <https://vk.com/club193884706>

### *Информационное обеспечение:*

Обучающиеся ГБУДО ДУМ «Магнит» с компьютеров учреждения (в т.ч. в сопровождении педагога), а также из дома могут бесплатно оформить Виртуальный читательский билет (Виртуальный абонемент) в Челябинской областной универсальной научной библиотеке (ЧОУНБ): <http://chelreglib.ru/ru/pages/readers/services/virtabonement/> (ссылка на прохождение удалённой регистрации). После регистрации в ЧОУНБ обучающийся получает бесплатный доступ к следующим электронным библиотечным системам: Электронная библиотека ЛитРес, Электронная библиотечная система Лань, Библиотека Global F5, Электронная библиотечная система IPRbooks, Библиотека периодических изданий EastView, Библиотека Нон-фикшн, База данных Polpred, Электронная библиотечная система Университетская библиотека онлайн, Электронная библиотечная система VOOK.ru, Электронная библиотечная система Юрайт, Электронная библиотечная система Znanium.com.

ГБУДО ДУМ «Магнит» для работы с электронными ресурсами предоставляет обучающимся компьютерный класс (каб.№ 23) и выход в интернет.

1. Захаров О.Ю.Методика обучения рукопашного бою / Вики Чтение – Режим доступа: <https://info.wikireading.ru/255587>.

2. Введение в Рукопашный бой – психологическая подготовка / Штаб военной подготовки военное видео и конспекты – Режим доступа: <https://shtab.su/konspekt/rukopashnyj-boj/vvedenie-v-rukopashnyj-boj-psixologicheskaya-podgotovka.html>.

3. Подходы к разработке дополнительных общеразвивающих программ с учетом особенностей развития детей с ограниченными возможностями здоровья: методич. рекомендации / под ред. М. И. Солодковой, А. В. Ильиной. – Челябинск: ЧИППКРО, 2014. – 85 с.

4. Полетика, В. К. Рукопашный бой: учебно-методич. пособие: предназначено для инструкторов военно-физической подготовки, тренеров-общественников по рукопашному бою / В. К. Полетика, Б. В. Примаков, С. Н. Соболев. – Москва, 1985 [Электронный ресурс].– Режим доступа: <http://vrazvedka.ru/dmdocuments/РБ-1.%20Полетика%20и%20др.%201985.pdf>

5. Совершенствование спортивного мастерства – Режим доступа: <http://sdusshor-3.ru/uploads/media/pdf/ТМФК/Совершенствование%20спортивного%20мастерства.pdf>.

6. Основные понятия и комплексный контроль в спортивной тренировки единоборцев./ Уральский федеральный университет – Режим доступа: <http://media.ls.urfu.ru/506/1319/2965/>

7. Петров М.Н. Спецприёмы рукопашного боя [Электронный ресурс]: [Практическое пособие].– Режим доступа: <https://sport.wikireading.ru/9477>

8. Рукопашный бой и самооборона [Электронный ресурс]: [Практическое пособие].– Режим доступа: <https://closefight.ru/tehnika/nozh-boy.php>

9. Рукопашный бой и самооборона [Электронный ресурс]: [Практическое пособие].– Режим доступа: <https://closefight.ru/tehnika/>

#### *Кадровое обеспечение:*

Педагог дополнительного образования первой квалификационной категории (Приказ МОиН ЧО № 01/1410 от 17.05.2021г. (действует до 30.04.2026)) - Шульпин Артем Николаевич. Высшее образование ФГБОУ ВПО «МГТУ им.Г.И.Носова», 2014 по специальности «Физическая культура». Магистр педагогического образования.

#### *Курсы повышения квалификации:*

- ГБУ ДПО ЧИРПО с 04.12.2023 по 19.12.2023 "Современные педагогические технологии реализации дополнительного образования детей в образовательной организации", 72 часа;

- ООО "Профессиональная академия" с 26.03.2024 по 28.03.2024 "Оказание первой помощи пострадавшим", 20 часов;

- ГБУ ДПО ЧИРПО с 07.04.2025г. по 14.04.2025г. «Реализация бережливых технологий в системе образования», 36 часов.

### **2.3 Формы аттестации учащихся**

#### *Формы промежуточного контроля:*

- выполнение контрольных упражнений.

#### *Формы итогового контроля:*

- выполнение контрольных упражнений (соревнования).

### **2.4 Оценочные материалы**

Целью промежуточной аттестации является: проверка соответствия общей физической подготовки обучающихся требованиям настоящей программы; диагностика уровня освоения образовательной программы обучающимися.

Основными критериями оценки являются: регулярность посещения занятий, положительная динамика развития физических качеств занимающихся, уровень освоения теоретических и умений по основам физической подготовки.

Сдача контрольных нормативов проводится во время учебно-тренировочного занятия, полностью посвященного определению уровня физической подготовленности.

*Промежуточная аттестация 1-го полугодия:*

Контроль практической подготовленности по окончании 1-го полугодия основывается на проверке **выполнения контрольных упражнений** в формате сдачи контрольных нормативов по общей физической подготовке. В ходе упражнений производится оценка уровня развития скоростных и координационных способностей.

Комплекс контрольных упражнений по ОФП включает в себя следующие тесты:

– *бег 30 м с низкого старта (сек)*. Проводится на стадионе в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих зависит от количества дорожек. После 10-15 мин. разминки дается старт. Разрешается только одна попытка.

– *челночный бег 4 по 20 м (сек)*. Тест проводят в спортивном зале. Отмеряют 20-метровый отрезок, начало, и конец которого отмечают линией. За каждой чертой – 2 полукруга радиусом 50 см. спортсмен становится за ближней чертой линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты: обегает полукруг и возвращается к линии старта. Затем также обегает другой полукруг и возвращается обратно.

– *прыжок в длину с места (см)*. Выполняют толчком двух ног от линии и края доски на покрытии.

– *подтягивание в висе на перекладине (количество раз)*. Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища.

– *сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз)*. И.П. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимания производится на кулаках. Засчитывается отжимание, когда обучающийся коснувшись грудью пола, вернулся в исходное положение. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах

– *поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты (количество раз)*. И.П. сед на матах. Руки сцеплены в «замке» за головой. Колени согнуты. Выполнять упражнение следует, опуская спину до касания поверхности мата и вернуться в И.П., Обязательное условие - коснуться грудью колен. При выполнении упражнения запрещено разрывать руки за головой и отрывать ноги от пола.

– *Бег на 1000 м*. Проводиться на дорожке стадиона. Время фиксируется с точностью до 0,1 сек.

– *Бег на 3000 м, мин*. Проводиться на дорожке стадиона. Время фиксируется с точностью до 0,1 сек.

Критерии оценки:

Контрольный норматив	Критерий		
	Низкий	Средний	Высокий
Бег 30 м с низкого старта, с	5,6	5,5-5,3	5,2
Прыжок в длину с места, см	160	170-190	200
Челночный бег 4x20 м, с	25,4 и выше	25,5	25,6 и ниже
Подтягивание на перекладине, раз	5	7-11	13
Бег на 1000 м, сек	3,6 и выше	3,5	3,4 и ниже
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	17 и ниже	18	19 и выше
Поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты, кол-во раз	15 и ниже	16	17 и выше

Техническая подготовка	Владение техникой страховки при падении. Выполнение основных атакующих и защитных действий в стойке, борьбе лежа: бросковая техника, удары, с оружием
------------------------	---

*Промежуточная аттестация 2-го полугодия:*

Контроль практической подготовленности по окончании 2-го полугодия основывается на проверке **выполнения контрольных упражнений** в формате сдачи контрольных нормативов по специальной физической подготовке. В ходе упражнений производится оценка уровня развития скоростных и координационных способностей.

Комплекс контрольных упражнений по СФП включает в себя следующие тесты:

- Бег 30 м с низкого старта
- Прыжок в длину с места
- Челночный бег 4x20 м
- Подтягивание на перекладине
- Бег на 1000 м
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
- Поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты

Критерии оценки:

Контрольный норматив	Критерий		
	Низкий	Средний	Высокий
Бег 30 м с низкого старта, с	5,0 и выше	4.9	4.8 и ниже
Прыжок в длину с места, см	184 и ниже	185	186 и выше
Челночный бег 4x20 м, с	21.6 и выше	21.5	21.4 и ниже
Подтягивание на перекладине, раз	9 и меньше	10	11 и выше
Бег на 1000 м, сек	3,4 и выше	3,3	3,2 и ниже
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	19 и ниже	20	21 и выше
Поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты, кол-во раз	17 и ниже	18	19 и выше
Техническая подготовка	Владение техникой страховки при падении. Выполнение основных атакующих и защитных действий в стойке и борьбе лежа		

*Промежуточная аттестация 3-го полугодия:*

Контроль практической подготовленности по окончании 3-го полугодия основывается на проверке **выполнения контрольных упражнений** в формате сдачи контрольных нормативов по технической и тактической подготовке.

– *суммарное время 6-и прямых ударов руками, сек.* Спортсмен, из фронтальной стойки, наносит поочередно (левой и правой рукой) 6 прямых ударов в мешок. Фиксируется время от команды «Марш», до 6-го удара по мешку.

– *суммарное время 6-и боковых ударов ногами, сек.* Спортсмен, из фронтальной стойки, наносит поочередно (левой и правой ногой) 6 боковых ударов в мешок. Фиксируется время от команды «Марш», до 6-го удара по мешку.

– *суммарное время 6-ти «входов», сек.* Спортсмен, из своей боевой стойки, делает выпад вперед впередистоящей ногой с ударом задней рукой в область туловища и возвращается в ИП. Фиксируется время от команды «Марш», до 6-го удара по мешку.

– выполнение бросковой техники в течение 30 сек. Бросковая техника выполняется в парах. Как правило, спортсмены выполняют 3 разновидности бросков (результат по лучшему). Все броски выполняются как из правосторонней стойки, так и из левосторонней.

Критерии оценки:	Оценка
Двигательные действия выполнены правильно, точно, в надлежащем темпе, легко и чётко; либо двигательные действия выполнены правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается некоторая скованность движений; либо двигательные действия выполнены в основном правильно, но допущены одна-три грубых или несколько мелких, приведших к неуверенному или напряжённому выполнению.	«Зачёт»
Двигательные действия выполнены неправильно, с множественными грубыми ошибками, неуверенно, нечётко.	«Незачёт»

*Промежуточная аттестация 4-го полугодия:*

Контроль практической подготовленности по окончании 4-го полугодия основывается на проверке **выполнения контрольных упражнений** в формате состязаний:

- «черта»: И.П. лицом друг к другу, между ними черта, задача – успеть ударить в грудь, не заступая за черту, или отскочить от удара.
- «прилипала»: И.П. один водит рукой в пространстве перемещаясь в любую сторону, второй прилип к руке своей рукой, задача прилипшего не потерять контакт, при этом не мешая водящему перемещаться.
- «вольная борьба»: борьба до броска с любыми захватами.
- «петушение»: И.П. – у двух участников руки за спиной, стоят на одной ноге, задача прыгая на ноге и сбивая противника корпусом заставить его встать на вторую ногу.
- «пятнашки»: задача – наступить на ногу противнику, при этом чтобы он этого сделать не смог.

Критерии оценки:

Критерий	Оценка
Двигательные действия выполнены правильно, точно, в надлежащем темпе, легко и чётко; либо двигательные действия выполнены правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается некоторая скованность движений; либо двигательные действия выполнены в основном правильно, но допущены одна-три грубых или несколько мелких, приведших к неуверенному или напряжённому выполнению.	«Зачёт»
Двигательные действия выполнены неправильно, с множественными грубыми ошибками, неуверенно, нечётко.	«Незачёт»

*Промежуточная аттестация 5-го полугодия:*

Контроль практической подготовленности по окончании 5-го полугодия основывается на проверке **выполнения контрольных упражнений** в формате состязаний:

- спарринги: оба противника в защитном снаряжении проводят кулачный бой по спортивным правилам.
- «толкучка»: то же, что и черта, но играют несколько пар в ограниченном пространстве, без черты, используя другие пары как ширму при защите.
- «стенка на стенку»: две команды, встав плечом к плечу, сходятся и пытаются вытеснить друг друга из поля, нанося удары по корпусу противников.
- «цепочка»: две команды, встав лицом друг к другу, слепливаются через одного локтями и пытаются вытянуть друг друга из поля.

- игра «лапта».

Критерии оценки:

Критерий	Оценка
Двигательные действия выполнены правильно, точно, в надлежащем темпе, легко и чётко; либо двигательные действия выполнены правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается некоторая скованность движений; либо двигательные действия выполнены в основном правильно, но допущены одна-три грубых или несколько мелких, приведших к неуверенному или напряжённому выполнению.	«Зачёт»
Двигательные действия выполнены неправильно, с множественными грубыми ошибками, неуверенно, нечётко.	«Незачёт»

*Промежуточная аттестация 6-го полугодия:*

Контроль практической подготовленности по окончании 5-го полугодия основывается на проверке **выполнения контрольных упражнений** в формате состязаний:

- борьба в стойке;
- выведения из равновесия;
- ножевой бой на деревянных ножах;
- палочный бой на учебных палках;
- метание мяча, камня, палки, ножа, уходы от метания.

Критерии оценки:

Критерий	Оценка
Двигательные действия выполнены правильно, точно, в надлежащем темпе, легко и чётко; либо двигательные действия выполнены правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается некоторая скованность движений; либо двигательные действия выполнены в основном правильно, но допущены одна-три грубых или несколько мелких, приведших к неуверенному или напряжённому выполнению.	«Зачёт»
Двигательные действия выполнены неправильно, с множественными грубыми ошибками, неуверенно, нечётко.	«Незачёт»

*Итоговая аттестация (по результатам всего периода обучения):*

Итоговая аттестация проходит в форме **выполнения контрольных упражнений**.

Критерии оценки:

Контрольный норматив	Критерий		
	Низкий	Средний	Высокий
Бег 60 м с низкого старта, с	10.1 и ниже	10.0	9.9 и ниже
Прыжок в длину с места, см	186 и меньше	17	188 и выше
Челночный бег 4x20 м, с	19.4 и выше	193	192 и ниже
Подтягивание на перекладине, раз	9 и меньше	10	10 и выше
Бег на 1000 м, сек	3,2 и выше	3,1	3,05 и ниже
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	22 и меньше	23	24 и выше
Поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты, кол-во раз	19 и меньше	20	20 и выше

Суммарное время 6-и прямых ударов руками, с	5,6 и выше	5,5	5,4 и ниже
Суммарное время 6-и боковых ударов ногами, с	8,6 и выше	8,5	8,4 и ниже
Суммарное время 6-ти «входов», сек.	7,4 и выше	7,3	7,2 и ниже
Суммарное количество бросков, раз	13 и ниже	14	15 и выше
Техническая подготовка	Выполнение основных атакующих и защитных действий в стойке и борьбе лежа		

В режиме полного (вынужденного) перехода на дистанционное обучение проходит в форме беседы (ответы на вопросы).

Примерные вопросы теоретической подготовки:

1. Физическая культура - средство развития и укрепления человека. Понятие о ФК и спорте. Формы ФК. ФК как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.

2. Личная и общественная гигиена. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений.

3. Закаливание организма. Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.

4. История рукопашного боя. Рождение и развитие рукопашного боя.

5. Спортсмены – рукопашники. Лучшие спортсмены и сильнейшие команды России по рукопашному бою.

6. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форма и содержание.

7. Общая характеристика спортивной тренировки. Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Роль режима и питания.

8. Основные средства спортивной тренировки Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства разносторонней подготовки.

9. Физическая подготовка. Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, их развитие.

10. Единая всероссийская спортивная классификация Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК.

Критерии оценки:

Критерий	Оценка
Обучающийся продемонстрировал понимание более половины обсуждаемых вопросов, умеет аргументировать свой ответ и использует терминологию	«Зачёт»
Обучающийся продемонстрировал непонимание значительной части обсуждаемых вопросов, не умеет аргументировать свой ответ, не использует и не понимает терминологию	«Незачёт»

Для диагностики личностных качеств, обучающихся используются следующие методики:

1. Тестирование “Исследование самооценки личностно значимых качеств” автор Табакина. А. В (исследование адекватности самооценки подростком своих личностно значимых качеств).

2. Методика “изучения отношений личности”. Табакина А. В. (изучение отношений личности подростка к друзьям, семье, своему прошлому и будущему).

## 2.5 Методические материалы:

*Методы обучения:*

– **Словесные методы** - устное изложение; беседа, дискуссия; анализ спортивных соревнований и др.

– **Наглядные** методы - показ видеоматериалов, иллюстраций – информационный показ, исполнения педагогом; наблюдение; работа по образцу (репродуктивный).

– **Метод упражнений** – этот метод предусматривает многократные повторения движений и является главным из методов в обучении рукопашному бою.

– **Соревновательно-игровой метод** – этот метод направлен на приобретение и совершенствование знаний, умений и навыков развития двигательных и морально-волевых качеств в условиях игры или соревнования. Его характерной особенностью отличающей от других методов физической подготовки является обязательное присутствие соревновательно-игровой деятельности двух противостоящих сторон.

*Формы организации образовательного процесса:*

Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах.

*Формы организации учебного занятия:* теоретические занятия, учебно-тренировочные занятия, соревнования различного уровня, игры, беседы, лекция, мастер-класс, практическое занятие, семинар, тренинг, беседа в сетевой группе, видео- аудио-урок, видео-конференция, чат, олимпиадные состязания.

*Образовательные (педагогические) технологии:*

– **Здоровьесберегающие технологии**, направленные на укрепление и сохранение здоровья обучающихся;

– **Технологии дифференцированного обучения**, учитывающие индивидуальные особенности состояния здоровья и уровня физической подготовленности обучающихся. При оценивании учитывается не только достигнутый результат, но и динамика изменений физической подготовленности.

– **Технологии личностно-ориентированного подхода** в обучении, направленные на удовлетворение потребностей и интересов обучающихся.

– **Информационно-коммуникативные технологии**, направленные на использование в образовательных и познавательных целях электронных учебников и образовательных ресурсов на электронных носителях в качестве наглядных пособий, программ Microsoft Word, Microsoft Power, Point, Microsoft Excel и др.

– **Технология игрового моделирования**, направленных на повышение эффективности занятий, качества усвоения учебного материала учащимися, реализацию потребности личности обучающегося в самовыражении и самоопределении.

– **Тестовая технология**, применяемая для мониторинга уровня физической подготовленности, текущего, промежуточного и итогового контроля знаний, умений и навыков.

– **Технология электронного обучения** - организация образовательной деятельности с применением содержащейся в базах данных и используемой при реализации образовательных программ информации и обеспечивающих ее обработку информационных технологий, технических средств, а также информационно-телекоммуникационных сетей, обеспечивающих передачу по линиям связи указанной информации, взаимодействие обучающихся и педагогических работников (п.1 ст.16 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ).

– **Дистанционные образовательные технологии** - образовательные технологии, реализуемые в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников (п.1 ст.16 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-

ФЗ).

*Алгоритм учебного занятия: (в том числе на дистанционном обучении):*

1. Постановка целей и задач урока.  
2. Инструктаж по технике безопасности.  
3. Разминка - все вместе, делают упражнения из программы общефизической подготовки на все группы мышц без силовой нагрузки для разогрева мышц и их пластичности. Затем упражнения на подготовку тех мышц, над которыми будут работать в процессе тренировки, тренировка, выступления на соревнованиях.

4. Тренировка. Работа в соответствии с программой, составленной по индивидуальным способностям и силовые нагрузки в соответствии с физическими данными каждого обучающегося на определенную группу мышц. В конце каждого упражнения обязательна максимальная нагрузка на закрепление.

5. Заминка – растяжка, расслабляющие упражнения на все группы мышц.

6. Подведение итогов занятия.

*Дидактические материалы:*

- наглядный материал (иллюстрации);
- сборник технических приемов и подвижных игр;
- кино-фото-видео материалы;
- правила соревнований и военно-народных игр;
- методические рекомендации по освоению отдельных приёмов;
- презентации к занятиям.

## **2.6 Список литературы**

1. Акопян, А. О. Примерная программа рукопашного боя для ДЮСШ / А. О. Акопян, Д. И. Долганов. – М.: Советский спорт, 2004
2. Астахов, С. А. Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев: автореф. дис. ... кан.пед.наук / С. А. Астахов. – М., 2003. – 25 с.
3. Волков, И. П. Спортивная психология / И. П. Волков. – СПб., 2002
4. Грунтовский, А. Русский кулачный бой. История, этнография. Техника / А. Грунтовский. – СПб, 1993.
5. Дубровский, В. И. Реабилитация в спорте / В. И. Дубровский. – М.: ФиС, 1991
6. Закон Российской Федерации от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
7. Захаров, Е. Н. Энциклопедия физической подготовки / Е. Н. Захаров. – М.: Лептос, 1994
8. Коц, Я. М. Спортивная физиология: учеб. для институтов физической культуры / Я. М. Коц. – М.: ФиС, 1986
9. Кадочников, А. А. Рукопашный бой / А. А. Кадочников. – Ростов-на-Дону: Феникс
10. Кулинский, А. Н. Русское холодное оружие военных, морских и гражданских чинов: 1800-1917 гг. / А. Н. Кулинский. – СПб., 1994.
11. Макарова, Г. А. Спортивная медицина: учебник / Г. А. Макарова. – М.: Советский спорт, 2003
12. Макарова, Г. А. Медицинский справочник тренера / Г. А. Макарова, С. А. Локтев. – М.: Советский спорт, 2006.
13. Медведев, А. Н. Казаки и рукопашный бой / А. Н. Медведев. – М., 1993
14. Микрюков, В. Ю. Каратэ: учеб. пособ. для студ. высших учебных заведений / В. Ю. Микрюков. – М.: Академия, 2003
15. Озолин, Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н. Г. Озолин. – М.: Астрель, 2003

16. Остьянов, В. Н. Бокс (обучение и тренировка) / В. Н. Остьянов, И. И. Гайдамак. – Киев: Олимпийская литература, 2001
17. Петерсен, Л. Травмы в спорте / Л. Петерсен. – М.: ФиС, 1981
18. Ретюнских, А. Рукопашный бой. Система Кадочникова / А. Ретюнских// Русский стиль. Боевые искусства. – 1992.
19. Рудман, Д. Л. Самбо, техника борьбы / Д. Л. Рудман. – М.: ФиС, 1983.
20. Рукопашный бой (история развития, техника и тактика) / В. М. Севостьянов [и др.]. – М.: Дата Стром, 1991. – 190 с.
21. Семенов, Л. П. Советы тренерам / Л. П. Семенов. – М.: ФиС, 1980
22. Туманян, Г. С. Базовая техника дзю-до / Г. С. Туманян. – М., 1991.
23. Физиология человека (общая, спортивная, возрастная). – М.: Олимпия Пресс, 2005
24. Хартманин, Ю. Современная силовая тренировка / Ю. Хартманин, Х. Тюннеманн. – Берлин: Шпортферлаг, 1988. – 336 с.

#### **Список литературы для обучающихся**

1. Базлов, Г. «Утаман снял серу шапку» / Г. Базлов // Русский стиль. Боевые искусства. – 1992. – № 1
2. Волков, И. П. Спортивная психология / И. П. Волков. – СПб., 2002
3. Захаров, Е. Рукопашный бой: самоучитель / Е. Захаров, А. Карасев, А. Сафонов. – М.: Культура и традиции, 1994.
4. Ингерлейб, М. Б. Боевые искусства и самооборона для детей / М. Б. Ингерлейб. – Ростов-н-Дону: Феникс, 2002. – 128 с. – (Мастера боевых искусств)
5. Кадочников, А. А. Наставление по армейскому рукопашному бою / А. А. Кадочников. – Ростов на Дону: Феникс, 2007.
6. Общероссийская федерация рукопашного боя. Рукопашный бой. Правила соревнований.- М.: Советский спорт, 2003.
7. Панченко, Г. К. История боевых искусств / Г. К. Панченко. – М.: Олимпия, 1997
8. Программа боевой подготовки главное управление боевой подготовки Воениздат г. Москва 2010 г.
9. Рукопашный бой (история развития, техника и тактика) / В. М. Севостьянов [и др.]. – М.: Дата Стром, 1991. – 190 с.

#### **Иные библиотечно-информационные ресурсы (литература в Интернете)**

1. Видеоматериалы с семинаров русской национальной борьбы «Буза», славяно-горицкой борьбе и системе рукопашного боя А. А. Кадочникова (с 1996 по 2003 г.г. в г. Удомля, Тверь, Екатеринбург, С.-Петербург).
2. Видеоматериалы с семинаров «Тверская традиция рукопашного боя «Буза». Рук. историко-этнографического клуба «Белый волк». г. Базлов.
3. Видеоматериалы с показательных выступлений семинаров «Кулачные, стеночные бои, русские воинские игры». г. Екатеринбург.