

Отдел образования администрации Кировского муниципального района
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного
образования «Детско-юношеская спортивная школа «Патриот» п. Кировский»

Принята
на заседании
педагогического совета
МБОУ ДО «ДЮСШ
«Патриот» п. Кировский»

Протокол № 1 от 25.08.2025

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ ДО «ДЮСШ
«Патриот» п. Кировский»

 М.С. Чужаков

« 27 августа » 2025г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Физкультурно-спортивной направленности

РУКОПАШНЫЙ БОЙ

Возраст учащихся: 8-17 лет
Срок реализации программы: 2 года

Составитель:
Чужаков Михаил Сергеевич
педагог дополнительного образования

п. Кировский
2025г.

Раздел № 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Актуальность программы Рукопашный бой является одним из самых сложных видов спортивных единоборств, так как включает в себя технический арсенал практически всех видов единоборств, в которых разрешается применять контролируемые удары, броски, удержания, болевые и удушающие приемы в зависимости от конкретной динамической ситуации поединка. Актуальность предлагаемой образовательной программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы физкультурно-спортивной направленности в области единоборств, развития физических и морально-волевых качеств школьников, материально-технические условия, для реализации которого имеются только на базе нашей школе. Основными сложностями, с которыми встречаются тренеры, являются вопросы методики обучения спортсменов, вопросы выбора тренировочных средств, способствующих повышению эффективности их соревновательной деятельности. Особую актуальность приобретает методика обучения приемам в рукопашном бое на занятиях по технической подготовке детей. Несмотря на то, что рукопашный бой уже давно и прочно вошел в программу подготовки по спортивным единоборствам, методика обучения рукопашному бою на занятиях по физической подготовке пока еще не имеет под собой научного обоснования.

Направленность программы: физкультурно- спортивная.

Язык реализации программы: русский.

Уровень освоения: стартовый.

Адресат программы: обучающиеся общеобразовательных учреждений Кировского муниципального района.

Возраст обучающихся: 8 – 17 лет, независимо от пола;

Условия формирования групп, количество детей в группе

Специальный отбор не производится, но обучение по программе предполагает отсутствие ограничений по здоровью, так как условием для приема является наличие медицинской справки с заключением о допуске к занятиям. Программа "Рукопашный бой" предназначена для детей в возрасте от 8 до 17 лет.

По норме наполняемости: не менее 15 человек.

Срок реализации программы – 2 год.

Особенности организации образовательного процесса.

Продолжительность занятия для детей в возрасте от 8 до 14 лет- 3 часа два раза в неделю, объем программы- 216 часов. Для обучающихся в возрасте от 14 до 17 лет- 2 часа два раза в неделю, объем программы- 216 часа.

Формы проведения занятий по программе: групповые, коллективные.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы: формирование культуры физического и духовного здоровья учащихся путем вовлечения в систематические занятия рукопашным боем.

Задачи:

Воспитательные

- развить коммуникативные навыки;
- воспитать чувство ответственности и трудолюбия, силы воли, нравственных качеств;
- создать творческую атмосферу для самовыражения личности;
- формировать духовно-нравственные ценности и патриотические чувства у подрастающего поколения.

Развивающие

- развить физические качества: гибкость, выносливость, координацию, правильную осанку;
- прививать интерес к занятиям рукопашным боем;

- развить двигательные навыки.

Обучающие

- обучить основным правилам рукопашного боя;
- обучить начальным техническим элементам и тактическим действиям рукопашного боя;
- обучить технике выполнения физических упражнений и освоение техники подвижных игр;
- обучить базовой технике рукопашного боя;

Организационно-педагогические условия

Срок реализации программы – 2 года.

Возраст учащихся – 8-17 лет.

Форма проведения занятий:

- фронтальная (работа со всей группой одновременно),
- групповая (разделение детей на подгруппы для выполнения определенной работы).
- при отработке технических действий часто применяется индивидуальная форма занятий (спортсмену дается самостоятельное задание с учетом его возможностей).

Общее количество часов, запланированных на весь период обучения и необходимых для освоения программы – 432 часа (216 часов в год.)

Режим занятий:

Учебный курс программы рассчитан на 2 года.

Количество детей в группе – 12-15 человек

Возраст учащихся – 8-14 лет и 14-17 лет

Количество часов в год – 216

Количество часов в неделю – 6 часов

Количество занятий в неделю – 2 раза в неделю

В каникулы, по согласованию с родителями, проводятся занятия и выездные мероприятия (экскурсии, походы) по отдельному графику.

Формы аттестации

Программа предусматривает промежуточную аттестацию результатов обучения обучающихся и аттестацию обучающихся, заканчивающих обучение по программе.

Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в конце каждого учебного года и предусматривает следующие формы: участие в соревнованиях различного уровня, в соответствии с этапом подготовки обучающегося, как по рукопашному бою, так и по общефизической подготовке; сдача зачетов по общей и специальной физической подготовке.

Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа подготовки.

Аттестация обучающихся, заканчивающих полное обучение по программе включает в себя следующие формы: сдача зачётов в соответствии с требованиями программы;

Соответственно, анализ результативности работы по программе представлен комплексно и в системе. Данный контроль проводится с целью: определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения

1.3 Учебный план. Содержание программы.

Учебный план 1 год обучения

№ п/ п	Название разделов.	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение в основы рукопашного боя	12	-	12	зачет
2.	Общая физическая подготовка (этап начальной подготовки)	68	12	56	Сдача нормативов
3.	Специальная физическая подготовка (этап начальной подготовки)	68	10	58	зачет

4.	Тактико-техническая подготовка (этап начальной подготовки)	68	10	58	зачет
	Итого	216	32	184	

Содержание программы первого года.

1.Раздел: Введение в основы рукопашного боя

1.1.Тема. Вводное занятие. Техника безопасности

Теория. Краткая характеристика курса по рукопашному бою. Краткая история развития единоборства – рукопашный бой. Требования, предъявляемые к обучающимся детского объединения. Техника безопасности, культура общения и взаимодействия на занятиях. Меры безопасности и правила поведения на учебных занятиях.

1.2.Тема. История рукопашного боя

Теория. Боевые искусства на Востоке, Западе, на Руси (видеоматериалы) Образ русских богатырей в произведениях фольклора и литературы. Борьба и кулачные бои, как одна из любимых народных забав и основа состязательной мужской культуры русских. Профессиональная борьба в цирке и балаганах. Виды рукопашного боя в настоящее время.

1.3. Тема. Сведения о личной гигиене

Теория. Личная гигиена. Гигиена одежды, снаряжения. Гигиена жилищ и мест занятий. Гигиеническое значение водных процедур. Вредное влияние на организм курения и употребление спиртных напитков. Режим учебы и отдыха. Питание спортсмена. Значение витаминов и других питательных веществ для организма. Питьевой режим во время и после тренировок и соревнований. Гигиена сна. Механизм закаливания. Методика закаливания. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за своим телом;

1.4. Тема. Спортсмены - рукопашники

Теория. Лучшие спортсмены и сильнейшие команды России по рукопашному бою.

Гордое звание легенды пока что можно присудить только 3 бойцам – Федору Емельяненко, Хабибу Нурмагомедову и Александру Шлеменко.

1.5. Тема. Физическая культура – средство развития и укрепления человека

Теория. Понятие о физической культуре и спорте, её формы. Физическая культура, как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков;

1.6. Тема. Контрольно-проверочные мероприятия

Практика. Контрольное занятие в форме зачета.

2.Раздел: Общая физическая подготовка

2.1.Тема. Вводное занятие. Техника безопасности.

Теория. Инструкция по технике безопасности на занятиях по рукопашному бою, являющимся сложно координационным контактным видом спорта.

2.2.Тема. Акробатическая подготовка

Теория. Техника безопасности при выполнении акробатических упражнений. Техника выполнения упражнений (кувырки, перевороты, прыжки, сальто).

Практика. Выполнение комплекса акробатических упражнений: кувырки, кувырки через препятствие, перевороты, прыжки, сальто.

2.3.Тема. Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости

Теория. Для развития гибкости и укрепления суставов применяются такие средства, как акробатические упражнения, гимнастические упражнения, а также спортивные и подвижные игры.

Практика. Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости

2.4.Тема. Комплекс игр-заданий по освоению противоборства в различных стойках

Теория. Применение подвижных игр для повышения уровня функциональных возможностей организма.

Практика. Выполнение основных атакующих и защитных действий в стойке и борьбе лежа

Стойки (фронтальная, передняя, задняя, боевая) и передвижение.

2.5.Тема. Техническая подготовка

Теория. Правила техники безопасности при выполнении упражнений и основы техники выполнения упражнений, значение общей физической подготовки в разных игровых видах спорта.

Практика. На

каждом практическом занятии необходимо отрабатывать технику правильного падения с соблюдением страховки и самостраховки.

При выполнении упражнений и приемов следует страховаться друг друга предельно внимательно.

2.6.Тема. Контрольно-проверочные мероприятия

Практика. Контрольное занятие в форме зачета.

3.Раздел: Специальная физическая подготовка

3.1.Тема. Вводное занятие. Техника безопасности

Теория. Меры безопасности и правила поведения на учебных занятиях.

3.2.Тема. Ближний бой

Теория. Ближний бой – это бой, в котором для уничтожения или захвата в плен противника применяется огонь ручного стрелкового оружия и ручных гранат, а также рукопашный бой.

Практика. Удары снизу правой и левой рукой в туловище, удары снизу правой и левой рукой в голову (одновременно изучаются защиты). Боковые удары правой и левой рукой в голову, защита от боковых ударов правой и левой рукой в голову. Короткие прямые удары правой и левой рукой в голову, защиты от коротких прямых ударов правой и левой рукой в голову. Комбинации из двух ударов в туловище, в голову, в голову и туловище, защита руками изнутри. Вхождение в ближний бой во время собственной атаки. Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника

прямым (боковым) ударом левой рукой в голову, ударом ногой в голову (туловище).

3.3.Тема. Переход от ударной фазы поединка к бросковой

Теория. Рукопашный бой, как вид спорта, является комплексным единоборством, включающим технический арсенал, как различных ударных единоборств, так и спортивной борьбы.

- переходить от ударной техники к бросковой и наоборот;
- выполнять приёмы самозащиты в движении.

Практика. Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника ударом рукой в голову – захват за костюм или части тела – бросок. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака снизу правой рукой в туловище – захват – бросок, передняя подножка. Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника боковым ударом ногой в голову (туловище) – захват за костюм или части тела – бросок. 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. Вхождение в ближний бой во время собственной атаки - захват за костюм или части тела – бросок. Атака трехударной серией руками левой - правой - левой в голову - бросок захватом ног;

3.4.Тема. Броски в нападении через спину

Теория. Бросок через спину - с шагом вперед захватить противника за руку, с рывком на себя повернуться к нему спиной на согнутых ногах и подвести свое плечо под руку противника, захватить ее другой рукой; выпрямляя ноги и наклоняясь вперед, подбить противника тазом под бедра, рывком рук вниз бросить на землю, нанести удар ногой

Практика. Передняя подножка. Бросок через бедро, подшагиванием и зашагиванием; Бросок через спину в стойке и с падением. Подхват снаружи. Подхват изнутри. Подхват изнутри с падением. Бросок через спину с захватом руки под плечо.

3.5. Тема. Бросковые комбинации

Теория. Связки (комбинации)- это технические действия, состоящие из нескольких последовательно выполняемых приемов (стойки, передвижений, ударов, блоков) в различных сочетаниях. Они могут включать два, три и более технических приема. Разучивая связки, Вы закладываете основу практики реального поединка, где часто бывает недостаточно нанесения одного удара, чтобы одержать победу над противником.

Практика. 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, зашагиванием за спину боковая подсечка с падением.

3.6.Тема. Контрольно-проверочные мероприятия

Практика. Контрольное занятие в форме зачета

4.Раздел: Тактико-техническая подготовка

4.1.Тема. Вводное занятие. Техника безопасности.

Теория. Требования, предъявляемые к обучающимся. Техника безопасности, культура общения и взаимодействия на занятиях. Меры безопасности и правила поведения на учебных занятиях. Инструктаж по технике безопасности

4.2.Тема. Борьба в положении стоя.

Теория. Беседа о технике в положение стоя

Практика. Задняя подножка. Боковая подсечка. Передняя подсечка. Выведение из равновесия рывком с захватом руки и шеи. Задняя подножка из различных положений. Серия ударов рук и ног, бросок с захватом ног.

4.3.Тема. Борьба в положении лежа.

Теория. Техника борьбы «лежа» в рукопашном бое делится на технику удержаний, технику болевых и удушающих приемов.

Практика. В рукопашном бое удержание является наиболее часто встречающимся техническим действием из приемов борьбы лежа

- перегибание (рычаг) локтя через бедро;

- рычаг локтя через бедро с помощью ноги;
- рычаг локтя захватом руки между ног;
- перегибание (рычаг) локтя через предплечье;
- узел поперек и узел предплечьем вниз (обратный узел поперек);
- перегибание (рычаг) локтя захватом руки между ног.

4.4.Тема. Серии разнотипных ударов руками и ногами

Теория. Беседа о разнотипных серия ударов руками и ногами.

Практика. Атака боковым левой рукой в голову, защита подставкой правого предплечья и контратака ударами руками: боковой левой, правой, левой в голову, снизу правой в туловище. Атака боковым правой рукой в голову, защита подставкой левого предплечья и контратака ударами руками: боковой правой, левой, правой в голову, снизу левой в туловище. Атака двумя прямыми ударами левой – правой рукой в голову в связке с боковым ударом правой ногой в туловище. Атака двумя прямыми ударами правой - левой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в туловище. Атака двумя прямыми ударами левой – правой рукой в голову в связке с боковым ударом правой ногой в голову. Атака двумя прямыми ударами правой – левой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в голову.

4.5.Тема. Серии повторных ударов

Теория. Основные принципы ударной техники. Ударная техника довольно разнообразна и включает в себя различные удары руками и ногами.

Практика. Атака повторными снизу левой рукой в голову и туловище, защита подставками локтя и предплечья правой руки и контратака боковым левой рукой в голову. Атака повторным боковым правой рукой в туловище и голову, защита подставкой левого локтя и предплечья и контратака боковым правой рукой в голову. Атака повторными снизу левой рукой в голову, защита наложением предплечья на бьющую руку и контратака боковым левой рукой в голову. Атака повторным боковым правой рукой в голову, защита подставкой левого предплечья и контратака боковым правой рукой в голову. Атака повторными снизу правой рукой в туловище и голову, защита

подставками локтя и предплечья левой руки и контратака боковым правой рукой в голову. Атака повторным боковым левой рукой в туловище и голову, защита подставкой правого локтя и предплечья и контратака боковым левой рукой в голову;

4.6.Тема. Контрольно-проверочные мероприятия

Практика. Контрольное занятие в форме зачета.

Учебный план 2 год обучения

№ п/ п	Название разделов	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Меры безопасности и правила поведения на занятиях	12	-	12	зачет
2.	Общая физическая подготовка (учебно-тренировочный этап)	56	6	50	Сдача нормативов
3.	Специальная физическая подготовка (учебно-тренировочный этап)	42	6	36	зачет
4.	Тактико-техническая подготовка (учебно-тренировочный этап)	106	6	100	Сдача нормативов
5.	Итого	216	30	186	

Содержание программы.

1.Раздел: Меры безопасности и правила поведения на занятиях рукопашного боя

1.1.Тема: Вводное занятие

Теория. Инструктаж по технике безопасности. Требования, предъявляемые к воспитанникам на данном этапе.

1.2.Тема: Меры безопасности и правила поведения на занятиях по рукопашному бою

Теория. Предупреждение травматизма на занятиях по рукопашному бою

1.3.Тема: Понятие о дисциплине

Теория. Субординация в отношениях с преподавателями и взаимоотношения с товарищами

1.4.Тема: Самоконтроль в процессе занятий спортом

Теория. Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом; дневник самоконтроля, его форма и содержание;

1.5.Тема: Единая всероссийская спортивная классификация

Теория. Основные сведения о ЕВСК; - условия выполнения требований и норм ЕВСК;

1.6. Тема: Контрольно-проверочные мероприятия

Практика. Контрольное занятие в форме зачета.

2. Раздел. Общая физическая подготовка

2.1.Тема: Вводное занятие

Теория. Инструкция по технике безопасности на занятиях по рукопашному бою, являющимся сложно координационным контактным видом спорта.

2.2.Тема: Основы физиологии человека

Теория. Краткие сведения о строении организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о сердечно-сосудистой системе. Значение дыхания для жизнедеятельности организма;

Практика. Использовать допустимые физические нагрузки, соотносить работу и отдых, восстановление понятия о спортивной форме, избегать переутомления.

2.3.Тема: Общеразвивающие упражнения

Теория. Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, из различных исходных положений (в стойке, на коленях, сидя, лежа). Движения руками – сгибание и разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки. Упражнения

для мышц шеи и туловища: наклоны, вращение и повороты головы, повороты, круговые движения туловищем, поднимание ног в положении лежа на спине;

Практика. Выполнение упражнений с предметами и без предметов. Выполнение упражнений на снарядах (перекладине, брусках, канате) Упражнения для мышц рук и плечевого пояса;

2.4.Тема: Специальная физическая подготовка

Теория. Значение и место СФП в процессе тренировки. Быстрота, ловкость, сила, специальная выносливость, гибкость – качества необходимые спортсменам, для занятий рукопашным боем;

Практика. Выполнение специальных технических приемов и действий с максимальной амплитудой движения.

2.5.Тема: ОФП

Теория. Значение и место ОФП в процессе тренировки.

Практика. Сдача контрольных нормативов. Характеристика средств, применяемых для повышения уровня ОФП и развития двигательных качеств;

2.6.Тема: Контрольно-проверочные мероприятия

Практика. Контрольное занятие в форме зачета

3. Раздел. Специальная физическая подготовка

3.1.Тема: Вводное занятие

Теория. Инструкция по технике безопасности на занятиях по рукопашному бою, являющимся сложно координационным контактным видом спорта.

3.2.Тема: Контрприемы от бросков

Теория. Основной принцип контратаки заключается в проведении ответного броска, направленного в сторону усилия противника или другие действия, выводящие нападающего из строя

Практика. 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;

3.3.Тема: Броски в контратаке (работа 2-ым номером).

Теория. Основной принцип контратаки вторым номером.

Практика. 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.

3.4.Тема: Одиночные прямые удары руками и ногами.

Теория. Изначально техника ведения боя в рукопашном бою делится на два основных направления: ударная и борцовская. Ударная техника подразумевает системное (слаженное) нанесение ударов руками и ногами.

Практика. Комбинации и серии прямых ударов руками и ногами в голову и туловище. Двойные прямые удары левой-левой в голову и защита от них подставкой правой ладони. Двойные прямые удары левой – левой рукой в туловище, туловище и голову. Защита от них подставкой правой ладони и левого локтя. Контратака двойными прямыми ударами: левой – правой рукой в голову, левой в голову – правой в туловище. Атака двойными прямыми ударами: левой – правой рукой в голову и защита от них подставкой правой ладони и левого плеча. Атака двумя прямыми ударами: левой – правой рукой в голову в связке с прямым ударом правой ногой в туловище.

3.5.Тема: Боковые удары руками и ногами

Теория. Боковые удары получили свое название от направления бьющей руки, поражающей цель сбоку. По своей технической структуре они очень разнообразны, и прежде всего различаются по длине. Нанести удар сбоку можно и сильно согнутой в локте рукой и более выпрямленной.

Практика. Боковой удар правой рукой в голову и защита от него подставкой левого предплечья. Боковой удар правой рукой в голову и защита от него

подставкой правого предплечья с контратакой боковым правым в голову. Боковой удар правой ногой в голову, защита от него подставкой правой ладони и контратакой боковым ударом правой ногой в туловище. Боковой удар левой ногой в голову, защита от него подставкой левой ладони и - контратакой боковым ударом левой ногой в туловище. Контратака двумя боковыми ударами левой – правой ногой в туловище. Атака двумя боковыми ударами левой – правой рукой в голову, защита подставкой предплечья;

3.6.Тема: Контрольно-проверочные мероприятия

Практика. Контрольное занятие в форме зачета

4. Раздел. Тактико-техническая подготовка

4.1.Тема: Вводное занятие

Теория. Инструкция по технике безопасности на занятиях по рукопашному бою, являющимся сложно координационным контактным видом спорта.

4.2.Тема: Борьба в положении стоя

Теория. Обучение технике рукопашного боя в положение стоя.

Практика. Бросок рывком за пятку с упором в колено. Зацеп изнутри. Зацеп снаружи. Бросок через бедро с падением. Охват, обхват с захватом ноги изнутри и снаружи. Подхват снаружи.

4.3.Тема: Борьба в положении лежа

Теория. Обучение технике рукопашного боя в положение лежа.

Практика. Узел поперек и узел предплечьем вниз. Ущемление ахиллова сухожилия с захватом разноименной, одноименной ноги и упором в подколенный изгиб другой ноги. Рычаг на оба бедра с захватом голени под плечо и упором стопой в подколенный изгиб. Узел ноги с упором ладонью в колено. Узел ногой после удержания на боку. Перегибание (рычаг) локтя через предплечье.

4.4.Тема: Ударная техника рук

Теория. Обучение ударной технике рук.

Практика. Прямой удар левой в голову, защита уклоном вправо, контратака прямым правой (тоже с другой руки). Прямой удар левой в голову, защита

уклоном вправо, контратака встречным левой (тоже с другой руки). Прямой (боковой) удар левой в голову, защита шагом в право с поворотом налево и встречным ударом правой в голову (тоже с другой руки). Боковой удар левой в голову, защита нырком с встречным правой в корпус и прямым (боковым) в голову. Боковой – подставка, контратака. Боковой - нырок, контратака;

4.5.Тема: Ударная техника ног

Теория. Обучение ударной технике ног.

Практика. Прямой удар левой ногой в туловище, защита уходом с линии атаки наружу, вовнутрь захват ноги бросок (тоже с другой ноги). Прямой удар правой ногой в туловище, защита блоком скрещенными руками, рычаг колена (тоже с другой ноги). 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;.

4.6.Тема: Контрольно-проверочные мероприятия

Практика. Контрольное занятие в форме зачета.

1.4. Планируемые результаты

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах спортсменов, которые приобретаются в процессе освоения программы. Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении обучающихся к занятиям рукопашным боем, накоплении необходимых знаний для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в рукопашном бою.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания программы, универсальные способности потребуются как в рамках

образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни спортсмена.

Предметные результаты характеризуют опыт спортсменов в двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения программы. Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях их применять при решении практических задач.

Планируемые результаты изучения учебного курса

Знания о рукопашном бое

воспитанник научится:

- рассматривать рукопашный бой как явление культуры, выделять исторические этапы его развития, характеризовать основные направления и формы его организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины рукопашного боя, применять их в процессе совместных тренировок со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Воспитанник получит возможность научиться:

- характеризовать исторические вехи развития отечественного вида единоборств: рукопашного боя, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния рукопашного боя на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной деятельности

воспитанник научится:

- использовать тренировки, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить разминку, анализировать особенности её выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельной физической подготовки;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Воспитанник получит возможность научиться:

- проводить разминку с использованием оздоровительной ходьбы и бега, обеспечивать её оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных

процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Воспитанник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять самостраховку;
- выполнять основные технические действия и приемы рукопашного боя;
- выполнять основные технические действия и приемы спортивной игры;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

воспитанник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы силовых упражнений;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по рукопашному бою;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия по рукопашному бою.

2.4 Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса		1 год	2 год
Продолжительность учебного года, неделя		36	36
Количество учебных дней		72	72
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	15.09.2025-30.12.2025	15.09.2025-30.12.2025
	2 полугодие	12.01.2026-29.05.2026	12.01.2026-29.05.2026
Возраст детей, лет		8-14	14-17
Продолжительность занятия, час		3	3
Режим занятия		2 раз/нед	2 раз/нед
Годовая учебная нагрузка, час		216	216

РАЗДЕЛ № 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1 Условия реализации программы

Организационные условия, позволяющие реализовать содержание данной программы, предполагает наличие *материально-техническое обеспечение*. Для занятий по программе имеются следующие средства и материалы.

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Основное оборудование и инвентарь			
1.	Напольное покрытие татами	комплект	1
2.	Груша боксерская	штук	3
3.	Пэды	пара	2
4.	Лапы-ракетки	штук	1
5.	Лапы малые, средние и большие	штук	17
Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь			

6.	Гантели переменной массы от 1 до 6 кг	штук	8
7.	Гири спортивные 5, 6, 8, 10, 12, 16, 24 кг	штук	18
8.	Зеркало 2 х 1,5 м	штук	2
9.	Канат для лазанья	штук	2
10.	Манекены тренировочные для борьбы (разного веса)	штук	2
11.	Мат гимнастический	штук	3
12.	Мяч футбольный	штук	2
13.	Мяч баскетбольный	штук	2
14.	Мяч волейбольный	штук	2
15.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 2 кг	штук	10
16.	Насос для накачивания мячей с иглами	комплект	1
17.	Перекладина гимнастическая переменной высоты (универсальная)	штук	4
18.	Скакалка гимнастическая	штук	30
19.	Скамейка гимнастическая	штук	3
20.	Стенка гимнастическая	штук	2
Контрольно-измерительные, судейские и информационные средства			
21.	Весы до 150 кг	штук	1
22.	Секундомер электронный	штук	1

Формы аттестации

В начале года проводится входное тестирование.

Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года (выполнение нормативов ГТО: протоколы, *значок ГТО*).

Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений (*аналитическая справка, протокол*).

Квалификационный экзамен проводится в конце учебного года обучения для оценки мастерства владения приёмами рукопашного боя

Итоговый контроль проводится с целью: определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения (*аналитическая справка, протокол*).

Результаты соревнований (*протоколы, дипломы, зачетная книжка спортсмена, фото, видео*), контрольных испытаний, журналов посещаемости, портфолио, отзывы родителей, статья и др. являются основой для перехода на другой уровень освоения программы.

Оценочные материалы позволяющие определить планируемые достижения обучающихся:

- текущая оценка усвоения изучаемого материала (наблюдение);
- оценка результатов в соревнованиях (анализ соревнований, протоколы);
- выполнение контрольных упражнений по ОФП (общая физическая подготовка) и СФП (специальная физическая подготовка), ТП (техническая подготовка) для чего организуются специальные соревнования (тест, анализ, сводный протокол достижений);
- прохождение углубленного медицинского обследования (физдиспансер);
- аттестационная программа (является контрольно-методической разработкой позволяющей педагогу дополнительного образования отслеживать технический уровень своих воспитанников, формировать подгруппы занимающихся согласно цвету пояса, в соответствии с уровнем подготовки

спортсменов строить учебный план занятий и т.д.) поясной системы аттестации бойцов.

2.2. Формы аттестации и оценочные материалы

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов, используемые при реализации программы: видеозаписи соревнований, грамоты, дипломы, журнал посещаемости, портфолио, протоколы соревнований, фото, отзывы детей и родителей, свидетельства (сертификаты), и др.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов открытые занятия, показательные выступления, портфолио, поступление выпускников в профессиональные образовательные организации по профилю, соревнования, фестивали, слеты и др.

Формы аттестации также включают в себя следующие этапы диагностики: входную, промежуточную и итоговую.

1. Входная аттестация (диагностика) проводится с целью выявления уровня подготовки обучающихся. Входная аттестация проводится в первый месяц учебных занятий с занесением результатов в диагностическую карту.

2. Итоговая аттестация (диагностика) проводится с целью выявления уровня развития способностей и личностных качеств обучающегося и их соответствия прогнозируемым результатам данной программы.

Аналитико-диагностический блок дополнительной общеразвивающей программы включает в себя:

- диагностику обученности (знания, умения, навыки по профилю программы);
- диагностику обучаемости;
- текущую диагностику (зачеты по темам, результаты участия в соревнованиях и т.д.). Диагностика обученности по профилю программы проводится два раза в год: 1 – входная диагностика (сентябрь-октябрь); 2 – итоговая диагностика (апрель-май).

Форма проверки результатов освоения программы:

- сдача контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке;
- показательные выступления
- демонстрация изученных ударов в различных комбинациях;
- участие в спаррингах, результативность в соревнованиях;
- открытые занятия.

2.3.Методическиматериалы

При реализации программы применяются следующие методы и технологии.

Педагогические технологии

Игровые технологии – предусматривает выполнение действий, определенных правилами и условиям игры. Игровая форма позволяет обеспечить высокую эмоциональность занятия и требует от играющего решения самых различных задач в постоянно изменяющихся ситуациях. Эти особенности способствуют развитию смелости, инициативности, ловкости, сообразительности, скорости реагирования, мышления и т. д. В практике рукопашного боя широко применяются самые различные спортивные игры с теннисными мячами на развитие реакции, эстафеты.

Технологии группового обучения - предполагает организацию совместных действий, коммуникацию. Коллектив разделяется на группы для решения поставленной задачи. Работая в группах обучающиеся не только учатся работе в команде, но и обмениваются информацией, высказывая свое собственное мнение.

Здоровьесберегающие технологии – их применение обеспечивает создание безопасных условий для занятий и рациональную организацию образовательного процесса (с учетом возрастных, половых, индивидуальных особенностей обучающихся, при соблюдении гигиенических требований), а также соответствие физических нагрузок возрастным особенностям обучающихся. Реализация системы

просветительской работы с обучающимися по формированию у них культуры отношения к своему здоровью; повышение уровня образованности в области физической культуры, спорта и здорового образа жизни; формирование устойчивого интереса и потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом и навыков здорового образа жизни; развитие и саморазвитие личности обучающегося через интегрированное и проектное обучение основам здорового образа жизни.

Методы обучения:

1. Словесные, направленные на обращение к сознанию детей, помогает осмысленно поставить перед ребенком двигательную задачу, раскрывает содержание и структуру движения (объяснения, пояснения, указания, подача команд, сигналов, вопросы, словесные инструкции и др.).
2. Наглядные, направленные на создание зрительных представлений о движении – (наглядно-зрительные приемы, показ физических упражнений, использование наглядных пособий и др.);
3. Практические, закрепляющие на практике знания, умения и навыки основных движений (повторение упражнений без изменения и с изменениями, проведение упражнений в игровой форме, проведение упражнений в соревновательной форме и др.).

Методы воспитания: убеждение, поощрение, упражнение, личный пример педагога, соревнование, стимулирование, мотивация.

Дидактические средства:

Демонстрационные: плакаты и пособия, правила федерации рукопашного боя России, правила оценки судей.

Иллюстративные: электронные портреты знаменитых спортсменов мира, их жизни: Бату Хасиков, Вадим Украинцев, Эрнесто Хуст и др.

Раздаточные: подборки примеров для анализа, карточки заполнения анкет на соревнования спортсменов, схемы технико-тактической подготовки.

Электронные образовательные ресурсы:

- презентация: «В здоровом теле- здоровый дух, который и создал это тело»;

- просмотр видео фрагмента: тренировка по рукопашному бою

[.https://rutube.ru/video/ce07fc831b8bd8308bad9b401599f37c/](https://rutube.ru/video/ce07fc831b8bd8308bad9b401599f37c/)

- просмотр мультфильма: «В здоровом теле — здоровый дух».

- Познавательный мультфильм к уроку «Разговоры о важном»

<https://yandex.ru/video/preview/1919652256976155871>.

Информационные источники

Список литературы для педагогов:

1. Арцишевский В. В. Бокс/ В.Арцишевский. –Москва: ЁЁ Медиа, 2022.– 852с.
2. Гоноболин Ф.Н. Силаволи/ Ф.Н.Гоноболин, В.И.Селиванов, А.Ц.Пуни–М.: Физическая культура и спорт. 2022.
3. Куликов А.Н. Рукопашный бой: принципы и практика.- Москва: Фаир-Пресс : Гранд, 2024 (ОАО Можайский полигр. комб.). – 316 с.
4. Теория и методика рукопашный бой: учебник/ С.С.Горбачев, В.Калмыков, В. А. Киселев, В. Н. Клещев .— Москва : Советский спорт, 2022 .— 173 с.

Список литературы для детей и родителей:

1. Ковтик А. Н. Бокс. Уроки профессионала для начинающих / А. Ковтик. - Москва [и др.] : Питер, 2008. - 219 с.
2. Рубайлов В. Ю. Кикбоксинг для начинающих: практ. пособие / В. Ю. Рубайлов, А. И. Травников. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2005. - 126 с.
3. Щитов В. К. Кикбоксинг : Тренировки для начинающих: (Тренировки с 1 по 36) / В.К. Щитов. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2024 (Тип. изд-ва Самар. Дом печати). -347 с.

Интернет- источники:

1. Ребенок в спорте: Сайт о детском спорте для родителей, тренеров, юных спортсменов. URL: <https://rebenokvsporte.ru/> (дата обращения 27.07.2025).
2. Российский Союз Боевых Искусств (РСБИ): офиц. сайт. URL: <https://рсби-спб.рф/> (дата обращения 27.07.2025).

Оценочные материалы

Виды и формы контроля

Текущий контроль— осуществляется по окончании каждого раздела программы с целью определения уровня освоения материала, корректировки пробелов.

Формы: беседа, опрос, результаты выполнения контрольных упражнений заносятся в сводную карту педагогического наблюдения по разделам (приложение 1,2, 3).

Итоговой контроль—осуществляется по завершению обучения по программе.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Мартин, Дж. Доэрти Выживание. Рукопашный бой. Опыт элитных подразделений спецназа в экстремальных ситуациях / Мартин Дж. Доэрти. - Москва: Наука, 2023. - 320 с.

2. Восточное боевое единоборство – спортивная дисциплина «КОБУДО». Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ / В.Г. Валентик и др. - М.: Прометей, 2021. - 324 с.
3. Адамович, Г. Э. Кривич. Рукопашный бой. Система славянских единоборств / Г.Э. Адамович. - М.: Букмастер, 2023. - 416 с.
4. Головихин, Евгений Организация и методика обучения в спортивных видах единоборств: учебно-методическое пособие / Евгений Головихин. - М.: АВТОР, 2023. – 903с.
5. Банк О.П. Программа спортивной подготовки по виду спорта «Рукопашный Бой» и методические рекомендации. Изд-во Сорокин Р.В., Астрахань 2022.