

Российская Федерация  
КУШВИНСКИЙ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 3

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР

*Алексей Мельников*  
«19» 04 2022г



УТВЕРЖДЕНО  
Директор / А.А. Мельников

«19» 04 2022г

**Мельников  
Алексей  
Александрович**

Подписан: Мельников Алексей Александрович  
DN: E=kushva-school3@mail.ru, INN=662001969131,  
SNILS=02721521413, C=RU, S=66 Свердловская  
область, L=г. Кушва, G=Алексей Александрович,  
SN=Мельников, CN=Мельников Алексей Александрович  
Основание: Я являюсь автором этого документа  
Местоположение: место подписания  
Дата: 2022.10.11 17:24:51+05'00'  
Foxit PDF Reader Версия: 11.1.0

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«Беркут Плюс»**

Возраст детей: 10-13 лет

Срок реализации: 3 года

Разработчик: **Малыгин Сергей Николаевич**,  
педагог дополнительного образования MAOU SOSh №3.

## ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Беркут Плюс»
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Ф.И.О педагога	Малыгин Сергей Николаевич
Год разработки	2022
Уровень программы	1-ый и 2-ой годы обучения – стартовый уровень; 3-ий год обучения – базовый уровень.
Цель	Создать условия для овладения навыками рукопашного боя спортивного направления, воспитания ценностных ориентаций патриотического направления и здорового образа жизни, а также подготовки допризывной молодёжи к службе в ВС РФ, формирования творческой личности, способной реализовать свой потенциал как в собственных жизненных интересах, так и в интересах общества.
Задачи	<p><b>Образовательные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Обучить технике рукопашного боя спортивного направления;</li> <li>• Обучить основам психической саморегуляции;</li> <li>• Обучить приёмам и навыкам владения стрелковым вооружением;</li> <li>• Обучить основам оказания первой помощи при травмах.</li> </ul> <p><b>Развивающие:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Обеспечить развитие всесторонней физической подготовки у учащихся объединения и сдачу ими норм физической подготовки;</li> <li>• Создать условия для укрепления здоровья учащихся, контролировать соблюдение ими требований личной и общественной гигиены, гигиены тренировки и режима спортсмена.</li> <li>• Содействовать гармоничному физическому развитию.</li> </ul> <p><b>Воспитательные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формировать спортивную этику, дисциплину, преданность своему коллективу;</li> <li>• Способствовать приобретению опыта участия в соревнованиях;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Воспитывать привычку ведения здорового образа жизни;</li> <li>• Воспитывать подростков в духе патриотизма, любви к Родине, уважения к людям;</li> <li>• Способствовать формированию представления о военной службе;</li> <li>• Воспитывать инициативность, самостоятельность, взаимопомощь, дисциплинированность, чувство ответственности.</li> </ul>
Срок реализации	3 года
Ожидаемые результаты	<p>В результате освоения программы, учащиеся приобретут теоретические знания по разделам: «Рукопашный бой спортивного направления», «Стрелковая (огневая) подготовка», «Основы оказания первой помощи при травмах». Получат практические умения и навыки по физической подготовке, овладеют приёмами рукопашного боя спортивного направления, приёмами стрельбы из пневматического оружия, смогут оказать первую помощь при травмах и многое другое. Все эти знания, умения и навыки помогут учащимся в период адаптации в армии, при поступлении в высшие военные заведения, а также сформируют понятия о чести, доблести, гражданско-патриотическое самосознание.</p>
Количество часов в неделю/год	<p>1-ый год обучения - 6 часов в неделю - 212 часов в год.  2-ой годы обучения - 6 часа в неделю - 212 часа в год.  3-ий год обучения - 6 часа в неделю - 212 часа в год.  Всего по программе - 636 часов.</p>
Возраст учащихся	10 -13 лет
Форма обучения	Очная
Формы организации занятий	Групповые, подгрупповые, индивидуально-групповые.
Условия реализации программы	<p>Материально-техническое обеспечение:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- помещения для занятий: 1-ое - с мягким покрытием «мат», 2-ое - с боксёрскими мешками, соответствующие санитарным нормам СанПиН 2.4.4.3172-14;</li> <li>- инвентарь, оборудование, защитная экипировка, соответствующая правилам военно-прикладного вида</li> </ul>

	<p>спорта «армейский рукопашный бой», утвержденным приказом Министерства спорта РФ от 14 декабря 2015 г. № 1154, а также с учётом соответствия макетов и аналогов приобретаемого стрелкового оружия стрелковому вооружению Вооружённых Сил Российской Федерации.</p> <p>Методическое обеспечение: методическая литература, инструкции, рекомендации в соответствии с правилами военно-прикладного вида спорта «армейский рукопашный бой».</p>
--	---

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Беркут Плюс» разработана в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273 с изменениями и дополнениями от 25.12.2018; Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р; Приоритетным проектом «Доступное дополнительное образование для детей», утверждённым президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30.11.2016 № 11), Письмом Минобрнауки России № 9-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)», Государственной программой Свердловской области «Развитие системы образования в Свердловской области до 2024 года», утверждённой Постановлением Правительства Свердловской области от 29.12.2016 N 919-ПП; Приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

### **Актуальность программы**

Проблема патриотического воспитания и гражданского становления подрастающего поколения сегодня - одна из самых актуальных задач государства, общества и образовательных учреждений нашей страны.

В национальной доктрине образования определена не только государственная политика в области образования, но и дан социальный заказ государства на воспитание человека с активной жизненной и профессиональной позицией, трудолюбивого и высоконравственного, патриота своей Родины, уважающего права и свободы личности, традиции и культуры других народов.

Изменения военно-политической обстановки в мире требует отлаженной работы всей системы патриотического воспитания подрастающего поколения. В связи с этим значительно возросла роль образовательных учреждений, детских и молодёжных организаций,

способствующих нравственно-патриотическому становлению детей и молодёжи, подготовке их к самостоятельной жизни.

В настоящее время государством предпринимаются меры по возрождению системы военно-патриотического воспитания детей и подростков. В сфере патриотического воспитания молодёжи мы можем выделить ряд основополагающих документов, регламентирующих эту деятельность. Одним из основных является документ «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016-2020гг.». В числе ключевых целей программы – обеспечение необходимых условий для повышения гражданской ответственности за судьбу страны, готовности граждан к защите Родины, повышения уровня консолидации общества для решения задач обеспечения национальной безопасности и устойчивого развития РФ, вовлечения граждан в процесс защиты, сбережения и укрепления могущества страны, обеспечения преемственности поколений россиян, укрепления чувства сопричастности граждан к истории и культуре России.

В связи с этим имеет *общественную значимость и педагогическую целесообразность* необходимость создания образовательной программы, отвечающей интересам общества в целом, которая:

- имеет физкультурно-спортивную направленность и позволяет в комплексе решать задачи патриотического воспитания подростков;
- отражает содержательный компонент образования - воспитание россиянина, гражданина и патриота;
- способствует возрождению общественного тонуса, народного духа, общероссийской государственности, региональных традиций.

Настоящая программа призвана решать эти жизненно необходимые задачи во благо общества и страны.

### **Отличительные особенности программы**

Особенностью данной программы является её практическая направленность, связанная с подготовкой подростков к выполнению обязанностей защитника Отечества. Одновременно это способствует социальной адаптации учащихся.

В основе содержательного компонента программы лежат следующие основополагающие понятия:

- *патриотическое воспитание* - это процесс взаимодействия педагогов и учащихся, направленный на формирование патриотического сознания и ценностей, чувств и отношений, убеждений и мотивов служения Отечеству, в условиях усвоения учащимися опыта познавательной деятельности,

эмоционально-ценностных отношений и действенно-практического опыта в различных видах патриотически-ориентированной активности в процессе учебной и внеурочной деятельности;

- *защита Отечества* - осознание долга перед Родиной, отстаивание, если понадобится, ее чести и достоинства, свободы и независимости;

- *допризывная подготовка молодёжи* - подготовка молодёжи для службы в Вооруженных Силах.

Методологическими принципами программы являются:

- гуманистические начала, многообразие и вариантность форм организации жизнедеятельности и образования подростков;
- приоритет интересов каждого учащегося и учёт его интеллектуальных и психофизиологических личностных особенностей;
- непрерывность и нераздельность образования и воспитания;
- обеспечение подростку комфортной эмоциональной среды и развивающего общения.

Для обеспечения эффективности образовательного процесса также используются:

- нравственный пример педагога (личный пример поведения в обществе и с учащимися, беседы с оглашением личной позиции к событию, культура речи, внешний вид и т.д.);

- социально-педагогическое партнёрство (установление педагогически целесообразных отношений с общественными ветеранскими организациями, другими учреждениями дополнительного образования культуры и спорта, ДОСААФ г. Кушва, войсковой частью, а также СМИ);

- создание «ситуации успеха» для каждого учащегося (индивидуальная работа с учащимся, признание и похвала, опыт соревновательной подготовки с психологическими составляющими и аутотренинг);

- систематическое отслеживание теоретических знаний по основным разделам программы, владение специальной терминологией; практических умений и навыков, предусмотренных программой, владение специальным оборудованием, оружием, инвентарём; учебно-коммуникативные и учебно-организационные умения и навыки; личностное развитие учащегося: дисциплинированность, самостоятельность, воля и упорство в достижении поставленных целей, готовность подростка к службе в армии, ответственность за слова и поступки;

- особое внимание предупреждению травм и соблюдению санитарно-гигиенических требований к местам занятий, оборудованию, инвентарю и снаряжению учащихся.

## **Адресат программы**

Программа рассчитана на обучение подростков и юношей 10 -13 лет, имеющих основную медицинскую группу здоровья.

**Срок обучения** – 3 года

## **Режим занятий и объём программы**

На 1-ом, 2-ом, и 3-ем годах обучения занятия проходят 6 раз в неделю по 1 академический час (всего 6 часов в неделю, 212 часа в год).

Итого: 636 учебных часа.

## **Уровневость программы**

1-ый и 2-ой годы обучения – стартовый уровень;

3-ий год обучения – базовый уровень.

## **Формы обучения**

Обучение проводится в очной форме (по необходимости – в дистанционной).

Основные формы занятий - групповые, подгрупповые, индивидуально-групповые.

## **Виды занятий**

В процессе обучения используются:

- комбинированные занятия, сочетающие теоретическую и практическую часть;
- тренировки;
- лекции, беседы.

## **Формы подведения результатов**

Формами подведения итогов и оценки результативности освоения программы являются:

- педагогическое наблюдение;
- сдача нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- соревнования;
- устный опрос и беседа;
- спарринги;
- анкетирование, тестирование.

Итоговое (отчётное) мероприятие проводится в форме соревнований, или итоговых спаррингов (в зависимости от уровня подготовки), участниками которых становятся все учащиеся.

## **Цель программы:**

создать условия для овладения навыками рукопашного боя спортивного направления, воспитания ценностных ориентаций патриотического направления и здорового образа жизни, а также подготовки допризывной



молодёжи к службе в Вооружённых силах Российской Федерации, формирования творческой личности, способной реализовать свой потенциал как в собственных жизненных интересах, так и в интересах общества.

### **Задачи:**

#### ***Образовательные:***

- Обучить технике рукопашного боя спортивного направления;
- Обучить основам психической саморегуляции;
- Обучить приёмам и навыкам владения стрелковым оружием;
- Обучить основам оказания первой помощи при травмах.

#### ***Развивающие:***

- Обеспечить развитие всесторонней физической подготовки у учащихся объединения и сдачу ими норм физической подготовки;
- Создать условия для укрепления здоровья учащихся, контролировать соблюдение ими требований личной и общественной гигиены, гигиены тренировки и режима спортсмена.
- Содействовать гармоничному физическому развитию.

#### ***Воспитательные:***

- Формировать спортивную этику, дисциплину, преданность своему коллективу;
- Способствовать приобретению опыта участия в соревнованиях;
- Воспитывать привычку ведения здорового образа жизни;
- Воспитывать подростков в духе патриотизма, любви к Родине, уважения к людям;
- Способствовать формированию представления о военной службе;
- Воспитывать инициативность, самостоятельность, взаимопомощь, дисциплинированность, чувство ответственности.

**Учебный (тематический) план**  
(1-ый и 2-ой годы обучения, стартовый уровень)

№	Название темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение. Меры безопасности при занятиях рукопашным боем и стрелковой подготовке	5	5	-	Устный опрос
2.	Сведения о строении и функциях организма человека	4	4	-	Устный опрос
3.	Влияние физических упражнений на организм человека	3	3	-	Устный опрос
4.	Гигиена, самоконтроль и профилактика травматизма	5	5	-	Устный опрос Тестирование.
5.	Правила соревнований и методика судейства	3	3	-	Устный опрос
6.	Общая и специальная физическая подготовка	67	9	58	Сдача норматива
7.	Основы техники и тактики рукопашного боя	90	17	73	Наблюдение. Выполнение тактико-технического действия. Соревнование
8.	Основы стрелковой (огневой) подготовки	14	2	12	Устный опрос. Выполнение тактического действия. Соревнование.
9.	Контроль общей и специальной физической подготовки	2	1	1	Тестирование.
10.	Оборудование, инвентарь (назначение и уход за ним)	2	2	-	Устный опрос. Наблюдение.
11.	Физкультурно-массовые и воспитательные мероприятия	4	2	2	Устный опрос. Анкетирование.

12.	Социально - педагогический блок мероприятий	3	1	2	Устный опрос. Анкетирование.
	<b>Итого:</b>	<b>212</b>	<b>54</b>	<b>158</b>	

### **Содержание учебного (тематического) плана**

В процессе реализации образовательной программы на 2-ой год обучения учащиеся получают задания по некоторым темам более глубокого содержания и сложнее по исполнению с учетом уровня подготовки и возрастных особенностей.

#### **1. Введение.**

*1-ый год обучения.*

Что такое рукопашный бой, спортивный раздел. История возникновения. Влияние занятий РБ на развитие личности. Правила техники безопасности при занятиях рукопашным боем и стрелковой подготовке.

*2-ой год обучения.*

Армейский рукопашный бой и универсальный рукопашный бой. Правовые нормы применения физической силы и спортивного раздела РБ.

#### **2. Сведения о строении и функциях организма человека**

*1-ый год обучения.*

Краткие сведения о строении и функции человеческого организма. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен.

*2-ой год обучения.*

Костно-связочный аппарат и мышцы. Их строение и взаимодействие. Органы пищеварения и обмена веществ. Органы выделения.

#### **3. Влияние физических упражнений на организм человека.**

Влияние физических упражнений на центральную нервную систему и работоспособность. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения, улучшение обмена веществ под воздействием физических упражнений.

#### **4. Гигиена, самоконтроль и профилактика травматизма.**

*1-ый год обучения.*

Общий режим дня. Гигиена сна, питания. Гигиена одежды и обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной одежде.

Предупреждение травм при занятии рукопашным боем.

*2-ой год обучения.*

Профилактика травматизма. Актуальность экипировки.

## **5. Правила соревнований и методика судейства.**

Допуск участников к соревнованиям. Возрастные и разрядные деления участников. Весовые категории. Порядок взвешивания. Заявка, врачебно-контрольная карточка, личные документы участника, костюм участника и взвешивание. Жеребьевка и составление пар. Права и обязанности участников, судей при участниках, представителей и капитанов команд. Продолжительность боя. Правильные и запрещенные удары и действия. Судейская коллегия, права и обязанности каждого члена судейской коллегии. За что присуждается победа. Оценки боя. Действия рефери, жесты и команды. Особенности правил юношеских соревнований.

## **6. Общая и специальная физическая подготовка.**

*1-ый год обучения.*

Значение общей и специальной физической подготовки для развития спортсмена. Значение развития ловкости, быстроты, специальной выносливости, силы и координации движений в овладении спортивным мастерством. Понятие о строе и командах.

*2-ой год обучения.*

Характеристика средств общей и специальной физической подготовки.

### ***Практические занятия.***

*1-ый год обучения.*

- Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг.

- Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами. Упражнения со скакалками, резиновыми мячами.

- Акробатические упражнения. Перекаты боком, кувырки вперед и назад. «Колесо», опорный прыжок и подъем разгибом.

- Прыжки. Прыжки с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину, в высоту. Прыжки вперед и назад «лягушкой».

- Бег. Бег с ускорениями до 20м.

- Перетягивание каната. Футбол. Борьба на коленях. Подвижные игры. «Вышибалы», «Пятнашки» и т.д.

- Комбинированные эстафеты.

*2-ой год обучения.*

- Специальные упражнения для развития ловкости: с партнёром во время овладения и совершенствования технических приемов.

- Специальные упражнения стоя на месте и на ходу. Упражнения на снарядах: мешках, макиварах, лапах.
- Развитие специальной выносливости.
- Упражнения в заданном темпе на снарядах и лапах.
- Специальные упражнения на развитие координации, пресса и мышц кора.
- Стретчинг.

## **7. Основы техники и тактики РБ.**

### *1-ый год обучения.*

Техника-основа спортивного мастерства. Классификация техники и тактики РБ. Целесообразность применения отдельных технических приемов в конкретной ситуации.

### *2-ой год обучения.*

Перемещение в стойках и расположение по отношению к противнику. Тактические приёмы, применяемые в спортивных схватках. Разбор проведённых действий и устранение ошибок.

### ***Практические занятия.***

#### *1-ый год обучения.*

- Изучение основных положений бойца (боевая левосторонняя и правосторонняя стойка, боевые положения, передвижения, дистанции ударов и защиты).
- Положение кулака и стопы при ударах. Ударные места и направление кулака в момент прямых, боковых, рубящих ударов и ударов снизу. Ударные места и направление стопы в момент прямых, боковых, круговых ударов и ударов назад.
- Защиты подставками, отбивами, уходами, уклонами и нырками. Комбинированная защита.
- Изучение бросков: бросок рывком вперед, боковая подсечка, задняя подножка, зацеп изнутри, бросок захватом бедра снаружи (с колена), зацеп снаружи (сядась), бросок через бедро, зацеп стопой, передняя подножка, бросок захватом двух ног, подхват, с захватом ноги снаружи, боковая подсечка с захватом ноги снаружи.
- Атаки одиночными ударами на дальней дистанции в ноги, туловище и голову. Удары руками: прямые, боковые и удары снизу. Удары ногами: прямые, боковые, круговые и удары назад. Ответные контратаки одиночными ударами. Ложное действие и маневрирование при нанесении ударов. Учебно-тренировочный бой на дальней дистанции одиночными ударами, применение защитных действий и одиночных,

ответных контрударов. Бой проводится условный и произвольный в пределах усвоенной техники и тактики.

*2-ой год обучения.*

- Техника и тактика действий в атаках и контратаках двумя следующими друг за другом ударами в разных сочетаниях на дальней дистанции Ложное действие и маневрирование при действии двумя ударами в атаках и контратаках.
- Значение встречных ударов и эффективность их применения. Одиночные встречные удары. При атаках двумя последующими ударами - один встречный на первый или второй атакующий удар с развитием последующих контрдействий. При атаке двумя последующими ударами - два встречных контрудара. Повторность действий в атаках и контратаках.
- Тактические приемы ведения боя на дальней дистанции. Разведка, обманные действия, маневренность, использование площадки ковра (татами), использование положительных и отрицательных сторон партнера.
- Некоторые технические и тактические элементы ведения боя на средней дистанции, маневренность техники и тактики сближения до средней дистанции, положение тела. Атаки связками рук и ног, следующими друг за другом в разных сочетаниях. Защиты и ответные контратаки.

## **8. Основы стрелковой (огневой) подготовки.**

История возникновения и развития оружия. Основные виды оружия. Техника безопасности при обращении с оружием. Культура работы с оружием. Пневматическое и малокалиберное оружие, боеприпасы. Основы и правила стрельбы из пневматического и малокалиберного оружия.

### ***Практические занятия.***

Правильная изготовка для стрельбы из разных положений тела. Получение практических навыков стрельбы.

## **9. Контроль общей и специальной физической подготовки.**

### **Требования к уровню 1-го и 2-го годов обучения**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 5,6 с)	Бег на 30 м (не более 6,2 с)

Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 16 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 16 с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин	Непрерывный бег в свободном темпе 8 мин
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 5 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 8 раз)
	Подъем туловища в положении лежа (не менее 15 раз)	Подъем туловища в положении лежа (не менее 13 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 120 см.)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см.)

### ***Практические занятия.***

Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

### **10. Оборудование, инвентарь (назначение и уход за ним).**

Знакомство с имеющимся оборудованием и инвентарём. Назначение и правила использования. Меры безопасности при использовании оборудования и инвентаря.

### **11. Физкультурно-массовые и воспитательные мероприятия.**

Правила, положения соревнований, мероприятий.

#### ***Практические занятия.***

- Показательные выступления, приуроченные к празднику День защитника Отечества и др.;
- Индивидуальные и групповые беседы о военной службе и современных требованиях (права и обязанности военнослужащих проходящих военную службу по призыву, звания военнослужащих, нормативные требования в армии);
- Встречи с ветеранами локальных войн;
- Совместные занятия с наиболее подготовленными выпускниками объединения, в процессе которых реализуются такие понятия, как преемственность и наставничество;
- Мероприятия по плану МБУДО ЦДТ
- Посещение (1-ый год обучения) и участие в спортивных соревнованиях согласно плану обучения (2-ой год обучения).

## 12. Социально - педагогический блок мероприятий.

Беседы и практическая деятельность на общепедагогические темы: профилактика нарушений ПДД, гражданско-патриотическое воспитание, профориентация, ЗОЖ.

### Учебный (тематический) план (3-ий год обучения, базовый уровень)

№	Название темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Безопасное поведение на занятиях, соблюдение ТБ и норм СанПиНа, предупреждение травматизма на занятиях.	4	4	-	Устный опрос
2.	Развитие рукопашного боя в г.Кушва, в Свердловской области, России и за рубежом	2	2	-	Устный опрос
3.	Физиологические основы спортивной тренировки	3	3	-	Устный опрос
4.	Гигиена, закаливание, питание и режим спортсмена	3	3	-	Устный опрос
5.	Самоконтроль и первая помощь при травмах	7	2	5	Устный опрос. Тестирование.
6.	Общая и специальная физическая подготовка	50	7	43	Сдача норматива
7.	Стрелковая (огневая) подготовка	26	2	24	Устный опрос. Выполнение тактического действия. Соревнование.
8.	Общие основы методики обучения и тренировки	6	2	4	Устный опрос
9.	Техника, тактика и методика совершенствования спортивного мастерства	69	13	56	Наблюдение. Выполнение тактико-технического действия. Соревнование



10.	Планирование спортивной тренировки	4	4	-	Устный опрос
11.	Контроль уровня физической и технической подготовленности	2	1	1	Тестирование
12.	Моральный и волевой облик спортсмена. Психологическая подготовка.	6	3	3	Наблюдение
13.	Соревнования	5	1	4	Собеседование. Индивидуальная оценка
14.	Физкультурно-массовые и воспитательные мероприятия	22	1	21	Устный опрос. Анкетирование.
15.	Социально - педагогический блок мероприятий	3	1	2	Устный опрос. Анкетирование.
<b>Итого:</b>		<b>212</b>	<b>49</b>	<b>163</b>	

## Содержание учебного (тематического) плана

### 3-й год обучения

#### **1. Безопасное поведение на занятиях, соблюдение ТБ и норм СанПиНа, предупреждение травматизма на занятиях.**

Правила поведения в клубе. Правила безопасного поведения на занятиях. Требования к спортивной форме при занятиях физическими упражнениями. Страховка и самостраховка.

Понятие о валеологии. Некоторые требования и критерии валеологических требований, применимые к занятиям в объединении.

#### **2. Развитие рукопашного боя в г. Кушва, в Свердловской области, в России и за рубежом.**

Характеристика РБ. Значение и место его в системе физического воспитания. Основные наиболее характерные этапы развития РБ в России. Развитие РБ в городе Лесном и Свердловской области. Развитие от первых встреч до международных соревнований. Анализ известных схваток.

#### **3. Физиологические основы спортивной тренировки.**

Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей

организма. Основные физиологические положения тренировки бойцов, и показатели тренированности различных по возрасту и квалификации групп занимающихся.

Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов дыхания и кровообращения при выполнении различных физических упражнений. Особенности химических процессов в мышцах, понятие о кислородном долге.

Роль и значение центральной нервной системы в процессе занятий и соревнований по РБ.

Краткие сведения о восстановлении физиологических функций организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях по РБ.

Утомление как временное нарушение координации функций организма и снижения работоспособности; особенности возникновения утомления при занятиях и участии в соревнованиях по РБ. Методы и средства ликвидации утомления и ускорения процессов восстановления.

#### **4. Гигиена, закаливание, питание и режим спортсмена.**

Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта, их значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом.

Личная гигиена занимающихся РБ; гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание). Гигиена одежды и обуви, гигиена сна, гигиена жилища. Общая гигиеническая характеристика тренировок по РБ. Гигиеническая характеристика мест занятий и соревнований по РБ.

Закаливание. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания и методика их применения. Закаливание солнцем, водой, воздухом, закаливание в процессе занятий РБ.

Питание. Значение питания как фактора обеспечения, сохранения и укрепления здоровья. Понятие об основном обмене, об энергетических тратах при различных физических нагрузках и восстановлении энергетических затрат спортсменов. Назначение белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные пищевые нормы занимающихся РБ в зависимости от весовой категории, объема и интенсивности тренировочных нагрузок и соревнований. Вредное влияние

курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена.

## **5. Самоконтроль и первая помощь при травмах.**

Показания и противопоказания к занятиям РБ. Самоконтроль. Значение и содержание самоконтроля при занятиях РБ и другими видами спорта. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс и кровяное давление.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность. Понятие о спортивной тренировке и спортивной форме. Понятие об утомлении и переутомлении. Меры предупреждения переутомления.

Дневник самоконтроля. Изменение показателей при правильном и неправильном построении учебно-тренировочного процесса. Травмы в РБ и их профилактика. Перечень травм. Нокаут, его физиологическая характеристика.

Оказание первой помощи при получении наиболее часто встречающихся травм.

## **6. Общая и специальная физическая подготовка.**

### **6.1. Общая физическая подготовка.**

Общие и углублённые понятия о строе и командах.

Основная задача применения средств физической подготовки — общее физическое развитие, равномерное развитие мышечной системы, укрепление костно-связочного аппарата, развитие большой подвижности в суставах, координации движений и умения сохранять равновесие, а также улучшение функций сердечно-сосудистой системы и органов дыхания.

Эти упражнения выполняются занимающимися на месте и в движении, без предметов и с предметами, на различных снарядах, индивидуально или с партнером. Они должны составлять неотъемлемую часть каждого занятия во всех периодах тренировки. Их содержание, целенаправленность, объем и дозировка зависят от уровня физического развития занимающихся, задач периода и отдельного занятия.

В зависимости от методики применения одно и то же упражнение может способствовать преимущественному развитию тех или иных физических качеств у занимающихся или одновременно ряда качеств.

Приведенные ниже упражнения из ряда видов спорта непосредственно связаны с контрольным комплексом ФП и специализации в РБ. Педагог, исходя из задач учебно-тренировочных занятий, может значительно расширить круг этих упражнений, руководствуясь соответствующими учебными пособиями.

### ***Практические занятия.***

Строевые упражнения. Повороты на месте и в движении. Рапорт. Расчет на месте. Способы перестроения на месте и в движении Размыкание и смыкание строя.

- *Общеразвивающие упражнения без предметов.*

**Упражнения для рук и плечевого пояса.** Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение и приведение, повороты, маховые движения, круговые движения), сгибание рук в упоре лежа.

**Упражнения для туловища.** Упражнения для формирования правильной осанки, наклоны вперед, назад и в стороны с различными положениями и движениями рук. Дополнительные пружинящие наклоны. Круговые движения туловища. Прогибание лежа лицом вниз с различными положениями и движениями рук и ног. Переходы из упора лежа в упор лежа боком. В упоре лежа на спине: поднятие ног поочередно и одновременно, поднятие и медленное опускание прямых ног, поднятие туловища, не отрывая ног от пола, круговые движения ногами («педалирование»).

**Упражнения для ног.** Стоя, различные движения прямой и согнутой ногой, приседание на двух и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, поднятие на носки, различные прыжки на одной и двух ногах на месте и в движении, продвижение прыжками на одной и двух ногах на 30-60 метров.

**Упражнения для рук, туловища и ног.** В положениях сидя и лежа различные движения руками и ногами, наклоны и повороты туловища, круговые движения ногами, разноименные движения на координацию, маховые движения с большой амплитудой, упражнения для развития гибкости и на расслабление, упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук. отталкивания двумя руками и одной рукой от стены, пола земли с постепенным увеличением амплитуды сгибания и разгибания рук те же упражнения с соупражняющимися, упражнения для рук ног и туловища с соупражняющимися и с сопротивлением партнера. Сгибание и разгибание отведение и приведение одной и обеих рук с сопротивлением попеременно и одновременно в различных и. п. (стоя, стоя на коленях, лежа лицом друг к другу, в стойке на кистях).

Наклоны и выпрямления туловища вперед и в стороны, стоя лицом, спиной, боком друг к другу. Поднятие и опускание, разведение и сведение ног в положениях сидя, лежа.

Приседание и вставание на двух и одной ноге, стоя лицом и спиной друг к другу. Упражнения на расслабление для мышц рук и ног.

**Ходьба и бег.** Ходьба в различном темпе, ходьба на носках и пятках, высоко поднимая колени, выпадами, приставными шагами, ходьба и бег с различными движениями руками, бег в различном темпе, бег с изменением направления и скорости высоко поднимая бедра, пружинистый бег на носках постепенно ускоряющийся бег прыжками.

- *Упражнения с предметами.*

**Упражнения с короткой скакалкой.** Прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе, прыжки с двойным вращением скакалки, бег со скакалкой по прямой и по кругу, эстафеты со скакалками.

**Упражнения с длинной скакалкой.** Набегание под вращающуюся скакалку, прыжки на одной и обеих ногах без поворота и с поворотом, с различными движениями рук вдвоем и втроем.

**Акробатические упражнения.** Перекаты вперед, назад, в стороны из различных и. п. (лежа на спине, сидя, из упора присев). Кувырки вперед в сторону из упора присев в различные положения, кувырки с шага, с разбега, серия кувырков, кувырки с опорой на одну руку, без опоры руками, кувырки назад из различных и. п. (седа, упора, присев) в различные положения: в упор стоя на коленях, упор присев, сочетания различных кувырков. Стойка на лопатках с различными положениями рук: с опорой руками о спину, о пол, согнувшись, прогнувшись, одну ногу вперед, другую назад, согнув ноги. Стойка на голове с опорой руками. Стойка на предплечьях, на руках. «Мост» из положения лежа, из стойки ноги врозь с различными способами вставания (с поддержкой на согнутые ноги и т.п.). «Мост» с различными положениями и движениями ног.

- *Упражнения на гимнастических снарядах.*

**Упражнения на гимнастической стенке:** в висе поднимание прямых и согнутых ног, разведение и сведение ног, круговые движения ногами, боковые раскачивания в висе спиной и лицом к стенке, лазание по стенке вверх и в стороны. Стоя у стенки, наклоны и прогибания вперед, назад, в стороны; лежа, зацепившись ногами, наклоны вперед-повороты туловища, то же, сидя лицом к стенке. Сидя на гимнастической скамейке и зацепившись за стенку ногами — отгибания назад, касаясь затылком пола; в этом же положении — вращения туловища с различными исходными положениями и

движениями рук; стойка на голове и руках с касанием ногами стенки, упражнения в висе на стенке с утяжелениями для ног (набивные мячи).

## **6.2. Специальная физическая подготовка.**

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств, специфичных для бойца. Она должна осуществляться в тесной связи с овладением и совершенствованием приемов техники РБ.

Упражнения для развития специальной силы, быстроты, выносливости необходимо чередовать с упражнениями на расслабление.

### **Упражнения для развития специальных силовых качеств.**

К силовым движениям бойца в бою можно отнести броски, силовую борьбу и удары, остальные движения — защитные, маневренные и финтовые - осуществляются с минимальными усилиями, не требующими большого мышечного напряжения. Однако значительная часть упражнений подбирается и выполняется так, чтобы они, с одной стороны, были в какой-то мере сходны по структуре с боевыми движениями бойца и содержали одинаковые с ними элементы, а с другой — способствовали развитию тех двигательных качеств, наличие которых способствует совершенствованию ударов и бросков, защитных передвижений бойца.

**Упражнения для развития силы** (для отдельных мышечных групп, ног, туловища, рук, плечевого пояса без предметов и с предметами, на гимнастической стенке и скамейке, перекладине и других гимнастических снарядах). Сгибание и разгибание кистей в лучезапястных суставах с сопротивлением партнера. Давление ладонью одной руки на головки пястных костей и фаланги пальцев другой руки. Вращательные движения кистей в лучезапястных суставах с гантелями в руках. Отталкивание от стены (опираться о стену можно всей ладонью или сжатой в кулак рукой, как при ударе). Сжатие в ладони резинового мяча, кольца или пружинной гантели (0,5-1 кг). Вращение кистями палки, наматывая на нее шнур, к концу которого подвешен груз весом 3-10 кг. Кручение булавы движениями кисти.

Сгибание и разгибание рук с сопротивлением партнера. Поднимание рук через стороны вверх и обратно с сопротивлением партнера. В упоре лежа отталкивание от пола с хлопком перед грудью. Броски набивных мячей различного веса, из различных и. п. на разные расстояния, игры и эстафеты с набивными мячами. Вращательные движения туловищем в разных направлениях.

Прогибание в пояснице, лежа на животе. Сидя на гимнастической скамейке - наклоны назад с помощью партнера, который держит за голеностопные суставы (выполнять можно и с отягощением в руках). Упражнения с отягощением (штанга, мешок с песком, партнер), наклоны

вперед и в стороны с отягощением, Подъем штанги на грудь и тяга штанги (вес штанги от 30 до 60% к весу бойца). Приседание на обеих ногах и на одной. Прыжки в полуприсяде и полном приседе. Прыжки со скакалкой на различную высоту в разном темпе. Прыжки с разбега и с места с доставанием подвешенных предметов на максимальной высоте. Прыжки с поворотом на 180 и 360°. Многократные прыжки на одной и обеих ногах на дальность. Прыжки на матах и песке. Напрыгивание на предметы различной высоты. Прыжки с отягощением весом 3-5 кг. Приседания и выпрыгивания со штангой или мешком с песком на плечах. Серийные прыжки с преодолением препятствий и упражнения для укрепления «моста».

**Упражнения для постановки ударов.** Упражнения в ударах по специальным снарядам для развития умений рассчитывать силу и резкость ударов. Упражнения с лапами — нанесение одиночных, двойных и серий ударов, применяемых в атаке и контратаке.

**Развитие специальной быстроты.** Методика развития специальной быстроты у бойцов предусматривает развитие: быстроты реакции при ударах и защитах, быстроты движений в одиночных и серийных ударах, защитах и передвижениях.

Быстрота реакции при ударах и защитах вырабатывается во время имитационных упражнений без снарядов, при передвижении и на месте. Удары и защиты при передвижении и на месте выполняются на быстрый счет, ритм которого все время меняется, а также на внезапные сигналы (голосом, хлопками или знаком руки). Упражнения в парах, в условном бою (простые и сложные приемы). Упражнения с лапами (на определенное положение лап реагировать ударами или контрударами, сочетаемыми с защитами). Быстрота движений одиночных, серийных ударов, защит и передвижений увеличивается при помощи имитационных упражнений без снарядов, со снарядами и с партнером. Нанесение одиночных ударов в имитационных упражнениях с ускорением в конце движений. Акцентирование отдельных ударов при нанесении серии ударов по сигналу. Упражнения в защитных движениях, выполняемых при ходьбе и на месте без перчаток (уклоны, нырки, подставка плеч, боковые шаги). Упражнения в передвижениях: подскоки в разных направлениях, передвижения одиночными и двойными шагами. Упражнения в самостраховке и страховке партнера.

**Упражнения для развития специальной выносливости.** Специальная выносливость бойца вырабатывается в систематических тренировочных занятиях с постепенным увеличением сложности, интенсивности упражнений и их темпа, с повышением плотности урока.

Упражнения без партнера – имитационные упражнения элементарные и сложные, построенные на боевых движениях бойца (передвижных, ударах и защитах); упражнения со снарядами – удары по мешку, лапам и специальным снарядам. Упражнения с партнёром в перчатках с ограничением их определенными действиями, вольный бой в качестве контрольного упражнения для выявления выносливости спортсмена (для квалифицированных бойцов).

**Упражнения для развития специальной ловкости.** Специальная ловкость бойца развивается имитационными упражнениями, построенными на координационных основах техники. Целесообразно выполнять привычные упражнения по технике в непривычных условиях:

- упражнения в «бою с тенью», определяемые темой занятия;
- упражнения в условном и вольном боях;
- задания по переходу от одних действий к другим в зависимости от возникающих положений;
- упражнения для тренировки вестибулярного аппарата.

## **7. Стрелковая (огневая) подготовка.**

Инструктаж по технике безопасности работы с оружием. Материальная часть автоматов и пистолетов, состоящих на вооружении в ВС РФ. Правила стрельбы из стрелкового и пневматического оружия. Мишени для стрельбы из стрелкового оружия.

### ***Практические занятия.***

Разборка и сборка автомата Калашникова.

Стрелковые тренировки и стрельбы из аналогов АК, ПМ, пневматического оружия. Снаряжение магазина АК.

## **8. Общие основы методики обучения и тренировки.**

Особенности учебно-тренировочных занятий перед соревнованиями. Методы сохранения спортивной формы в периоды между соревнованиями (боями). Понятие об индивидуальном плане и графике тренировочных занятий бойцов, число занятий в неделю, физические нагрузки для различных групп занимающихся.

## **9. Техника, тактика и методика совершенствования спортивного мастерства.**

Краткая характеристика показателей, определяющих спортивное мастерство бойца: техника, тактика, физическая и волевая подготовка. Взаимосвязь этих показателей в процессе подготовки бойца.

Общая и специальная физическая подготовка, ее значение для достижения высокого спортивного мастерства. Средства и методы развития координации, быстроты, ловкости, силы и выносливости. Техника РБ.



Классификация бросков и ударов и защитных действий в разных дистанциях боя. Контратаки ответные и встречные, защиты от контратак. Ложные действия и их применение.

Тактика боя. Значение тактики в РБ. Подготовительные действия — подготовка, маневрирование, обманные действия и разведка боем. Наступательные действия: атаки и контратаки. Тактика ведения боя на дальней, средней, ближней дистанциях и в захвате. Тактика ведения боя с бойцами атакующего стиля, с сильным ударом. Тактика ведения боя с бойцами высокими, подвижными, хорошо действующими на дальней дистанции. Тактика ведения боя с бойцами контратакующего стиля. Избрание защитных действий как исходных положений для последующей контратаки.

Ведение боя с разносторонними бойцами обыгрывающего стиля, владеющими техникой и тактикой ведения боя на всех дистанциях. Тактика ведения боя с бойцами разностороннего положения (левши с правой, правши с левой).

Изучение мастерства знакомого противника и планирование боя.

Стиль и манера ведения боя выдающихся бойцов страны (показ видеоматериалов).

### ***Практические занятия.***

- Совершенствование приемов боя одиночными ударами руками: (прямыми и боковыми левой и правой в голову и туловище), защиты от них и контрдействия — ответные и встречные. Совершенствование приемов боя одиночными ударами ногами (прямыми, боковыми, круговыми и ударами назад в ноги, туловище и голову), защиты от них и контрдействия – ответные и встречные. Совершенствование приемов боя в средней дистанции. Удары руками (боковые одиночные удары в голову, снизу в голову и туловище), защиты от них и одиночные ответные контрудары. Удары ногами (прямыми, боковыми, круговыми и ударами назад в ноги, туловище и голову), защиты от них и одиночные ответные контрудары.

- Совершенствование техники и тактики ведения боя на дальней дистанции двумя и тремя атакующими и контратакующими ударами в разных сочетаниях в ответной и встречной форме. Маневренность и обманные действия. Совершенствование техники и тактики ведения боя на дальней и средней дистанциях. Маневренность. Атаки и контратаки двумя, тремя и сериями ударов в голову и туловище в разных сочетаниях. Овладение техникой и тактикой действий встречными ударами в средней дистанции.

- Встречные контратаки двумя, тремя и четырьмя ударами на атаку двумя и больше ударами Совершенствование маневренности и ложных действий.

- Специальные упражнения в защитных действиях на дальней и средней дистанциях во время атак и контратак. Изучение и совершенствование техники и тактики ведения ближнего боя. Атаки и контратаки в ближнем бою одиночными, двойными и сериями ударов, защиты от них. Блокирование действий партнера. Техника и тактика разрыва дистанции, переход из средней в ближнюю и из ближней в среднюю дистанции. Способы входа и выхода из ближнего боя с пассивными и активными действиями. Маневренность и обманные действия. Условные и произвольные бои с решением отдельных тактических задач ведения боя в разных дистанциях.

- Совершенствование изученных бросков, болевых приемов и защит от них. Совершенствование рубящих ударов. Удары ногами по лежащему противнику.

- Овладение техникой бросков: подсад бедром, бросок с захватом руки под плечо, переворот, подсад стопой (бросок через голову), подхват с захватом ноги с наружи, бросок через грудь и ногу, подсад голени с падением, бросок обратным захватом двух ног, бросок через плечо, бросок через спину, подхват изнутри, передняя подножка с захватом ноги снаружи, бросок через плечи, «мельница», передняя подсечка с захватом ноги снаружи, бросок через грудь, подхват с захватом ноги изнутри, зацеп с захватом ноги снаружи. Бросок с захватом бедра изнутри, бросок через грудь с подсадом бедра.

- Защиты от бросков.

- Овладение техникой болевых приемов. Перегибание локтя при захвате руки ногами, перегибание локтя при помощи ноги сверху, перегибание локтя при захвате руки ногами садясь, перегибание локтя при захвате руки ногами кувырком, ущемление ахиллова сухожилия.

- Уходы от болевых приемов.

- Разведка (сбор информации) - наблюдение, опрос, бой. Оценка обстановки (сравнение своих возможностей с возможностями противника), условий проведения соревнований и контингента участников. Планирование боя (цель, средства и методы). Принятие решения и реализация плана. Корректировка плана. Тактика ведения боя (наступательная, контратакующая, оборонительная). Составление тактического плана боя и его реализация. Распределение сил на весь бой.

- Участие в классификационных соревнованиях, первенствах города, области и региона.

### 10. Планирование спортивной тренировки.

Роль четкого планирования как основного элемента управления тренировкой спортсменов. Основные требования к планированию процесса тренировки бойцов. Виды планирования (перспективное, текущее, оперативное). Индивидуальное планирование тренировки спортсменов.

Периодизация круглогодичной тренировки. Задачи и средства подготовительного, соревновательного и переходного периода.

### 11. Контроль уровня физической и технической подготовленности.

Контроль уровня физической и технической подготовленности обучающихся позволяет отслеживать уровень готовности к выполнению последующих задач.

#### Контрольные нормативы для 3-го года обучения

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 5 с)	Бег на 30 м (не более 5,6 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 13 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 13,5 с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе 12 мин	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 17 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)
	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 17 раз)	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)
Техническая подготовка	Обязательная техническая программа	

## **Контрольные нормативы по технической подготовке для 3-го года обучения.**

Передвижение перед партнером в собранной боевой стойке на средней дистанции для определения расстояния, с которого можно нанести партнеру удар без шага:

- Различные сочетания ударов и защит на средней дистанции.
- Вход в среднюю дистанцию.
- Приемы боя против левши на дальней и средней дистанциях.

Выполнение 12 различных приемов:

- до 25 секунд - отлично
- до 26 секунд - хорошо
- до 28 секунд - удовлетворительно

Контрольные технические нормативы устанавливаются в соответствии с характеристикой бойца:

- какими ударами и защитами предпочитает пользоваться боец, какие именно приемы удаются ему лучше других;
- какая боевая манера более свойственна данному бойцу, что успешнее для него – атаки или контратаки, бой на дальней, средней или ближней дистанциях, одиночные, двойные или серийные удары.

### **12. Моральный и волевой облик спортсмена. Психологическая подготовка.**

Краткая характеристика моральных качеств спортсменов и их роль в воспитании гражданина России. Высокий уровень развития моральных и волевых качеств - одно из основных требований, предъявляемых к российским спортсменам.

Воспитание воли бойца: активности дисциплины, трудолюбия, соблюдения режима, внимания, терпения, настойчивости. Развитие специализированных восприятий, внимания, мышления и быстроты реакции. Развитие умения ориентироваться на ковре, чувства положения тела, свободы движения, чувства удара, броска, дистанции и времени. Особенности проявления волевых качеств у бойцов. Их связь с эмоциональной устойчивостью. Методы и средства развития волевых качеств у бойцов. Индивидуальный подход к обучающимся в зависимости от типа нервной деятельности темперамента и психологических особенностей. Участие в соревнованиях, как необходимое условие совершенствования и проверки моральных, волевых и психологических качеств обучаемых.

Спортивная психология, ее значение в практике спорта. Психологическая характеристика РБ. Психологическая характеристика

предсоревновательного, соревновательного и переходного периодов в обучении и тренировке.

Психологическая подготовка бойца к соревнованиям. Средства и методы развития отдельных психических качеств. Влияние разминки на психологическое состояние бойца и ее содержание перед боем.

***Практические занятия.***

Упражнения, направленные на выработку психологической устойчивости. Аутотренинг.

**13. Соревнования.**

Правила соревнований разного уровня согласно учебному (тематическому) плану.

***Практические занятия.***

Непосредственное участие в соревнованиях разного уровня: городских, областных и региональных.

**14. Физкультурно-массовые и воспитательные мероприятия.**

Правила и положения мероприятий.

***Практические занятия.***

- Показательные выступления, приуроченные к празднику День защитника Отечества и др.;
- Индивидуальные и групповые беседы о военной службе и современных требованиях (права и обязанности военнослужащих проходящих военную службу по призыву, звания военнослужащих, нормативные требования в армии);
- Встречи с ветеранами локальных войн;
- Совместные занятия с наиболее подготовленными выпускниками объединения, в процессе которых реализуются такие понятия, как преемственность и наставничество;
- Мероприятия по плану МАУ ДО ДДТ

**15. Социально - педагогический блок мероприятий.**

Беседы и практическая деятельность на общепедагогические темы: профилактика нарушений ПДД, гражданско-патриотическое воспитание, профорientация, ЗОЖ.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### **- *Метапредметные результаты:***

- Учащиеся сумеют регулировать свое поведение в соответствии с познанными моральными нормами и этическими требованиями.
- Смогут оценивать и контролировать результаты своей деятельности в объединении, а также адекватно воспринимать аргументированную критику ошибок и учитывать её в работе над ошибками.
- Получат навыки учебной и познавательной деятельности. Научатся собирать, классифицировать и использовать учебную и познавательную информацию.
- Обретут навыки коллективного взаимодействия, желание участвовать в работе группы.

### **- *Личностные результаты:***

- У учащихся произойдут положительные изменения в творческой активности и мотивации к обучению.
- В результате занятий у учащихся появится уверенность в себе и повысится самооценка.
- Будут сформированы представления о военной службе и ориентации патриотической направленности. А также ориентация на нравственные ценности: взаимовыручка, уважение к старшим, ответственность за поступки и слова, честь.

### **- *Предметные результаты:***

- В результате освоения программы, учащиеся приобретут теоретические знания по разделам: «Рукопашный бой спортивного направления», «Стрелковая (огневая) подготовка», «Основы оказания первой помощи при травмах».
- Получат практические умения и навыки по физической подготовке, соответствующие контрольным нормативам, овладеют приёмами рукопашного боя, приёмами стрельбы из пневматического оружия, смогут оказать первую помощь при травмах.

Все эти знания, умения и навыки помогут учащимся в период адаптации в армии, при поступлении в высшие военные заведения. Учащиеся объединения окрепнут физически, станут активными, самостоятельными, научатся проявлять волевые качества в различных экстремальных ситуациях, жить в коллективе и для коллектива. В совместных мероприятиях подростки познают чувство товарищества, гордости за своё объединение, за дело, которым занимаются.

# ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

## **1. Материально-техническое обеспечение:**

- Помещения для занятий: 1-ое - с мягким покрытием «татами», 2-ое - с боксёрскими мешками, соответствующие санитарным нормам СанПиН 2.4.4.3172-14.
- Инвентарь, оборудование, защитная экипировка, соответствующая правилам военно-прикладного вида спорта «армейский рукопашный бой», утвержденным приказом Министерства спорта РФ от 14 декабря 2015 г. № 1154, а также с учётом соответствия макетов и аналогов приобретаемого стрелкового оружия стрелковому вооружению Вооружённых Сил Российской Федерации.

## **2. Информационное обеспечение:**

- Группа Военно-спортивное объединение "Беркут Плюс" в социальной сети «ВКонтакте», доступная по ссылке: <https://vk.com/kushva3>

## **3. Кадровое обеспечение:**

Автор программы – **Малыгин Сергей Николаевич.**

Образование: техническое, Московская академия профессиональной компетенции, специальность – педагог дополнительного образования.

Педагогический стаж – 1 год.

Место работы: МАОУ СОШ №3. Адрес места работы: 624300, г.Кушва, Свердловская область, ул. Строителей, д.10, р.т.:8 (34344) 6-23-81.

## **4. Методическое обеспечение:**

В процессе обучения используются следующие методологические приёмы:

- моделирование спортивных ситуаций,
- выполнение строго регламентированного упражнения,
- практическая работа по отработке упражнений,
- круговая тренировка,
- объяснение и показ,
- анализ и самоанализ, рефлексия.

В процессе обучения и воспитания применяются элементы современных образовательных технологий:

- технологии разновозрастного обучения;
- технологии разноуровневого обучения;

- групповой работы на принципах дифференциации;
- здоровьесберегающих технологий.

В процессе обучения используются методическая литература, инструкции, рекомендации в соответствии с правилами военно-прикладного вида спорта «армейский рукопашный бой».

- Методические рекомендации по психолого-педагогическому сопровождению обучающихся в учебно-воспитательном процессе в условиях модернизации образования. Письмо Минобразования РФ от 27 июня 2003 г. № 28-51-513/16. «Об обеспечении успешной адаптации ребенка при переходе со ступени начального общего образования - на основную». Письмо МО РФ № 14- 51-140/13 от 21.05.2004

## **ФОРМЫ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

Формами подведения итогов и оценки результативности освоения программы являются:

- педагогическое наблюдение;
- сдача нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- соревнования;
- устный опрос и беседа;
- спарринги;
- анкетирование, тестирование.

Итоговое (отчётное) мероприятие проводится в форме соревнований, или итоговых спаррингов (в зависимости от уровня подготовки), участниками которых становятся все учащиеся объединения.

В качестве оценочных материалов используются:

- таблицы контрольных нормативов согласно учебному (тематическому) плану;
- анкеты №№ 1, 2, 3 (Приложение 1).

## **Список литературы для учащихся**

1. Вельмякин В. Н. Боевое самбо и рукопашный бой для спецвойск. - Рязань, 1993.
2. Лях В.И. «Тесты в физическом воспитании школьников» - М., 1988.
3. Методические рекомендации инструктору армейского рукопашного боя. Под ред. П.М. Лаговского. - М., 1995.



4. Правила военно-прикладного вида спорта «армейский рукопашный бой», утвержденные приказом Министерства спорта РФ от «14» декабря 2015 г. № 1154. <https://www.minsport.gov.ru/2015/doc/armrykopboi1154-14122015.pdf>

### Список литературы для педагога

1. Анискина С.Н. «Методика обучения технике рукопашного боя». - М., 2005г.
2. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"
3. Федеральная целевая программа «Развитие дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года».
4. Государственная программа «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016 – 2020 годы».
5. Государственная программа «Реализация молодежной политики и патриотического воспитания граждан в Свердловской области до 2024 года». Постановление Правительства Свердловской области от 29.12.2017 г. № 1047-ПП
6. Домрачева Е. Н. Психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса как фактор формирования ключевых компетенций. // Интернет-журнал "Эйдос". - 2007. <http://www.eidos.ru/journal/2007/0301-8.htm>. - В надзаг: Центр дистанционного образования "Эйдос".
7. Рекомендации Управления воспитания и дополнительного образования детей и молодежи Минобразования России для организаторов работы с детьми и подростками по месту жительства в современных условиях от 13 ноября 2000 г. N 813/28-16
8. Лусканова Н.Г. Методы исследования детей с трудностями в обучении: Учебно-методическое пособие. М.: Фолиум, 1999. - 31с.
9. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года
10. Постановление Правительства Свердловской области от 11.06.2014 № 486-ПП «Об утверждении Стратегии патриотического воспитания граждан в Свердловской области до 2020 года»
11. «Теория и методика физического воспитания и спорта». - М.: издательский центр «Академия», 2001.

**АНКЕТЫ «ОБ ОТНОШЕНИИ МОЛОДЁЖИ К ЗАЩИТЕ  
ОТЕЧЕСТВА»**

**АНКЕТА №1 (12-13 лет)**

Отношение молодёжи к защите Отечества

Ваш возраст (лет)	до 10 -11	12-13	
учусь в школе (класс)			
Я считаю себя в больше степени патриотом, чем многие мои сверстники			да      нет

**Выделите, какой вид службы в Вооруженных Силах России Вы предпочитаете?**

Служба по призыву	Альтернативная гражданская служба
Служба по контракту	Предпочитаю не служить

**Ответьте, пожалуйста, на вопросы или оцените предложенные ответы по 10-ти бальной системе, где 10 – максимальное число.**

<b>Какие признаки или высказывания и на сколько баллов Вы считаете, присущи патриотизму?</b>	
1. Национальное самосознание, гордость за принадлежность к своей нации, народу	
2. Непримируемость к представителям других наций и народов	
3. Интернационализм, готовность к сотрудничеству с представителями других наций в интересах своей Родины – России	
4. Бескорыстная любовь и служение Родине, готовность к самопожертвованию ради блага ее и спасения	
5. Патриотизм – удел ограниченных людей?	
6. Любовь к родному дому, городу, стране, верность	

национальной культуре, традициям, укладу жизни	
7. Стремление трудиться для процветания Родины, для того, чтобы государство, в котором ты живешь, было самым авторитетным, самым мощным и уважаемым в мире	
8. Патриотизм – это лишь романтический образ, литературная выдумка?	
9. Патриотизм – политический инструмент, манипулирование личностью и обществом в интересах правящей элиты государства?	
10. Другое:	
<b>Принимая какие-либо серьезные или важные в моей жизни решения, я часто руководствуюсь понятиями о патриотизме:</b>	
<b>Почему Вы участвуете в программах патриотического воспитания?</b>	
1. Потому что интересно общаться со сверстниками	
2. Потому что волнует будущее страны	
3. Потому что больше нечем заняться	
<b>На сколько баллов Ваш общественная работа и досуг связаны с вопросами патриотизма?</b>	
<b>На сколько баллов можно оценить Вашу готовность пожертвовать своими интересами во имя интересов Родины?</b>	
<b>Я считаю, что служба в Российской Армии...</b>	
1. Необходима молодым людям для улучшения физической формы	
2. Необходима молодым людям для становления личности	
3. Нужна Родине	
4. Не нужна ни кому	
<b>Я живу в России, а не еду жить за рубеж потому, что ...</b>	
1. Я люблю свою Родину	
2. Экономически не выгодно	
3. Не люблю перемены	
4. Время не пришло	

## АНКЕТА № 2 (10-11 лет)

1. Какие фильмы о войне вы знаете?
2. Хотелось бы вам стать похожим на героев этих фильмов?
3. Каким качествам этих героев вы завидуете? И хотите воспитать их в себе?
  - отвага
  - ловкость
  - умение стрелять
  - физическая подготовка
  - жестокость
  - твердость
  - достижение поставленных целей
  - умение сопереживать ближнему
  - умение идти напролом
  - чувство долга
  - верность присяге
  - любовь к Родине
4. Что вы предпринимаете, чтобы воспитать в себе эти качества?
5. Считаете ли вы, что армия делает из юношей настоящих мужчин?
6. Каким войском вы отдаете предпочтение
  - военно-морские
  - воздушно-десантные
  - другие
7. Что конкретно вам нравится в этом роде войск?
  - красивая одежда

- высокий уровень боеспособности
- обеспечение техникой (оснащение)
- возможность похвалиться перед друзьями
- возможность приобрести необходимые навыки
- другое

8. Считаете ли вы обязательной воинскую службу для защиты рубежей Родины?

9. Какой службе вы отдаете предпочтение?

- по призыву
- альтернативной
- контрактной

10. Хотели бы вы пойти служить в армию?

11. Что могло бы поднять престиж воинской службы в ваших глазах?

### АНКЕТА №3 (13 лет)

1. Изменилось ли у Вас отношение к армейской службе в настоящее время? Какое оно?

2. Считаете ли Вы, что годы, проведенные в армии – потерянное время?

3. При каких условиях армейской службы, была бы для Вас привлекательной?

4. Постараетесь ли Вы использовать время на армейской службе с пользой для себя?

5. Считаете ли Вы, что настоящим мужчиной юношу делает армия?

6. Может ли страна существовать без сильной, боеспособной армии?

7. Что, по Вашему мнению, должно сделать государство, чтобы привлечь юношу на военную службу?

8. Пойдете ли Вы служить в армию?
9. Страшит ли Вас дедовщина?
10. Расскажите ли Вы своим детям, что вам удалось "откосить" от армии?

### **Методические рекомендации по организации соревновательной практики в ходе учебного года**

В практике работы с учащимися следует уделять должное внимание разбору предстоящих соревнований и анализу проведенных встреч.

#### **Примерное их содержание.**

Характеристика предстоящих соревнований.

Сведения о составе участников.

Совместное обсуждение бойца с тренером и секундантом предстоящего боя. Представление о стиле ведения боя соперником по морфологическим и конституционным признакам. Знакомство со школой РБ, которую представляет противник. Предстоящий бой с известным противником. Знакомство с его спортивными результатами за последний год, кому из видных бойцов проиграл и у кого выиграл, причины. Настройка на навязывание своего стиля противнику с учетом его недостатков и положительных сторон в технике, тактике, физической и психической подготовке, а также с учетом своих возможностей.

Составление плана ведения боя, разбор проведенных боев, спортивный уровень противника, оценка выполнения задуманного плана ведения боя. Какие возможности имел боец в выполнении общего плана действий и отдельных тактических эпизодов, причины неудавшихся попыток и удавшихся технических и тактических действий. Оценка технической, тактической, физической и психологической подготовки противника и своей. Выводы для составления дальнейшего плана тренировки. Устранения недостатков и развития положительных качеств и навыков.

2 спортивных сезона (летний и зимний) определяют деление года на 2 цикла, каждый из которых, в свою очередь, делится на 3 периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Для групп новичков можно учебный год не делить на периоды и циклы, учитывая, что основная направленность занятий этих групп в первом году обучения имеет в основном подготовительный характер.

В каждом цикле следует планировать, к какому времени бойца нужно достичь высокого уровня спортивной подготовленности и последующего перехода к активному отдыху.

## **Подготовительный период.**

Основной задачей подготовительного периода является всесторонняя и хорошо организованная подготовка к успешному выступлению в предстоящих соревнованиях. В ходе тренировочных занятий этого периода апробируются новые методические приемы и средства общей и специальной физической подготовки, осваиваются новые приемы техники и тактические действия.

Содержание и методика тренировки в подготовительном периоде осенне-зимнего и весенне-летнего циклов имеют много общего. Изменения происходят только в средствах общей физической подготовки в связи с изменением времени года.

Для более четкого планирования учебно-тренировочной и воспитательной работы подготовительный период целесообразно разделить на два этапа: I этап — общеподготовительный, II этап — предсоревновательный.

***Первый этап.*** Основное внимание на первом этапе должно быть уделено разносторонней общей физической подготовке — 40— 45% тренировочного времени, технической подготовке — 35— 40 % и тактической — 20— 25% общего времени. Одновременно с восстановлением и развитием основных физических качеств (быстроты, силы, выносливости, ловкости и гибкости). Совершенствуется техника боевых приемов и тактических действий, развиваются волевые качества, значительное внимание уделяется психологической подготовке бойцов.

**Основные средства на этом этапе:** общеразвивающие упражнения, упражнения на гимнастических снарядах и с предметами, акробатика, упражнения с отягощениями, кроссы, бег на дорожках, прыжки, различные подвижные и спортивные игры, упражнения в условных боях.

В теоретической подготовке приобретаются или углубляются знания, составляющие общую основу спортивной деятельности.

Основные формы тренировки на этом этапе – специализированные и комплексные занятия по физической, специальной и технической подготовке с постепенным увеличением общего объема тренировочных нагрузок и в меньшей степени их интенсивности. Продолжительность первого этапа в зависимости от физического состояния обучающихся 1-2 месяца.

***Второй этап.*** Основная задача второго этапа – повышение уровня тренированности, развитие специальных качеств и навыков, специфичных для бойцов, осуществляемая по всем разделам подготовки, приобретение спортивной формы и втягивание спортсменов в специфическую соревновательную работу.



Физическая подготовка занимает 25-30% общего времени и способствует в основном дальнейшему развитию двигательных качеств в общей тренированности. Повышается удельный вес средств специальной физической подготовки.

Техническая подготовка — совершенствование технических навыков в более усложненной обстановке — занимает 35— 45% общего времени.

Тактическая подготовка — совершенствование тактических навыков в условных боях и встречах с различными по боевым особенностям партнерами — занимает примерно 35-40% общего времени.

**Основные средства на этом этапе:** общеразвивающие упражнения, упражнения специальной физической подготовки для дальнейшего совершенствования физических качеств, специальные упражнения в технике и тактике (условные бои).

В содержании волевой и психологической подготовки основное внимание уделяется повышению переносимости тренировочных нагрузок, применению индивидуальных средств тренировки, где требуется мобилизация и напряжение всех сил бойца.

Теоретическая подготовка посвящается изучению материалов по общим основам тренировки. Для спортсменов старших разрядов желательно организовать выступления на теоретических занятиях с сообщениями на различные темы технической и тактической подготовки бойцов.

Основные формы тренировки на втором этапе — специальные и комплексные занятия по физической, технической, тактической подготовке с применением индивидуальных и групповых методов работы. Возрастает удельный вес соревновательного и интервального методов тренировки.

Стабилизируется общий объем тренировочной нагрузки и продолжается повышение интенсивности выполнения упражнений.

Методы развития физических качеств, обучающихся приобретают комплексный характер и преимущественно направлены на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, координации движений и специальной выносливости.

На втором этапе больше внимания уделяется специальной тренированности, которая достигается специальными упражнениями для развития силы, быстроты, ловкости и выносливости с учетом возраста обучающихся.

В конце этого этапа проводятся контрольные испытания по физической и технической подготовке, контрольные бои, в которых проверяется технико-тактическое мастерство бойцов.

### **Соревновательный период.**

В этом периоде боец активно участвует в основных состязаниях, сохраняя и совершенствуя свою тренированность.

Соревновательный период состоит из ряда микропериодов, определяемых календарем соревнований. В каждом из них боец готовится к состязаниям, участвует в них и отдыхает. Но на всем протяжении соревновательного периода он неуклонно совершенствует технические навыки, тактические приемы, развивает физические (силу, быстроту, ловкость и выносливость) и волевые (инициативность, уверенность, смелость, решительность и стойкость) качества.

Физическая подготовка направлена на достижение максимальной тренированности, сохранение ее на этом уровне, а также на поддержание достигнутой общей тренированности. Общий удельный вес физической, технической и тактической подготовки сохраняется на уровне предсоревновательного этапа.

Техническая подготовка должна обеспечить дальнейшее совершенствование быстроты и стабильности применения приемов в сложных боевых условиях. Ее удельный вес такой же, как и в предсоревновательном этапе подготовки.

В тактической подготовке совершенствуются тактические действия против бойцов, отличающихся той или иной направленностью своей тактики.

Психологическая подготовка должна обеспечить максимальную мобилизацию и психологическую готовность спортсмена к каждому бою и соревнованию в целом.

В моральной и волевой подготовке акцентируется внимание на развитии волевых качеств, связанных с непосредственным участием бойцов в соревнованиях: воли к победе, выдержки, смелости, решительности, воли в преодолении отрицательных состояний (психологических барьеров), неуверенности в бою, боязни действовать решительно и активно в наиболее ответственные моменты боя, подавленности, связанной с отдельными поражениями.

Теоретическая подготовка направлена на изучение особенностей тренировки в соревновательном периоде, а также на расширение знаний, способствующих успешному выступлению в соревнованиях.

**Основные средства на этом этапе:** упражнения специальной физической подготовки, совершенствование в технике и тактических действиях с партнерами различной манеры боя.

Наибольший удельный вес должны занимать условные и вольные бои, работа над ликвидацией отдельных недостатков техники.

### **Переходный период.**

Этот период в основном посвящен активному отдыху спортсмена.

**Основные задачи:** постепенное снижение нагрузки и переход к активному отдыху. В переходном периоде следует предусмотреть сохранение уровня общей физической подготовленности, обеспечить активный отдых и укрепление здоровья бойцов.

В переходном периоде широко используются средства с преимущественным применением игрового метода. Из средств активного отдыха рекомендуется применять гигиеническую гимнастику, прогулки и туристские походы, экскурсии, игры в городки, бадминтон, рыбную ловлю, охоту и пр. Все упражнения служат лишь для поддержания боевых навыков спортсмена.

Уменьшается количество занятий в неделю, общий объем и особенно интенсивность применяемых нагрузок.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 460837604057956529703830632163952415623550190543

Владелец Мельников Алексей Александрович

Действителен с 18.10.2023 по 17.10.2024