

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО (ЮНОШЕСКОГО) ТВОРЧЕСТВА  
ВСЕВОЛОЖСКОГО РАЙОНА»

«ПРИНЯТО»

На заседании экспертно-  
методического совета

протокол № 1

от « 30 » августа 2017 г.

«СВЕРЖДАЮ»



Моржинский А.Т.

приказ №

431

от « 30 » августа 2017 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«РУКОПАШНЫЙ БОЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО  
ВОЗРАСТА, ДОПРИЗЫВНОЙ И ПРИЗЫВНОЙ МОЛОДЕЖИ»

Автор (составитель): **Ледин Александр Валерьевич, педагог  
дополнительного образования**

Направленность программы: **физкультурно-спортивная**

Возраст детей, осваивающих программу: **6-17 лет**

Срок реализации программы: **1 год**

Всеволожск

2017

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Рукопашный бой для детей школьного возраста, допризывной и призывной молодежи» физкультурно-спортивной направленности составлена на основе

- Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ;

- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 года №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- нормативов СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы ООДОД» от 04.07.2014 года с учётом региональных документов;

- Письмо КОПО ЛО от 27.03.2015 года №19-1969/15-0-0 «О методических рекомендациях по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ физкультурно-спортивной направленности»

*и локальных нормативных актов учреждения:*

- Устав МБОУДО ДДЮТ;

- Положение о дополнительных общеразвивающих программах, реализуемых в МБОУДО ДДЮТ;

- Положение о наполняемости групп и режиме занятий в детских объединениях;

- Положение о порядке приема, перевода и отчисления учащихся.

На сегодня в нашей стране проблемы воспитания и духовно-нравственного развития детей и подростков обострены до предела. Экономический кризис, дестабилизация, расслоение общества, коснувшаяся каждой семьи, привели к смене мироощущений и ценностных ориентаций детей и юношества, их негативное отношение к понятиям человеческого достоинства гражданского долга и личной ответственности. Появился новый тип войн – террористические войны, от которых, прежде всего, страдают мирные граждане, как правило, неподготовленное к экстремальным ситуациям.

В национальной доктрине развития образования в РФ, в качестве приоритетной, выдвинута задача воспитания гражданина: «Система образования призвана обеспечить.... воспитание патриотов России, граждан правового демократического социального государства, уважающих права и свободы личности, обладающих высокой нравственностью, физически крепких, духовно сильных». В новом ФЗ «Об образовании в РФ» военно-патриотическое воспитание, как направленность образовательных программ, отсутствует.

Подростки в нашей стране перестали активно заниматься спортом, уклоняются от службы в российской армии, а в Конституции РФ говорится: «Защита Отечества есть священный долг и обязанность каждого гражданина».

С учетом реформы в Вооруженных Силах: усложнение военно-профессиональной деятельности, значительного сокращения срока службы, перехода армии на контрактную основу комплектования, необходимо пересматривать подготовку допризывной и призывной молодежи к службе в армии. Все вышеизложенное подтверждает **актуальность**, общественную значимость, педагогическую целесообразность воспитания молодого поколения в кружках (секциях) армейского рукопашного боя, и диктует необходимость создания секций в системе общеобразовательных школ.

Исходя из этого, **целью** программы является подготовка детей школьного возраста и призывной молодежи к творческому созидательному труду и службе в Вооруженных Силах РФ, повышения уровня разносторонней физической и прикладной подготовки занимающихся, формирование глубокого понимания огромной значимости воинской службы, выполнение своего воинского долга.

#### **Задачи программы:**

##### **воспитательные задачи**

1. Воспитание силы воли, мужества, стойкости, гражданственности и патриотизма;
2. Воспитание морально-волевых и психологических качеств.
3. Формирование навыков дисциплины, самоорганизации

##### **развивающие задачи**

1. Формирование умений действовать в сложных и экстремальных ситуациях;
2. Развитие общих и специальных физических качеств школьников;

##### **образовательные задачи**

1. Формирование умений и навыков в выполнении приемов рукопашного боя;
2. Знакомство с историей развития рукопашного боя в России и за рубежом.

Таким образом, программа решает две самостоятельные задачи: с одной стороны - прикладные (совершенствование военно-профессионального мастерства), с другой - чисто спортивные (совершенствование уровня физической подготовленности молодежи и повышение спортивного мастерства). Кроме того, большое внимание по-прежнему уделяется комплексному упражнению, моделирующему действия воина на поле боя, что вносит значительный вклад в повышение боевого мастерства будущих защитников Отечества. Рукопашный бой и как раздел физической подготовки и как вид спорта имеет направление стратегического назначения.

Основной принцип подготовки допризывной и призывной молодежи - учить тому, что необходимо в повседневной жизни и в бою.

Основные формы работы: групповая, поточная, соревновательная,

а так же эстафеты по всем упражнениям, приемам и действиям, как наиболее прогрессивные в совершенствовании боевого мастерства занимающихся.

В процессе занятий твердо проводится в жизнь принцип единства обучения и воспитания, формирующие у занимающихся дисциплинированность, ответственность, патриотизм, твердые волевые качества.

Основным видом учебных занятий является групповое практическое занятие. Текущий контроль успеваемости осуществляется на практических занятиях путем выполнения практических нормативов по комплексному упражнению по рукопашному бою с учетом возрастных групп. Комплексные упражнения по рукопашному бою позволяют обучаемым освоить организацию и ведение ближнего боя и алгоритм достижения победы в сложных условиях соревновательной борьбы, которая является моделью боя.

В результате прохождения программы, занимающиеся должны

**знать:**

- историю развития рукопашного боя в России и за рубежом;
- основы техники и тактики выполнения приемов рукопашного боя в сочетании с эстафетами, метанием мячей (ножей);
- правовые нормы применения приемов рукопашного боя;
- меры предупреждения травматизма на занятиях по рукопашному бою;

**уметь:**

- выполнять приемы и действия, входящие в содержание рукопашного боя;
- анализировать технику и тактику выполнения приемов рукопашного боя, метания мячей (ножей) на точность;
- самостоятельно обучать отдельному приему, упражнению или действию (для допризывников).

Обучаемые, прошедшие программу, должны сдать зачет по разработанным билетам, а призывники - экзамен. Учащиеся в возрасте от 6 до 8 лет выполняют предлагаемые задания. Призывники, сдавшие экзамен на положительную оценку, имеют возможность получения удостоверения «Инструктор по рукопашному бою»

**Новизна и актуальность программы**

Программа рассматривается как аналог спортивной тренировки по созданному в России новому виду спорта — «Русский (универсальный) бой». Русский универсальный бой является силовым спортивным двоеборьем. Первый вид — преодоление специальной полосы препятствий, в процессе которой выполняется бег, лазание по сетке и канату, метание ножей, стрельба и другие виды упражнений. Вторым видом, который следует непосредственно за первым - поединок на ринге.

Подготовка «рукопашника» по программе включает различные подготовки, такие как:

- физическая (общая физическая и специальная физическая подготовки),
- техническая подготовка,
- тактическая подготовка,
- психологическая подготовка.

Программа обучения приемам рукопашного боя рассчитана на один год обучения при успешном освоении программы на каждой возрастной ступени.

Новизна программы заключается в привлечении к занятиям рукопашным боем детей с 6-летнего возраста, применении различных видов эстафет, в сочетании приемов рукопашного боя с оружием и без, метании мячей (ножей) по мишеням с места и в движении. Допризывники, прошедшие занятия по данной программе, легко вольются в армейский строй, адаптация пройдет в более короткие сроки и с наименьшими затратами средств и овладения современной боевой техникой и оружием.

Теоретическая значимость программы заключается в том, что на основе теории переноса физических качеств, навыков и тренированности дает возможность разработать систему многоборий для различных возрастных групп, начиная с дошкольников, и для различных видов и родов войск Вооруженных Сил.

Практическая значимость программы - это:

- разработка новых нормативов для комплексного упражнения по рукопашному бою с учетом пола и возраста;
- максимальное приближение комплексных приемов и действий к боевой обстановке;
- повышение значимости военно-патриотического воспитания обучаемых;
- разработка теоретических вопросов и билетов для сдачи зачетов и экзаменов;
- повышение силовой подготовки (упражнения с отягощением);
- включение кроссовой подготовки;
- проведение показательных выступлений в составе групп, форма одежды камуфлированная.

### **Организационно – педагогические основы обучения**

Срок реализации программы - 1 год – 34 недели по каждой возрастной группе, в соответствии с «Положением о дополнительных общеразвивающих программах, реализуемых в МБОУДО ДДЮТ».

Количество воспитанников в группах:

- 1 группа (ГПП)– 15 человек – подготовительная, возраст 6 – 8 лет.
- 2 группа (ГНП)– 15 человек - младшая, возраст 9 – 11 лет.
- 3 группа (УТГ) – 15 человек – старшая, возраст 12 – 17 лет.

Режим занятий:

- 1 группа: занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часа.
- 2 группа: занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа.
- 3 группа: занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа.

Форма обучения: очная

Места занятий: спортивный зал, стадион, учебный класс.

**Планируемые результаты и способы определения их результативности**

*Личностные результаты* включают в себя:

- наличие хорошей физической подготовки и высокого уровня двигательных навыков;
- сформированность морально-нравственных качеств: следование этическим принципам и нормам поведения, наличие ответственного отношения к вопросам здоровья, личной безопасности и безопасности окружающих;
- сформированность волевых качеств: терпение, целеустремленность, организованность, самодисциплина;
- сформированность гражданско-патриотической позиции, выражающейся в уважении к культуре и истории своей страны.

*К метапредметным результатам* относятся:

- хорошая самоорганизация, умение планировать и адекватно оценивать свою деятельность, осуществлять осознанный выбор;
- высокий уровень ответственности к выполняемым делам, поручениям;
- умение конструктивно сотрудничать и работать в команде.

*К предметным результатам* относятся:

- знания и навыки в области рукопашного боя;
- знание традиций воинской культуры, истории воинской славы Отечества.

Прогнозируемый результат для обучающихся группы подготовительной подготовки (6-8 лет):

- овладение игровыми элементами и ОФП;
- приобретение знаний различных специальных упражнений для координации движений, подвижности, необходимой для боя, сохранения равновесия, выработки реакции;
- овладение основами ударов, захватов и освобождения от захватов, спортивной борьбы и выведения из равновесия, постановка прямых и боковых ударов руками и ногами.

Прогнозируемый результат для обучающихся группы начальной подготовки (8-11 лет):

- основы поединка.
- овладение игровыми элементами и ОФП;
- приобретение знаний различных специальных упражнений для координации движений, подвижности, необходимой для боя, сохранения равновесия, выработки реакции;
- овладение основами ударов, захватов и освобождения от захватов, спортивной борьбы и выведения из равновесия, постановка прямых и боковых ударов руками и ногами;

-овладение техникой рукопашного боя с ограничением количества соревновательных элементов, ограничением на обучение ломающим и травмирующим техникам.

Прогнозируемый результат для обучающихся учебно-тренировочной группы (11-17 лет):

- овладение техникой рукопашного боя в приближённой к боевой обстановке без ограничения количества соревновательных элементов и с ограничением на обучение ломающим и травмирующим техникам.

- овладение более сложной техникой рукопашного боя с элементами акробатики, гимнастики, владение различным оружием, подручными средствами

### **Организация проверки и оценки обучаемых по рукопашному бою**

Программой предусмотрен ежегодный зачет по рукопашному бою с выставлением оценок для всех групп обучения (промежуточная и итоговая аттестация). Промежуточная аттестация проводится на зачётном занятии по пройденному материалу программы в конце 1-ого полугодия в форме тестирования. К итоговому зачету допускаются учащиеся, прошедшие полный курс обучения по программе и усвоившие приемы страховки и само страховки.

Приемы и действия проводятся без сопротивления партнера. К зачету разработаны 15 билетов, в которые включены вопросы по всем предусмотренным программой приемам и действиям. Каждый билет состоит из пяти вопросов:

Первые вопросы билета – защиты от ударов рукой и ногой;

Вторые – броски;

Третьи – болевые приемы, удушающие захваты, обыск, конвоирование;

Четвертые – приемы обезоруживания;

Пятые – освобождения от захватов.

Учащимся выставляется оценка за выполнение действий по каждому вопросу билета, общий итог определяется суммой баллов, полученных за все пять вопросов билета.

Оценка технических действий определяется по пятибалльной системе. Выполнение приемов РБ оценивается:

отлично – если прием выполнен технически правильно, четко и быстро;

хорошо – если прием выполнен технически правильно, но не достаточно быстро;

удовлетворительно – если прием выполнен с нарушением слитности и быстроты, допущена потеря равновесия, падение;

неудовлетворительно – если прием не выполнен или грубо искажен.

Сумма оценок за пять вопросов определяет общую индивидуальную оценку и степень подготовленности обучаемых на:

«отлично» суммой баллов от 20 – 25;

«хорошо» от 18 – 20;

«удовлетворительно» от 13 – 18.

### Учебно-тематическое планирование

Название группы	ГПП	ГНП	УТГ
Возраст учащихся	6-8 лет	9-11 лет	12-17 лет
Разделы программы/количество часов			
Теоретическая подготовка	4	4	4
ОФП	38	48	51
СПФ	17	24	43
Техническая подготовка	7	42	42
Тактическая и психологическая подготовка	4	24	72
Промежуточная и итоговая аттестация	2	2	4
Итого часов:	72	144	216

### Учебно-тематический план для групп подготовительной подготовки

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего часов	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка.	4			Зачёт по билетам
1.1.	Краткая история рукопашного боя (РБ) в России.		1		
1.2.	Основы техники и тактики выполнения приемов РБ.		1		
1.3.	Правовые нормы применения приемов РБ.		1		
1.4.	Меры предупреждения травматизма на занятиях по РБ		1		
2.	Физическая подготовка.	55			Тесты
2.1.	Общая ФП			38	
2.2.	Специальная ФП			17	
3.	Техническая подготовка. Приемы РБ.	7			Различные эстафеты с элементами рукопашного боя, метанием мяча (ножа) по мишеням
3.1.	РБ.			2	
3.2.	Базовые элементы РБ			2	
3.3.	Ударные элементы рукопашного боя			1	
3.4.	Освобождение от захватов			1	
3.5.	Броски			1	
4.	Тактическая и психологическая подготовка	4			Контрольная проверка: выполнение комплексного упражнения по РБ в виде эстафеты с метанием мячей (ножей) по мишеням на точность.
4.1.	Учебно-тренировочные бои: - полностью обусловленные; - частично обусловленные; - свободные.			2	
4.2.	Выполнение приемов и действий в экстремальных условиях.			2	

5.	Промежуточная аттестация	2	1	1	Тестирование
Итого: 72 часов					

### Учебно-тематический план для групп начальной подготовки

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			
		Всего часов	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка.	4			Зачет по билетам
1.1	Краткая история рукопашного боя (РБ) в России.		1		
1.2.	Основы техники и тактики выполнения приемов РБ.		1		
1.3.	Правовые нормы применения приемов РБ.		1		
1.4.	Меры предупреждения травматизма на занятиях по РБ		1		
2.	Физическая подготовка.	72			Тестирование
2.1.	Общая			48	
2.2.	Специальная			24	
3.	Техническая подготовка. Приемы РБ.	42			Различные эстафеты с элементами рукопашного боя, метанием мяча (ножа) по мишеням
3.1.	Базовые элементы РБ			4	
3.2.	Ударные элементы рукопашного боя			5	
3.3.	Освобождение от захватов			4	
	Болевые приемы				
3.4.	Броски			5	
3.5.	Обезоруживание противника при угрозе			4	
3.6.	пистолетом			4	
3.7.	Обезоруживание противника при угрозе ножом			4	
3.8	Обезоруживание противника при угрозе саперной лопатой			4	
3.9.	Обезоруживание противника при угрозе автоматом			2	
3.10	Обезоруживание противника с помощью подручных средств			4	
3.11.				4	
4.	Тактическая и психологическая подготовка	24			Контрольная проверка: выполнение комплексного упражнения по РБ в виде эстафеты с метанием мячей(ножей) по мишеням на точность
4.1.	Учебно-тренировочные бои: - полностью обусловленные; - частично обусловленные; - свободные.			14	
4.2.	Выполнение приемов и действий в экстремальных условиях.			10	
5.	Промежуточная аттестация	2	1	1	Тестирование
Итого: 144 часов					

### Учено-тематический план для учебно-тренировочных групп

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			
		Всего часов	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка.	4			Зачет по билетам
1.1	Краткая история рукопашного боя (РБ) в России.		1		
1.2.	Основы техники и тактики выполнения приемов РБ.		1		
1.3.	Правовые нормы применения приемов РБ.		1		
1.4.	Меры предупреждения травматизма на занятиях по РБ		1		
2.	Физическая подготовка.	94			
2.1.	Общая физическая подготовка			51	
2.2.	Специальная физподготовка			43	
3.	Техническая подготовка. Приемы РБ.	42			Различные эстафеты с элементами рукопашного боя, метанием мяча (ножа) по мишеням
3.1.	Базовые элементы РБ			4	
3.2.	Ударные элементы рукопашного боя			5	
3.3.	Освобождение от захватов			3	
3.4.	Болевые приемы			5	
3.5.	Броски			4	
3.6.	Обезоруживание противника при угрозе пистолетом			4	
3.7.	Обезоруживание противника при угрозе ножом			4	
3.8	Обезоруживание противника при угрозе саперной лопатой			4	
3.9.	Обезоруживание противника при угрозе автоматом			3	
3.10	Обезоруживание противника с помощью подручных средств			4	
3.11.				4	
4.	Тактическая и психологическая подготовка	72			Контрольная проверка выполнения комплексного упражнения по РБ в виде эстафеты с метанием мячей(ножей) по мишеням на точность
4.1.	Учебно-тренировочные бои:			34	
-	полностью обусловленные;				
-	частично обусловленные;			38	
4.2.	свободные.				
	Выполнение приемов и действий в экстремальных условиях.				
5.	Промежуточная и итоговая аттестация	4	2	2	Зачёт, экзамен
Итого:216 часов					

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 1. Теоретическая подготовка

- краткая история развития рукопашного боя в стране и за рубежом.
- основы техники и тактики выполнения приемов рукопашного боя.
- правовые нормы применения приемов рукопашного боя.
- меры предупреждения травматизма на занятиях по рукопашному бою.

### 2. Физическая подготовка

#### 2.1. Общая физическая подготовка:

- подвижные игры, эстафеты, метание мячей;
- упражнения с отягощением (с гантелями, гириями, набивными мячами);
- упражнения на гимнастических снарядах (перекладине, кольцах);
- всевозможные прыжки и акробатические упражнения.

#### 2.2. Специальная физическая подготовка:

- упражнения самостраховки.
- упражнения в парах (простые единоборства).
- учебные схватки, спарринги.

### 3. Техническая подготовка:

- изучение и совершенствование приемов самостраховки;
- изучение и совершенствование приемов нападения;
- изучение и совершенствование приемов самозащиты;
- изучение и совершенствование приемов преодоления препятствий в виде эстафет;
- изучение и совершенствование приемов метания мячей (гранат);
- совершенствование техники изученных приемов комплекса.

### 4. Тактическая и психологическая подготовка:

- выполнение трех основных тактических способов победы над противником: опережение, перехват, присоединение;
- выполнение изученных приемов и действий в различных условиях и сочетаниях;
- управление эмоциональным и психологическим состоянием;
- воспитание общих и специальных волевых и психологических качеств: целеустремленности, упорства, самостоятельности, выдержки, находчивости и инициативы;
- воспитание умения выполнять приемы и действия в экстремальных условиях борьбы;
- воспитание воли к победе.

### 4. Промежуточная и итоговая аттестация:

- выполнение контрольных нормативов,
- сдача зачёта по теоретическим вопросам и практическим заданиям.

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

№ п/п	Раздел программы	Формы обучения	Методы обучения	Комплекс средств обучения	Форма контроля
1	Теоретическая подготовка	Семинар-практикум	Беседа презентация	Учебная литература	Зачёт
2.1	ОФП	Тренировочные занятия	Практические упражнения	Спортивный инвентарь и оборудование	Сдача контрольных нормативов
2.2	СПФ	Тренировочные занятия	Практические упражнения	Спортивный инвентарь и оборудование	Сдача контрольных нормативов
3	Техническая подготовка	Тренировочные занятия	Практические упражнения	Спортивный инвентарь и оборудование	Зачёт
4	Тактическая и психологическая подготовка	Тренировочные занятия	Практические упражнения	Наглядные пособия, учебная литература	Зачёт
5	Промежуточная и итоговая аттестация	Контрольное занятие		Экзаменационные билеты	Зачёт, экзамен

## **БИБЛИОГРАФИЯ**

### **Список используемой литературы для педагога:**

1. Золотов Ю. И. Воспитание подростков в спортивном коллективе. – М.: Физкультура и спорт, 1994
2. Кадочников А. А. Рукопашный бой как личная техника безопасности. - Краснодар, 2008
3. Квак А. А. Физическая подготовка. - Библиотека журнала «Военные знания», 2002
4. Лапицкая Е. М. Физкультура для детей. -М: Эксмо, 2009
5. Рукопашный бой. /Учебник./ Под редакцией Ю.Т. Чихачева./ Военный институт физической культуры. - Ленинград, 1979
6. Спортивная борьба. /Под общей редакцией Н. М. Галковского, А. З. Катулина - М.: Физкультура и спорт,1968
7. Сборник "Соблюдение законодательства РФ в сфере образования в деятельности организаций дополнительного образования", выпуск 2./ Составители: Остапова М. А., Бунеева М. Е. - СПб: КОПО ЛО, 2016
8. Харлампиев А. Борьба самбо. -М.: Физкультура и спорт, 1964

### **Список литературы для учащихся и их родителей:**

1. Лапицкая Е. М. Физкультура для детей. -М: Эксмо, 2009
2. Кадочников А. А. Рукопашный бой как личная техника безопасности. - Краснодар, 2008

