

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА  
НОВОЧЕРКАССКА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЦЕНТР ВОСПИТАНИЯ И ДОСУГА «ЭСТЕТИКА»

**СОГЛАСОВАНО**

на заседании педагогического совета  
Протокол  
от 26.08.2025 г. №1

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор  
МАУ ДО «ЦВД Эстетика»  
Приказ № 336-о/д от 26.08.2025 г.  
\_\_\_\_\_ Цивилёва И.В.

**Дополнительная общеобразовательная программа  
«ОСНОВЫ САМОЗАЩИТЫ И РУКОПАШНОГО БОЯ»**

**Уровень программы:** продвинутый  
**Вид программы:** модульная  
**Уровень программы:** разноуровневая  
**Возраст детей:** от 9 до 17 лет  
**Срок реализации:** 1 год – 216 часов  
**Разработчик:** педагог дополнительного  
образования  
Ноздрин Андрей Анатольевич

## г. Новочеркасск 2025 г.

### ОГЛАВЛЕНИЕ

|                                                                   |           |
|-------------------------------------------------------------------|-----------|
| Дополнительная общеобразовательная программа.....                 | 1         |
| «ОСНОВЫ САМОЗАЩИТЫ И РУКОПАШНОГО БОЯ» .....                       | 1         |
| г. Новочеркасск 2025 г.....                                       | 2         |
| <b>I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ.....</b>        | <b>3</b>  |
| <b>1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....</b>                           | <b>6</b>  |
| <b>II. Календарно-тематическое планирование .....</b>             | <b>8</b>  |
| <b>МОДУЛЬ 1: БАЗОВАЯ ПОДГОТОВКА (3-й разряд) .....</b>            | <b>8</b>  |
| <b>МОДУЛЬ 2: ПРОДВИНУТАЯ ТЕХНИКА (2-й разряд) .....</b>           | <b>8</b>  |
| <b>МОДУЛЬ 3: СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ПОДГОТОВКА (1-й разряд) .....</b> | <b>9</b>  |
| <b>МОДУЛЬ 1: БАЗОВАЯ ПОДГОТОВКА (3-й разряд) .....</b>            | <b>10</b> |
| <b>МОДУЛЬ 2: ПРОДВИНУТАЯ ТЕХНИКА (2-й разряд) .....</b>           | <b>12</b> |
| <b>МОДУЛЬ 3: СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ПОДГОТОВКА (1-й разряд) .....</b> | <b>14</b> |
| <b>IV. ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ.....</b>                    | <b>18</b> |
| Критерии и методы оценки по модулям.....                          | 18        |
| Пример оценочного листа для аттестации на 3-й разряд.....         | 21        |
| <b>ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА.....</b>                              | <b>23</b> |
| к дополнительной общеразвивающей программе .....                  | 23        |
| «ОСНОВЫ САМОЗАЩИТЫ И РУКОПАШНОГО БОЯ» .....                       | 23        |
| <b>СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ .....</b>                      | <b>27</b> |
| Приложение 1 .....                                                | 29        |
| <b>КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН .....</b>                         | <b>29</b> |
| <b>МОДУЛЬ 2: ПРОДВИНУТАЯ ТЕХНИКА (2-й разряд) .....</b>           | <b>30</b> |
| <b>МОДУЛЬ 3: СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ПОДГОТОВКА (1-й разряд) .....</b> | <b>31</b> |

# **I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ**

## **Нормативно-правовая база**

1. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993 с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020).
2. Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».
3. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
4. Федеральный закон от 13.07.2020 № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере».
5. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный протоколом заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 № 3.
6. Федеральный закон от 19 декабря 2023 г. № 618-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
7. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Минпросвещения России от 31 мая 2021 г. № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (далее — ФГОС ООО).
8. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки России от 17 мая 2012 г. № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» в редакции от 27 декабря 2023 г. (далее — ФГОС СОО).
9. Федеральная образовательная программа основного общего образования, утвержденная приказом Минпросвещения России от 18 мая 2023 г. № 370 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования» (далее — ФОП ООО).
10. Федеральная образовательная программа среднего общего образования, утвержденная приказом Минпросвещения России от 18 мая 2023 г. № 371 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования» (далее — ФОП СОО).
11. Приказ Минпросвещения России от 1 февраля 2024 г. № 62 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных образовательных программ основного общего и среднего общего образования».
12. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации от 30.11.2016 № 11.
13. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 №

996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».

14. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года».

15. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

16. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».

17. Приказ Министерства труда и социального развития Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

18. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

19. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»).

20. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).

21. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей).

22. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 30.12.2022 № АБ-3924/06 «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации».

23. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 29.09.2023 № АБ-3935/06 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного

образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны»).

24. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

25. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685.21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

26. Постановление Правительства Ростовской области от 08.12.2020 № 289 «О мероприятиях по формированию современных управленческих решений и организационно-экономических механизмов в системе дополнительного образования детей в Ростовской области в рамках федерального проекта «Успех каждого ребёнка» национального проекта «Образование».

27. Приказ министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 01.08.2023 № 718 «О проведении независимой оценки качества дополнительных общеразвивающих программ в Ростовской области».

28. Приказ министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 03.08.2023 № 724 «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных общеразвивающих программ» в Ростовской области.

## 1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### Актуальность программы

**Современная значимость:** В условиях современного общества возрастает потребность в физической подготовке, самообороне и развитии навыков личной безопасности. Рукопашный бой как универсальная система подготовки позволяет не только освоить эффективные приемы самообороны, но и развить физические, психические и морально-волевые качества личности.

**Социальный аспект:** Программа отвечает социальному заказу на формирование:

- Навыков безопасного поведения в экстремальных ситуациях
- Физически развитой и психологически устойчивой личности
- Патриотически настроенных граждан, способных к защите Отечества

**Педагогическая целесообразность:** система рукопашного боя интегрирует в себе лучшие традиции отечественных и мировых школ боевых искусств, обеспечивая комплексный подход к физическому и духовному развитию.

## 2. Нормативно-правовая база

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом "Об образовании в Российской Федерации"
- Стратегией развития физической культуры и спорта в РФ
- Требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки
- СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования"

## 3. Цель и задачи программы

**Цель:** Формирование комплексных навыков рукопашного боя и всестороннее развитие физических, психических и морально-волевых качеств обучающихся.

**Задачи:**

### Образовательные:

- Освоение технических элементов рукопашного боя
- Изучение тактических основ ведения поединка
- Формирование знаний в области теории и методики тренировочного процесса

### Развивающие:

- Развитие физических качеств (сила, скорость, выносливость, ловкость)
- Совершенствование координации и реакции
- Развитие пространственного мышления и тактического восприятия

### Воспитательные:

- Формирование дисциплинированности и ответственности

- Воспитание морально-волевых качеств и стрессоустойчивости
- Привитие патриотизма и уважения к традициям

#### **Оздоровительные:**

- Укрепление опорно-двигательного аппарата
- Развитие кардиореспираторной системы
- Формирование навыков самоконтроля и саморегуляции

#### **4. Отличительные особенности программы**

##### **Инновационный подход:**

- Модульная система обучения с поэтапным освоением материала
- Интеграция традиционных и современных методик подготовки
- Использование ситуационного моделирования и тактических задач

##### **Практическая направленность:**

- Акцент на прикладном применении изучаемых приемов
- Регулярные тренировочные спарринги и ситуационные игры
- Контрольные нормативы, приближенные к реальным условиям

##### **Безопасность обучения:**

Постепенное увеличение нагрузок и сложности техник

- Обязательное использование защитной экипировки
- Постоянный медицинский контроль и страховка при выполнении сложных элементов

#### **5. Возрастные особенности**

Программа рассчитана на различные возрастные группы с учетом:

- Психофизиологических особенностей развития
- Уровня физической подготовленности
- Индивидуальных возможностей и ограничений

#### **6. Сроки реализации**

Программа реализуется в течение 9 месяцев (216 часов) с возможностью продолжения обучения на следующих этапах подготовки.

#### **7. Ожидаемые результаты**

По завершении программы обучающиеся будут:

- Владеть техническим арсеналом рукопашного боя в соответствии с квалификационными требованиями
- Демонстрировать стабильные показатели физической подготовленности
- Обладать развитыми морально-волевыми качествами
- Быть готовыми к применению полученных навыков в различных жизненных ситуациях

## II. Календарно-тематическое планирование

### МОДУЛЬ 1: БАЗОВАЯ ПОДГОТОВКА (3-й разряд)

**54 часа • 9 недель**

| Неделя | Тема                  | Часы | Содержание                                                                |
|--------|-----------------------|------|---------------------------------------------------------------------------|
| 1      | Основы стоек          | 6    | Фронтальная, боковая, обратная стойки. Смена стоек. Перемещения в стойках |
| 2      | Техника падений       | 6    | Падения вперед, назад, через плечо. Страховка при падениях                |
| 3      | Базовые удары         | 6    | Основание ладони, колено, стопорящий удар ступней                         |
| 4      | Защитные действия     | 6    | Блоки руками. Освобождение от захватов кистей                             |
| 5      | Болевые приемы        | 6    | Болевой прием на локтевой сустав. Удержание в партере                     |
| 6      | Бросковая техника     | 6    | Бросок наклоном назад. Задняя подножка                                    |
| 7      | Комбинации            | 6    | Связки ударов и защит. Простые контратаки                                 |
| 8      | Спарринг              | 6    | Отработка техники в условном бою                                          |
| 9      | Подготовка к экзамену | 6    | Повторение. Контрольные нормативы                                         |

### МОДУЛЬ 2: ПРОДВИНУТАЯ ТЕХНИКА (2-й разряд)

**72 часа • 12 недель**

| Неделя | Тема                       | Часы | Содержание                                     |
|--------|----------------------------|------|------------------------------------------------|
| 10     | Усовершенствованные стойки | 6    | Перемещения с ударами. Круговые движения       |
| 11     | Сложные падения            | 6    | Кувырки через препятствие. Падения с вращением |
| 12     | Ударная техника            | 6    | Прямые и круговые удары                        |



| Неделя | Тема                  | Часы | Содержание                               |
|--------|-----------------------|------|------------------------------------------|
|        |                       |      | кулаком. Связки ударов                   |
| 13     | Защита от захватов    | 6    | Освобождение от удержаний. Контрзахваты  |
| 14     | Болевые приемы        | 6    | На руку (стоя/лежа). Против атаки палкой |
| 15     | Броски                | 6    | Через бедро. Перекатом через спину       |
| 16     | Удушения              | 6    | Основные приемы. Защита от удушений      |
| 17     | Контрпиемы            | 6    | Против бросков. Сохранение инициативы    |
| 18     | Работа с оружием      | 6    | Защита от палки. Болевые точки           |
| 19     | Тактика боя           | 6    | Перехват инициативы. Контроль ситуации   |
| 20     | Комплексные задания   | 6    | Связки приемов. Ситуационные задачи      |
| 21     | Подготовка к экзамену | 6    | Отработка нормативов 2-го разряда        |

### **МОДУЛЬ 3: СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ПОДГОТОВКА (1-й разряд)**

**90 часов 15 недель**

| Неделя | Тема                    | Часы | Содержание                             |
|--------|-------------------------|------|----------------------------------------|
| 22     | Продвинутые перемещения | 6    | В стойках и партере. Перекаты, подъемы |
| 23     | Сложные броски          | 6    | Через плечо. Рывком по кругу           |
| 24     | Защита от оружия        | 6    | От палки, ножа, цепи                   |
| 25     | Болевые приемы          | 6    | На кисть, локоть. Захваты головы       |
| 26     | Ударная техника         | 6    | Ребро ладони. Топчущий удар. В сторону |

| <b>Неделя</b> | <b>Тема</b>           | <b>Часы</b> | <b>Содержание</b>                        |
|---------------|-----------------------|-------------|------------------------------------------|
| 27            | Удержания в партере   | 6           | Сбоку, верхом, поперек                   |
| 28            | Специальные приемы    | 6           | Удар головой. Бросок "мельница"          |
| 29            | Тактика               | 6           | Сохранение инициативы после контратаки   |
| 30            | Работа против группы  | 6           | Против двух безоружных противников       |
| 31            | Обезоруживание        | 6           | Защита с использованием отобранной палки |
| 32            | Контрприемы           | 6           | Против болевых и бросков                 |
| 33            | Комплексные задания   | 6           | Комбинации из 3-4 приемов                |
| 34            | Спарринг              | 6           | С применением бросков и борьбы в партере |
| 35            | Ситуационные задачи   | 6           | Защита постороннего. Уличные сценарии    |
| 36            | Подготовка к экзамену | 6           | Итоговое совершенствование техники       |

## **Содержание программы**

### **МОДУЛЬ 1: БАЗОВАЯ ПОДГОТОВКА (3-й разряд)**

#### **Неделя 1: Основы стоек**

**Цель недели:** Сформировать устойчивый навык принятия и смены базовых стоек, развить чувство равновесия.

#### **Занятие 1 (2 часа)**

**Цель:** Изучение фронтальной и боковой стоек.

**Разминка (20 мин):** Сушавная гимнастика, легкий бег, упражнения на координацию.

#### **Основная часть (1 час 30 мин):**

- Теория (5 мин): Назначение и преимущества каждой стойки.
- Фронтальная стойка: Исходное положение, распределение веса, положение рук и головы. Отработка у стены и самостоятельно.
- Боковая стойка (левосторонняя/правосторонняя): Постановка ног, разворот корпуса, защита центральной линии.
- Перемещения: Шаг-приставка вперед/назад в боковой стойке.

- **Заключительная часть (10 мин):** Статическая растяжка ног и корпуса.

### **Занятие 2 (2 часа)**

**Цель:** Освоение обратной стойки и смены стоек на месте.

**Разминка (20 мин):** Подвижные игры ("Зеркало", "Выше ноги от земли").

**Основная часть (1 час 30 мин):**

- Обратная стойка: Особенности, положение корпуса (полуоборот).
- Смена стоек на месте: Фронтальная -> Боковая -> Обратная -> Фронтальная. Акцент на плавность и сохранение равновесия.
- Усложнение: Смена стоек по звуковому сигналу (хлопку).

**Заключительная часть (10 мин):** Упражнения на дыхание и расслабление.

### **Занятие 3 (2 часа)**

**Цель:** Закрепление навыка перемещений и смены стоек в движении.

**Разминка (20 мин):** Комплекс ОФП (приседания, отжимания, пресс) в перемещении.

**Основная часть (1 час 30 мин):**

- Перемещения по квадрату, кругу, восьмерке с постоянной сменой стоек.
- Работа в парах: "Зеркальное" повторение перемещений партнера.
- Упражнение "Тень": один ученик перемещается, второй повторяет его движения, сохраняя дистанцию.

**Заключительная часть (10 мин):** Подведение итогов недели, ответы на вопросы.

## **Неделя 2: Техника падений**

**Цель недели:** Изучить базовую технику падений для безопасного выполнения бросков и самостраховки.

### **Занятие 1 (2 часа)**

**Цель:** Освоение падения вперед.

**Разминка (25 мин):** Упражнения на гибкость позвоночника, кувырки вперед/назад, укрепление запястий.

**Основная часть (1 час 25 мин):**

- Теория (5 мин): Принципы самостраховки (перекат, группировка, распределение удара).
- Падение вперед из положения на коленях: Отталкивание руками, перекат с предплечья на плечо.
- Падение вперед из полуприседа.
- Упражнение "Колесо" (без постановки ног) для отработки переката.

**Заключительная часть (10 мин):** Растяжка плечевого пояса.

### **Занятие 2 (2 часа)**

**Цель:** Освоение падения назад и через плечо.

**Разминка (20 мин):** Акробатические элементы (кувырки, "березка").

**Основная часть (1 час 30 мин):**

- Падение назад: Удар руками по полу, группировка, перекат на спину.

- Падение через плечо (правый/левый бок): Из положения приседа, вынос ноги, перекат через спину по диагонали.

- Отработка элементов из статических положений.

**Заключительная часть (10 мин):** Растяжка мышц спины.

### **Занятие 3 (2 часа)**

**Цель:** Комбинирование падений в движении.

**Разминка (20 мин):** Динамическая растяжка.

**Основная часть (1 час 30 мин):**

- Падение вперед из положения шага.

- Падение назад после кувырка вперед.

- Падение через плечо после легкого толчка от партнера (имитация потери равновесия).

- Цепочка: Кувырок вперед -> Падение назад -> Падение через плечо.

**Заключительная часть (10 мин):** Анализ типичных ошибок, закрепление правильной техники.

### **Неделя 4: Защитные действия**

**Занятие 1:** Блоки руками (внешний, внутренний, верхний). Отработка на месте.

**Занятие 2:** Освобождение от захватов кистей (сверху, снизу). Работа на "вязкость" рук.

**Занятие 3:** Комбинации: блок + освобождение от захвата. Работа в паре на реакцию.

### **Неделя 5: Болевые приемы**

**Занятие 1:** Техника удержания в партере (сбоку, верхом). Контроль противника.

**Занятие 2:** Болевой прием на локтевой сустав (рычаг локтя через предплечье) из положения лежа.

**Занятие 3:** Проведение болевого приёма из удержания. Отработка перехода от удержания к болевому.

### **Неделя 6: Бросковая техника**

**Занятие 1:** Бросок наклоном назад ("медвежьё объятие"). Отработка входа и работы ног.

**Занятие 2:** Задняя подножка. Отработка подсада под колено.

**Занятие 3:** Комбинация: освобождение от захвата -> вход на бросок. Отработка с падением партнера.

## **МОДУЛЬ 2: ПРОДВИНУТАЯ ТЕХНИКА (2-й разряд)**

### **Неделя 12: Ударная техника**

**Цель недели:** Поставить прямые и круговые удары кулаком, научить комбинировать их в связки.

### **Занятие 1 (2 часа)**

**Цель:** Изучение прямого удара кулаком (джеб, кросс).

**Разминка (20 мин):** Скакалка, разминка кистей и лучезапястных суставов.

### **Основная часть (1 час 30 мин):**

- Теория (5 мин): Правильное сжатие кулака, постановка кулака при ударе, работа корпуса.
- Отработка джеба: у зеркала, по воздуху, на лапах.
- Отработка кросса: перенос веса, вращение корпуса.

**Заключительная часть (10 мин):** Растяжка грудных мышц и плеч.

### **Занятие 2 (2 часа)**

**Цель:** Изучение круговых ударов кулаком (хук, свинг).

**Разминка (20 мин):** Работа на координацию с тенью.

### **Основная часть (1 час 30 мин):**

- Хук: короткий и длинный, отработка траектории.
- Свинг: техника нанесения, защита при выполнении.
- Отработка на лапах и пневматической груше.

**Заключительная часть (10 мин):** Специальная физическая подготовка на взрывную силу (прыжки, броски набивного мяча).

### **Занятие 3 (2 часа)**

**Цель:** Составление и отработка базовых связок ударов.

**Разминка (20 мин):** Повторение всех изученных ударов в движении.

### **Основная часть (1 час 30 мин):**

- Связка 1: Джеб -> Кросс -> Хук.
- Связка 2: Кросс -> Хук в корпус -> Свинг.
- Работа в парах: один держит лапы и задает ритм, второй отрабатывает связки.
- Условный бой: нанесение связок с разрешенным легким контактом.

**Заключительная часть (10 мин):** Анализ техники, исправление ошибок.

## **Неделя 18: Работа с оружием**

**Цель недели:** Обучить базовым принципам защиты от атаки палкой и воздействию на болевые точки.

### **Занятие 1 (2 часа)**

**Цель:** Изучение защитных действий от ударов палкой сверху и сбоку.

**Разминка (20 мин):** Упражнения с резиновыми эспандерами на мышцы-стабилизаторы.

### **Основная часть (1 час 30 мин):**

- Теория (10 мин): Зоны безопасности, принцип "уклон-блок-захват".
- Защита от удара сверху: уклон с выходом с линии атаки + блок двумя предплечьями.
- Защита от удара сбоку: нырок под руку с захватом вооруженной конечности.

**Заключительная часть (10 мин):** Отработка ухода с линии атаки в паре.

### **Занятие 2 (2 часа)**

**Цель:** Изучение болевых точек и способов воздействия на них.

**Разминка (20 мин):** Медицинский мяч, упражнения на реакцию.

### **Основная часть (1 час 30 мин):**

- Теория (10 мин): Расположение основных болевых точек (шея, ключица, солнечное сплетение, пах, колено).
- Отработка точечных ударов пальцами/основанием ладони по манекену/лапам.
- Комбинация: защита от палки -> воздействие на болевую точку -> обезоруживание.

**Заключительная часть (10 мин):** Этическая беседа о применении знаний о болевых точках.

### **Занятие 3 (2 часа)**

**Цель:** Закрепление навыков защиты и обезоруживания.

**Разминка (20 мин):** Спарринг с тенью с имитацией работы против вооруженного противника.

**Основная часть (1 час 30 мин):**

- Отработка всех изученных защит в случайном порядке по команде тренера.
- Ситуационные задачи: защита в углу, в ограниченном пространстве.
- Работа против серии атак (2-3 удара подряд).

**Заключительная часть (10 мин):** Подведение итогов, разбор тактики против вооруженного противника.

## **МОДУЛЬ 3: СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ПОДГОТОВКА (1-й разряд)**

### **Неделя 30: Работа против группы**

**Цель недели:** Сформировать тактические и технические навыки для противодействия двум безоружным противникам.

#### **Занятие 1 (2 часа)**

**Цель:** Изучение тактики перемещений при работе с группой.

**Разминка (20 мин):** Интенсивная ОФП, упражнения на периферическое зрение.

**Основная часть (1 час 30 мин):**

- Теория (10 мин): Принцип "разделяй и властвуй". Постоянное движение, недопущение окружения.
- Отработка перемещений по кругу, удержание обоих противников в поле зрения.

Упражнение "Двое на одного": задача уклоняться от захватов, используя только перемещения.

**Заключительная часть (10 мин):** Анализ тактики, разбор ошибок.

#### **Занятие 2 (2 часа)**

**Цель:** Освоение быстрых обездвиживающих приемов против первого противника.

**Разминка (20 мин):** Отработка коротких болевых на руку на скорость.

**Основная часть (1 час 30 мин):**

- Отработка быстрого болевого на кисть или локоть с целью нейтрализации и создания "щита".
- Использование первого противника для блокировки атак второго.

- Сценарные задания: атака первого -> быстрый болевой -> контроль -> разворот ко второму.

**Заключительная часть (10 мин):** Работа на скорость реакции.

**Занятие 3 (2 часа)**

**Цель:** Комплексная отработка навыков в условиях, близких к реальным.

**Разминка (20 мин):** Психологический настрой, дыхательные практики для снятия стресса.

**Основная часть (1 час 30 мин):**

- Учебные спарринги 2 на 1 с ограниченным контактом и задачей для атакующих.

- Введение дополнительных условий (плохая освещенность, помехи).

- Разбор действий: как выйти из окружения, когда и как контратаковать, когда отступать.

**Заключительная часть (10 мин):** Обсуждение психологических аспектов боя против группы, методы сохранения самообладания.



### **III. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

**Цель:** Формирование у обучающихся системы знаний, умений и навыков в области прикладного единоборства, повышение уровня физической подготовки, воспитание дисциплины и уверенности в себе, подготовка к сдаче нормативов на соответствующий разряд (3-й – Мастер спорта).

**Задачи:**

**Обучающие:** Освоение техники стоек, перемещений, ударов, блоков, бросков, болевых приемов, техники падений и удержаний в соответствии с модулем.

**Развивающие:** Развитие координации, ловкости, скорости реакции, силовой выносливости, гибкости.

**Воспитательные:** Воспитание волевых качеств, уважения к противнику и тренеру, умения работать в паре и в группе, соблюдение дисциплины и техники безопасности.

**Прикладные:** Формирование навыков самообороны и поведения в экстремальных ситуациях.

#### **2. Формы организации обучения**

**Групповая:** Основная форма для разучивания новой техники, общей физической подготовки, выполнения упражнений в парах.

**Индивидуальная:** Используется для отработки сложных элементов, исправления ошибок, подготовки к аттестации (с тренером).

**Фронтальная:** При выполнении общих разминочных упражнений, отработке базовых перемещений и ударов «на воздух».

#### **3. Методы и средства обучения**

**Методы:**

**Словесные:** Объяснение, команды, указания, пояснения, анализ выполнения.

**Наглядные:** Показ упражнения тренером, демонстрация видео материалов, использование схем и плакатов.

**Практические:** Целостный и разделительный метод разучивания приемов, метод повторения, круговой тренировки, соревновательный метод (условные и вольные спарринги).

**Средства:**

**Спортивный зал** с мягким покрытием (татами, борцовский ковер).

**Спортивный инвентарь:** макивары, боксерские лапы, манекены, гимнастические маты, тренировочные палки, утяжелители, скакалки.

**Защитная экипировка:** шлемы, раковины (для мужчин), накладки на голень и стопу, капы, перчатки с открытыми пальцами.

**Медиа-средства:** видеокамера для записи и анализа техники, мультимедийный проектор.

#### **4. Система контроля и оценки результатов**



**Входной контроль:** В начале курса (модуля) для оценки исходного уровня подготовки.

**Текущий контроль:** Постоянное наблюдение тренера за правильностью выполнения техники, устранение ошибок в процессе тренировки.

**Промежуточная аттестация:** Проводится по окончании каждого модуля в форме зачета/экзамена, где обучающийся должен продемонстрировать все изученные технические элементы модуля в соответствии с нормативными требованиями разряда.

**Итоговая аттестация:** Проводится в конце всего курса (для перехода на следующий уровень) в форме сдачи нормативов на соответствующий разряд или квалификацию, часто с привлечением судейской коллегии.

## **5. Материально-техническое обеспечение**

**Помещение:** Просторный, хорошо проветриваемый спортивный зал с регулируемой температурой и влажностью, оснащенный душевыми и раздевалками.

**Оборудование:** См. пункт "Средства обучения".

**Аптечка:** Укомплектованная аптечка первой помощи должна быть в непосредственной доступности в зале.

## **7. Учебно-методическое обеспечение**

**Данная Программа** является основным документом.

**Разработанные комплексы упражнений (план-конспекты)** для каждого занятия в рамках модулей.

**Методические пособия и рекомендации** по технике выполнения сложных элементов (бросков, болевых приемов).

**Критерии и нормативы** для сдачи на каждый разряд.

## **8. Условия безопасности**

**Обязательная разминка** и заминка на каждом занятии.

**Строгий контроль** за использованием защитной экипировки при отработке ударов и проведении спаррингов.

**Запрет** на выполнение приемов, не предусмотренных текущим модулем, без разрешения тренера.

**Соблюдение дисциплины** и принципа постепенности в увеличении нагрузок.

**Обязательное страхование** жизни и здоровья обучающихся от несчастных случаев.

## **9. Документальное сопровождение**

**Журнал учета занятий.**

**Протоколы аттестаций** и присвоения разрядов.

**Медицинские допуски** от врача для каждого обучающегося.

#### IV. ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ

**Цель диагностики:** Оценить уровень сформированности знаний, умений и навыков у обучающихся в соответствии с требованиями каждого модуля (разряда).

**Формы диагностики:**

1. **Текущее наблюдение** (на каждом занятии).
2. **Промежуточные зачеты** (по окончании ключевых тем внутри модуля).
3. **Итоговый контроль (Аттестация)** (по окончании всего модуля для присвоения разряда).

**Методы диагностики:**

**Практический показ** (выполнение техники).

**Сдача нормативов** (ОФП, СФП).

**Работа в парах** (условные и вольные схватки).

**Устный опрос** (на знание теории, тактики и безопасности).

**Решение тактических задач** (например, "что делать, если противник захватил...").

**Критерии и методы оценки по модулям**

**Модуль 1: 3-й разряд**

| <b>Объект диагностики</b>          | <b>Метод диагностики</b>                          | <b>Критерии оценки</b>                                                                                        |
|------------------------------------|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1. Стойки, перемещения</b>      | Практический показ по команде тренера.            | Правильность исходного положения, равновесие, скорость принятия стойки.                                       |
| <b>2. Техника падений</b>          | Выполнение на матах: вперед, назад, на бок.       | Умение сгруппироваться, правильное приземление (расслабленность, распределение удара), отсутствие страха.     |
| <b>3. Ударная техника (база)</b>   | Показ ударов по воздуху и на лапах.               | Правильная траектория, работа корпуса, фиксация в конечной точке. Стопорящий удар – четкая остановка на цели. |
| <b>4. Освобождение от захватов</b> | Выполнение в паре с партнером по заданию тренера. | Своевременность, эффективность (полное освобождение), использование                                           |

| <b>Объект диагностики</b>   | <b>Метод диагностики</b>                          | <b>Критерии оценки</b>                                                                               |
|-----------------------------|---------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                             |                                                   | инерции противника.                                                                                  |
| <b>5. Болевой на локоть</b> | Выполнение в паре из заданного положения.         | Контроль противника, правильность захвата, точность воздействия на сустав, умение дозировать усилие. |
| <b>6. Броски (база)</b>     | Проведение броска на несопротивляющемся партнере. | Сохранение равновесия, правильное подключение ног и корпуса, контроль партнера при падении.          |
| <b>Нормативы ОФП</b>        | Бег, отжимания, пресс, подтягивания.              | Установленные нормативы для 3-го разряда (например, бег 1 км, отжимания - 20 раз и т.д.).            |

**Итог:** Зачет по модулю выставляется при успешном выполнении **не менее 80%** элементов.

## **Модуль 2: 2-й разряд**

| <b>Объект диагностики</b>      | <b>Метод диагностики</b>                                    | <b>Критерии оценки</b>                                                        |
|--------------------------------|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1. Связки ударов руками</b> | Комбинация на лапах (2-3 удара).                            | Скорость, точность, плавность перехода между ударами, работа ног.             |
| <b>2. Удары ногой вперед</b>   | Показ на лапах и по мишени.                                 | Работа опорной ноги, высота удара, равновесие, возврат в стойку.              |
| <b>3. Болевые на руку</b>      | Выполнение 2-3 разных болевых приемов.                      | Понимание различий в механике, скорость и точность проведения.                |
| <b>4. Броски (связка)</b>      | Проведение броска в движении после освобождения от захвата. | Умение связать защиту от захвата и атаку, использование кинетической энергии. |
| <b>5. Контрприемы</b>          | Вольная схватка в легком                                    | Своевременное реагирование,                                                   |

| <b>Объект диагностики</b>    | <b>Метод диагностики</b>                           | <b>Критерии оценки</b>                                         |
|------------------------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
|                              | темпе с задачей провести контрбросок.              | правильное направление силы атаки противника.                  |
| <b>6. Защита от удушения</b> | Выполнение в паре из заданного удушающего захвата. | Спокойствие, знание нескольких способов защиты, эффективность. |
| <b>Нормативы ОФП/СФП</b>     | Более высокие нормативы, чем для 3-го разряда.     | Увеличение количества повторений, уменьшение времени в беге.   |

**Итог:** Аттестация на 2-й разряд включает сдачу всех технических элементов и нормативов.

### **Модуль 3: 1-й разряд**

| <b>Объект диагностики</b>       | <b>Метод диагностики</b>                                                  | <b>Критерии оценки</b>                                                                       |
|---------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1. Комплексные броски</b>    | Проведение броска через плечо или рывком по кругу в движении.             | Сложность координации, чистота выполнения, мощность.                                         |
| <b>2. Защита от безоружного</b> | Сценарный спарринг (1 против 1) с задачей нейтрализовать атаку.           | Уклонение, блоки, выход на бросок или болевой, контроль ситуации.                            |
| <b>3. Защита от палки</b>       | Отработка с тренировочной палкой: защита от ударов сверху, сбоку, вперед. | Безопасная дистанция, блоки предплечьями, уход с линии атаки, обезоруживание (по программе). |
| <b>4. Удержание в партере</b>   | Учебная схватка в партере с задачей провести и удержать удержание.        | Умение создавать и использовать leverage (рычаг), давление, контроль.                        |
| <b>5. Инициатива</b>            | Условный спарринг (рандори) с ограниченным контактом.                     | Способность навязать свой темп и дистанцию, проводить атакующие действия.                    |

**Итог:** Для присвоения 1-го разряда требуется не только техническая чистота, но и демонстрация тактического мышления в условиях, близких к соревновательным.

## Модуль 4: КМС и мастер спорта

На этом уровне диагностика носит комплексный, интегративный характер.

| Объект диагностики                     | Метод диагностики                                                                                 | Критерии оценки                                                                                 |
|----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1. Комплексные задания</b>          | Выполнение заранее неизвестной связки приемов (например, "защита от удара -> бросок -> болевой"). | Адаптивность, скорость принятия решения, техническая грамотность на высокой скорости.           |
| <b>2. Демонстрация сложной техники</b> | Показ ударов головой, круговых ударов ногой, бросков в падении и т.д.                             | Владение телом, координация, точность, понимание биомеханики.                                   |
| <b>3. Специализированные спарринги</b> | Спарринги по правилам, соответствующим уровню КМС/МС.                                             | Результативность, тактический рисунок боя, применение всего арсенала техники, волевые качества. |
| <b>4. Судейская практика</b>           | Возможность проведения судейства на внутренних аттестациях.                                       | Знание правил, умение объективно оценивать технику других.                                      |

**Итог:** Присвоение званий КМС и Мастер спорта обычно регламентируется вышестоящими спортивными федерациями и требует участия в официальных соревнованиях. Внутренняя диагностика готовит спортсмена к этим испытаниям.

### Пример оценочного листа для аттестации на 3-й разряд

ФИО обучающегося: \_\_\_\_\_

Дата: \_\_\_\_\_

| №п/п | Элемент                        | Оценка (0-2 балла) | Примечания                                                       |
|------|--------------------------------|--------------------|------------------------------------------------------------------|
| 1    | Стойка готовности, перемещения |                    | 0 - не выполнил, 1 - выполнил с ошибками, 2 - выполнил правильно |
| 2    | Падение вперед, назад          |                    |                                                                  |

| <b>№п/п</b>                  | <b>Элемент</b>                                   | <b>Оценка<br/>(0-2<br/>балла)</b> | <b>Примечания</b> |
|------------------------------|--------------------------------------------------|-----------------------------------|-------------------|
| 3                            | Прямой удар<br>основанием ладони                 |                                   |                   |
| 4                            | Освобождение от<br>захвата за одежду на<br>груди |                                   |                   |
| 5                            | Проведение болевого<br>на локтевой сустав        |                                   |                   |
| 6                            | Бросок через заднюю<br>подножку                  |                                   |                   |
| 7                            | Норматив:<br>Отжимания (20/50<br>раз)            |                                   | Зачет / Незачет   |
| <b>Итоговый<br/>балл:</b>    |                                                  |                                   |                   |
| <b>Решение<br/>комиссии:</b> | Зачет / Незачет                                  |                                   |                   |

**Критерий итоговой оценки:**

«Зачет» – 11 и более баллов из 14 возможных, и все нормативы ОФП сданы.

"Незачет" – менее 11 баллов.

# ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

к дополнительной общеразвивающей программе

## «ОСНОВЫ САМОЗАЩИТЫ И РУКОПАШНОГО БОЯ»

### 1. Пояснительная записка

**Актуальность:** В современном мире, помимо физической подготовки, крайне важно формирование сильного, нравственного характера, способности противостоять не только физическим, но и психологическим вызовам. Занятия рукопашным боем и самозащитой предоставляют уникальную платформу для воспитания волевых, дисциплинированных и ответственных граждан.

**Цель воспитательной программы:** Создание условий для формирования социально активной, нравственно и физически здоровой личности, обладающей навыками самоконтроля, дисциплины и уважения к окружающим, через занятия рукопашным боем.

#### Задачи воспитательной работы:

**Воспитание дисциплины и ответственности:** Соблюдение расписания, правил поведения в зале, выполнение требований тренера.

**Формирование волевых качеств:** Умение преодолевать трудности, бороться с усталостью и страхом, ставить и достигать цели.

**Развитие нравственных качеств:** Воспитание уважения к тренеру, партнерам, противнику, родителям; формирование понятий о чести, справедливости и благородстве.

**Формирование культуры здоровья:** Пропаганда здорового образа жизни, отрицательного отношения к вредным привычкам.

**Развитие патриотизма:** Воспитание гордости за национальные спортивные традиции, уважения к истории и культуре своей страны.

**Профилактика асоциального поведения:** Формирование устойчивой позиции к агрессии, насилию вне зала, умения разрешать конфликты мирным путем.

**Целевая аудитория:** Обучающиеся по программе «Основы самозащиты и рукопашного боя» (3-й разряд – Мастер спорта).

### 2. Основные направления воспитательной работы

| Направление                             | Формы и методы реализации                                                                                                                                                                                                                              |
|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Гражданско-патриотическое воспитание | <ul style="list-style-type: none"><li>- Беседы об истории единоборств России и мира, о выдающихся спортсменах.</li><li>- Участие в мероприятиях, посвященных Дню Победы, Дню защитника Отечества.</li><li>- Просмотр и обсуждение фильмов на</li></ul> |

| Направление                           | Формы и методы реализации                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                       | <p>патриотическую тематику.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Встречи с ветеранами спорта и военнослужащими.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>2. Нравственное воспитание</b>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Строгое соблюдение ритуалов: приветствие тренера и партнеров, правила поведения в зале (додзё).</li> <li>- Обсуждение тем: "Уважение к слабому", "Сила – не для агрессии", "Честность в спорте и жизни".</li> <li>- Практика взаимопомощи: более опытные ученики помогают новичкам.</li> <li>- Анализ конфликтных ситуаций (на примерах из тренировок) и поиск нравственных выходов из них.</li> </ul> |
| <b>3. Трудовое воспитание</b>         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Совместное наведение порядка в зале до и после тренировок (укладка матов, протирка инвентаря).</li> <li>- Ответственное отношение к спортивной форме и инвентарю.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>4. Воспитание воли и характера</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Постановка и поэтапное достижение целей (от сдачи на разряд до победы на соревнованиях).</li> <li>- Выполнение упражнений на выносливость и преодоление усталости.</li> <li>- Контроль над эмоциями: отработка техники в состоянии усталости, обучение сдержанности после победы и достойному поведению после поражения.</li> </ul>                                                                    |
| <b>5. Физическое воспитание и ЗОЖ</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Беседы о вреде курения, алкоголя и наркотиков для спортсмена.</li> <li>- Просветительские беседы о важности режима дня, правильного питания и гигиены.</li> <li>- Участие в спортивных праздниках и туристических походах.</li> </ul>                                                                                                                                                                  |
| <b>6. Профилактика правонарушений</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Разъяснительные беседы об уголовной и административной ответственности за применение навыков рукопашного боя вне тренировок и самообороны.</li> <li>- Обучение правовым основам самообороны.</li> <li>- Формирование устойчивой жизненной позиции, исключающей участие в драках, буллинге и иных противоправных действиях.</li> </ul>                                                                  |

### 3. Планируемые результаты воспитательной работы

Обучающийся будет знать и понимать:



- Основные правила поведения в зале и нормы спортивной этики.
- Историю и традиции своего вида спорта.
- Основы законодательства о самообороне.
- Вредное влияние пагубных привычек на организм спортсмена.

**Обучающийся будет уметь:**

- Соблюдать дисциплину и проявлять уважение к тренеру, партнерам, судьям.
- Контролировать свои эмоции (гнев, страх, излишнюю радость) в стрессовых ситуациях.
- Проявлять настойчивость в достижении тренировочных целей.
- Работать в коллективе, помогать товарищам.
- Применять полученные навыки только в целях самозащиты.

**Обучающийся будет проявлять следующие качества:**

**Ответственность** за свои поступки на тренировке и вне ее.

**Дисциплинированность и исполнительность.**

**Уважение** к окружающим людям, независимо от их физической подготовки.

**Патриотизм и гражданскую позицию.**

#### **4. Примерный календарный план воспитательных мероприятий**

| <b>Мероприятие</b>                                                    | <b>Сроки</b> | <b>Ответственный</b>            |
|-----------------------------------------------------------------------|--------------|---------------------------------|
| <b>Вводное занятие. «Кодекс чести бойца»</b>                          | Сентябрь     | Тренер                          |
| <b>Беседа с психологом: «Управление гневом и конфликтами»</b>         | Октябрь      | Тренер, приглашенный специалист |
| <b>Турнир внутри секции, посвященный Дню народного единства</b>       | Ноябрь       | Тренер                          |
| <b>Беседа: «Здоровье спортсмена – основа успеха»</b>                  | Декабрь      | Тренер                          |
| <b>Участие в новогоднем благотворительном мероприятии</b>             | Декабрь      | Тренер, родители                |
| <b>Просмотр и обсуждение фильма о спорте и воле к победе</b>          | Январь       | Тренер                          |
| <b>Совместный поход на каток/лыжную базу</b>                          | Февраль      | Тренер, родительский комитет    |
| <b>Торжественное мероприятие, посвященное Дню защитника Отечества</b> | Февраль      | Тренер                          |

| Мероприятие                                                                                                                 | Сроки  | Ответственный       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|---------------------|
| <b>Встреча с ветераном спорта/Вооруженных Сил</b>                                                                           | Март   | Тренер              |
| <b>Открытая тренировка для родителей</b>                                                                                    | Апрель | Тренер, обучающиеся |
| <b>Участие в субботнике на территории образовательного учреждения.</b>                                                      | Апрель | Тренер              |
| <b>Итоговое занятие. Награждение лучших спортсменов по номинациям: «За волю к победе», «За дружбу и взаимопомощь» и др.</b> | Май    | Тренер              |

## **5. Диагностика эффективности воспитательной работы**

**Наблюдение:** Систематическое наблюдение тренера за поведением обучающихся на тренировках, соревнованиях, во внеурочное время.

**Анкетирование:** Анонимные анкеты для выявления ценностных ориентаций, отношения к вредным привычкам, уровня конфликтности.

**Беседы:** Индивидуальные и групповые беседы с обучающимися и их родителями.

**Анализ участия:** Учет участия обучающихся в воспитательных мероприятиях, соревнованиях, социальных проектах.

**«Портфолио спортсмена»:** Сбор грамот, благодарственных писем, отзывов, которые отражают не только спортивные, но и личностные достижения.

## СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

### 1. Учебники, методические пособия и классические труды (Основная база)

#### 1. Харлампиев А. А. «Борьба самбо»

Фундаментальный труд по системе Самбо, лежащей в основе многих современных прикладных систем. Подробно разбираются стойки, броски, болевые приемы, удержания.

#### 2. Спортивная борьба: Учебник для институтов физической культуры / Под ред. А.П. Купцова.

Классический учебник, дающий глубокое понимание биомеханики и методики обучения борьбе в партере и стойке.

#### 3. Кадочков А. А. «Русский рукопашный бой по системе выживания»

Уникальная система, основанная на законах механики и биохимии. Ценный источник для понимания принципов, а не просто заучивания приемов. Особенно полезен для модулей 3 и 4.

#### 4. Жуков А. Г. «Рукопашный бой. Теория и методика обучения»

Современный учебник, систематизирующий знания по теории и методике преподавания рукопашного боя.

#### 5. Линдер И. Б. «Самозащита: от физической подготовки к психической надежности»

Рассматривает не только технику, но и важнейший психологический аспект самообороны.

### 2. Специализированная литература по технике и тактике

#### 6. Иванов-Катан С. А. «Искусство подножек»

\*Глубокое исследование одной из ключевых групп бросков. Незаменима для оттачивания техники бросков во 2-м и 1-м разрядах.\*

#### 7. Петров М. И. «Болевые приемы в борьбе самбо»

Детальный разбор mechanics, входов в болевые приемы и их комбинаций.

#### 8. Ретюнских А. И. «Азбука спортивной борьбы»

Отличное пособие для начинающих (3-й разряд), где сложные элементы объясняются простым языком.\*

#### 9. Чумаков Е. М. «100 уроков самбо»

Пошаговое методическое пособие, идеально подходящее для структурирования тренировочного процесса от простого к сложному.

#### 10. Ямасита Т. «Дзюдо. Броски и борьба лежа»

Несмотря на focus на дзюдо, книга бесценна для понимания принципов использования рычагов и кинетической энергии в бросках и удержаниях.

### 3. Психологическая подготовка и тактика реального конфликта

#### 11. Медведев А. Н. «Тактика рукопашного боя»

Учит не просто выполнять приемы, а мыслить в бою, прогнозировать действия противника.

**12.Воронов И. А. «Психологическая подготовка в единоборствах»**

Помогает тренеру и спортсмену работать над волей, концентрацией, управлением страхом и агрессией.

**13.Горбылев А. «Как победить в уличной драке? Психология и философия уличного боя»**

Практическое руководство, focusing на реалиях уличного конфликта, отличающихся от спортивных правил.

**14.Грозин В. А. «Самозащита без оружия. Юридические аспекты»**

Крайне важный раздел. Объясняет, что такое необходимая оборона и ее пределы.

**4. Физическая подготовка и медицина**

**15.Захаров Е. Н., Карасев А. В., Сафонов А. А. «Рукопашный бой. Система комплексной подготовки»**

Содержит подробные методики развития специальных физических качеств: силы, выносливости, ловкости, специфичной для единоборств.

**16.Верховский З., Долецкий М. «Круговая тренировка в физическом воспитании студентов»**

Классическая методика, идеально подходящая для разработки функциональных тренировок в рамках программы.

**17.Туманян Г. С. «Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки»**

Фундаментальное пособие по планированию тренировочного процесса.

**18.Трапезников А. А. «Врачебный контроль в спорте»**

Для понимания основ профилактики травм и правильной организации нагрузок.

**5. Онлайн-ресурсы и видеоматериалы (Актуальные источники)**

**19.Официальный сайт Всероссийской федерации самбо (ВФС)**

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

| №<br>п/п | Дата | Тема занятия                                         | Кол-<br>во<br>часов | Время<br>проведения<br>занятия | Форма<br>занятия | Место<br>проведения<br>занятия | Форма контроля |
|----------|------|------------------------------------------------------|---------------------|--------------------------------|------------------|--------------------------------|----------------|
|          |      |                                                      |                     |                                |                  |                                |                |
|          |      | <b>МОДУЛЬ 1: БАЗОВАЯ<br/>ПОДГОТОВКА (3-й разряд)</b> | <b>54</b>           |                                |                  |                                |                |
| 1.       |      | Основы стоек                                         | 6                   |                                | групповая        | Корпус 2<br>каб. №15           |                |
| 2.       |      | Техника падений                                      | 6                   |                                | групповая        | Корпус 2<br>каб. №15           |                |
| 3.       |      | Базовые удары                                        | 6                   |                                | групповая        | Корпус 2<br>каб. №15           |                |
| 4.       |      | Защитные действия                                    | 6                   |                                | групповая        | Корпус 2<br>каб. №15           |                |
| 5.       |      | Основы стоек                                         | 6                   |                                | групповая        | Корпус 2<br>каб. №15           |                |
| 6.       |      | Техника падений                                      | 6                   |                                | групповая        | Корпус 2<br>каб. №15           |                |
| 7.       |      | Базовые удары                                        | 6                   |                                | групповая        | Корпус 2<br>каб. №15           |                |
| 8.       |      | Бросковая техника                                    |                     |                                | групповая        | Корпус 2                       |                |

|     |  |                                                           |           |  |                        |                      |  |
|-----|--|-----------------------------------------------------------|-----------|--|------------------------|----------------------|--|
|     |  |                                                           | 6         |  |                        | каб. №15             |  |
| 9.  |  | Комбинации                                                | 6         |  | групповая              | Корпус 2<br>каб. №15 |  |
| 10. |  | Спарринг                                                  | 6         |  | групповая<br>групповая | Корпус 2<br>каб. №15 |  |
| 11. |  | Бросковая техника                                         | 6         |  | групповая              | Корпус 2<br>каб. №15 |  |
| 12. |  | Комбинации                                                |           |  | групповая              | Корпус 2<br>каб. №15 |  |
| 13. |  | Спарринг                                                  | 6         |  | групповая<br>групповая | Корпус 2<br>каб. №15 |  |
|     |  | <b>МОДУЛЬ 2:<br/>ПРОДВИНУТАЯ<br/>ТЕХНИКА (2-й разряд)</b> | <b>72</b> |  |                        |                      |  |
| 14. |  | Усовершенствованные стойки                                | 6         |  | групповая              | Корпус 2<br>каб. №15 |  |
| 15. |  | Сложные падения                                           | 6         |  | групповая              | Корпус 2<br>каб. №15 |  |
| 16. |  | Ударная техника                                           | 6         |  | групповая              | Корпус 2<br>каб. №15 |  |
| 17. |  | Защита от захватов                                        | 6         |  | групповая              | Корпус 2<br>каб. №15 |  |
| 18. |  | Болевые приемы                                            | 6         |  | групповая              | Корпус 2<br>каб. №15 |  |
| 19. |  | Броски                                                    | 6         |  | групповая              | Корпус 2             |  |

|     |  |                                         |           |  |           |                      |  |
|-----|--|-----------------------------------------|-----------|--|-----------|----------------------|--|
|     |  |                                         |           |  |           | каб. №15             |  |
| 20. |  | Удушения                                | 6         |  | групповая | Корпус 2<br>каб. №15 |  |
| 21. |  | Контрприемы                             | 6         |  | групповая | Корпус 2<br>каб. №15 |  |
| 22. |  | Работа с оружием                        | 6         |  | групповая | Корпус 2<br>каб. №15 |  |
| 23. |  | Усовершенствованные стойки              | 6         |  | групповая | Корпус 2<br>каб. №15 |  |
| 24. |  | Сложные падения                         | 6         |  | групповая | Корпус 2<br>каб. №15 |  |
| 25. |  | Ударная техника                         | 6         |  | групповая | Корпус 2<br>каб. №15 |  |
| 26. |  | Защита от захватов                      | 6         |  | групповая | Корпус 2<br>каб. №15 |  |
| 27. |  | Болевые приемы                          | 6         |  | групповая | Корпус 2<br>каб. №15 |  |
| 28. |  | Броски                                  | 6         |  | групповая | Корпус 2<br>каб. №15 |  |
| 29. |  | Удушения                                | 6         |  | групповая | Корпус 2<br>каб. №15 |  |
| 30. |  | Комплексные задания                     | 6         |  | групповая | Корпус 2<br>каб. №15 |  |
| 31. |  | Подготовка к экзамену                   | 6         |  | групповая | Корпус 2<br>каб. №15 |  |
|     |  | <b>МОДУЛЬ 3:<br/>СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ</b> | <b>90</b> |  |           |                      |  |

|     |  |                                |   |  |           |                      |  |
|-----|--|--------------------------------|---|--|-----------|----------------------|--|
|     |  | <b>ПОДГОТОВКА (1-й разряд)</b> |   |  |           |                      |  |
| 32. |  | Продвинутые перемещения        | 6 |  | групповая | Корпус 2<br>каб. №15 |  |
| 33. |  | Сложные броски                 | 6 |  | групповая | Корпус 2<br>каб. №15 |  |
| 34. |  | Защита от оружия               | 6 |  | групповая | Корпус 2<br>каб. №15 |  |
| 35. |  | Болевые приемы                 | 6 |  | групповая | Корпус 2<br>каб. №15 |  |
| 36. |  | Ударная техника                | 6 |  | групповая | Корпус 2<br>каб. №15 |  |
| 37. |  | Удержания в партере            | 6 |  | групповая | Корпус 2<br>каб. №15 |  |
| 38. |  | Специальные приемы             | 6 |  | групповая | Корпус 2<br>каб. №15 |  |
| 39. |  | Тактика                        | 6 |  | групповая | Корпус 2<br>каб. №15 |  |
| 40. |  | Работа против группы           | 6 |  | групповая | Корпус 2<br>каб. №15 |  |
| 41. |  | Обезоруживание                 | 6 |  | групповая | Корпус 2<br>каб. №15 |  |
| 42. |  | Контрпиемы                     | 6 |  | групповая | Корпус 2<br>каб. №15 |  |
| 43. |  | Комплексные задания            | 6 |  | групповая | Корпус 2<br>каб. №15 |  |
| 44. |  | Спарринг                       | 6 |  | групповая | Корпус 2             |  |



|              |  |                         |                      |  |           |                      |  |
|--------------|--|-------------------------|----------------------|--|-----------|----------------------|--|
|              |  |                         |                      |  |           | каб. №15             |  |
| 45.          |  | Продвинутые перемещения | 6                    |  | групповая | Корпус 2<br>каб. №15 |  |
| 46.          |  | Сложные броски          | 6                    |  | групповая | Корпус 2<br>каб. №15 |  |
| 47.          |  | Защита от оружия        | 6                    |  | групповая | Корпус 2<br>каб. №15 |  |
| 48.          |  | Болевые приемы          | 6                    |  | групповая | Корпус 2<br>каб. №15 |  |
| 49.          |  | Ситуационные задачи     | 6                    |  | групповая | Корпус 2<br>каб. №15 |  |
| 50.          |  | Подготовка к экзамену   | 6                    |  | групповая | Корпус 2<br>каб. №15 |  |
| <b>ИТОГО</b> |  |                         | <b>216<br/>часов</b> |  |           |                      |  |



