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

СОГЛАСОВАНО
на заседании педагогического совета
Протокол
от 26.08.2026 г. № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МАУ ДО «ЦВД Эстетика»
Приказ № 328-о/д от 28.08.2026г.
_____ Цивилёва И.В.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ «ПУТЬ К ПОБЕДЕ (РУКОПАШНЫЙ БОЙ)»

Подвид программы*:* разноуровневая
Уровень программы*:* базовый
Целевая группа (возраст): от 12 до 17 лет
Срок реализации: 1 год (144 часА)
Форма обучения: очная
Разработчики: Педагог дополнительного образования Ноздрин Андрей Анатольевич

Новочеркасск 2026 г.

СОДЕРЖАНИЕ

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ..... 3
1.1 Пояснительная записка..... 3
1.2 Цели и задачи программы..... 9
1.3. Содержание программы..... 10
1.4 Планируемые результаты программы «Путь к победе» (базовый уровень) 14
II КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ .. 17
2.1 Календарный учебный график..... 17
2.2 Условия реализации программы..... 17
2.3 Методическое обеспечение..... 19
2.4. Формы аттестации..... 20
2.5. Диагностический инструментарий (оценочные материалы)..... 21
2.6. Воспитательная программа. Календарный план воспитательной работы 23
III. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ 27
IV. ПРИЛОЖЕНИЯ 29
Приложение 1 29
Приложение 2 33

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ.

1.1 Пояснительная записка

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 2023г. № 618-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
7. Федеральный государственный образовательный стандартосновного общего образования, утвержденный приказом Мин.просвещения России от 31 мая 2021г. № 287 «Об утверждении федеральногогосударственного образовательного стандарта основного общегообразования» (далее-ФГОС ООО).
8. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки России от 17 мая 2012г. №413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» в редакции от 27 декабря 2023г. (далее-ФГОС СОО).
9. Федеральная образовательная программа основного общего образования, утвержденная приказом Мин.просвещения России от 18 мая 2023г.№ 370 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования» (далее-ФОПООО).
10. Федеральная образовательная программа среднего общего образования, утвержденная приказом Минпросвещения России от 18 мая 2023г. №371 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования» (далее-ФОПСОО).
11. Приказ Минпросвещения России от 1февраля 2024г. №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 СП2.4.3648-20 «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 1.2.368521 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) без вредности 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 областиот03.08.2023№724«Обутверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных общеразвивающих программ» в Ростовской области.

Направленность программы: Физкультурно-спортивная.

Программа направлена на укрепление здоровья, формирование физической культуры личности и развитие специальных навыков ведения поединка в рамках правил армейского рукопашного боя (АРБ) и уличной самообороны.

Актуальность программы: В современных условиях возрастает потребность молодежи в психологической устойчивости, умении постоять за себя и защитить близких как без применения оружия, так и с помощью подручных средств. Рукопашный бой - это не только эффективное средство

самообороны, но и инструмент воспитания мужского характера, дисциплины и чувства товарищества. Программа актуальна для допризывной подготовки юношей, формирует навыки поведения в экстремальных ситуациях и способствует профилактике правонарушений среди подростков.

Отличительные особенности программы - Акцент на прикладную эффективность: изучение техник проводится с учетом реального сопротивления партнера, а не формального выполнения ката.

Интеграция стилей: базовая стойка и перемещения заимствованы из боевого самбо, ударная техника рук - из бокса и тайского бокса, удары ногами - из каратэ киокусинкай, бросковая техника - из дзюдо/самбо.

Психологическая подготовка: включение модулей по управлению стрессом, контролю адреналина и тактическому мышлению в поединке.

Навыки контроля агрессии: обучение правилам перехода от бесконтактного удержания к активной защите, юридическая грамотность при применении приемов самообороны.

Педагогическая целесообразность - Занятия позволяют комплексно воздействовать на организм подростка: развивать силовую выносливость, гибкость, координацию и скорость реакции. Групповой формат тренировок воспитывает умение работать в коллективе, уважать соперника и тренера, нести ответственность за свои действия. Программа служит фундаментом для дальнейшего спортивного совершенствования или службы в силовых структурах РФ.

Адресат программы: Обучающиеся в возрасте от 12 до 17 лет. Набор в группы осуществляется без предварительного отбора по уровню физической подготовки (допускаются как новички, так и спортсмены смежных единоборств). Обязательное условие - отсутствие медицинских противопоказаний (справка от педиатра/терапевта о допуске к занятиям контактными видами спорта).

Режим занятий Срок реализации: 144 академических часа. Форма организации: групповая (10–15 человек). Режим: 2 раза в неделю по 2 академических часа (всего 4 часа в неделю), всего 36 учебных недель/дней.

Объем и срок освоения программы Общий объем учебной нагрузки составляет 144 академических часа. Срок освоения - один учебный год.

Особенности организации образовательного процесса - Экипировка: Для полноценных спаррингов требуется защитное снаряжение (шлем маска или открытый шлем, перчатки-краги, ракушка, защита голени и стопы, капа, борцовки/футы).

Безопасность: Строгое соблюдение возрастных ограничений при проведении спаррингов (запрет на жесткие добивания лежачего противника для младших возрастных групп).

Материально-техническая база: Зал борьбы (татами), боксерские мешки, макеты ножей и пистолетов для отработки защиты, манекены, скакалки, гантели малого веса.

Сроки, объем и уровень реализации программы Объем программы 144 академических часа

Срок реализации 1 учебный год

Форма обучения очная

Формы организации образовательного процесса. Тренировочное занятие (основная форма).

Учебно-тренировочный сбор (интенсив в каникулярное время, 2 раза в год).

Открытое занятие (для родителей).

Просмотр и анализ видео профессиональных поединков АРБ / боевого самбо.

Медицинский контроль (мониторинг ЧСС после интенсивных серий).

Виды (формы) занятий - Теоретические беседы (история РБ, правила соревнований, основы первой помощи, правовые аспекты самообороны).

Практические занятия:

Разминка (общая и специальная).

Акробатика (страховки, кувырки, колесо).

Имитационные упражнения («бой с тенью»).

Работа на снарядах (лапы, макивары, груши).

Парная работа (отработка ударов и захватов в парах без сопротивления и с дозированным сопротивлением).

Игровые задания (регби-самбо, салки на коленях).

Спарринги (контролируемые учебные поединки в средствах защиты).

Кроссфит-элементы и круговые тренировки на выносливость.

Перечень форм подведения итогов –

Входной контроль (в начале учебного года)

Цель: определение исходного уровня физической подготовки для формирования групп по силам и корректировки плана тренировок.

Форма проведения:

Сдача нормативов общей физической подготовки (ОФП): подтягивания на перекладине (юноши), сгибание-разгибание рук в упоре лежа (девушки), бег 30 м, прыжок в длину с места.

Тестирование гибкости (наклон вперед из положения стоя).

Беседа о состоянии здоровья и предыдущем спортивном опыте.

Рубежный (промежуточный) контроль (середина года - декабрь/январь)

Цель: оценка динамики роста показателей, выявление пробелов в технике перед соревновательным периодом.

Форма проведения:

Срезовая аттестация по ОФП: повторное выполнение тестов входного контроля для сравнения результатов.

Технический зачет («Кихон»): демонстрация базовых ударов, защит и передвижений перед зеркалом или в воздух без партнера на правильность траектории и баланса.

Контрольные спарринги: учебные поединки (2 раунда по 2 минуты) внутри группы для оценки применения навыков в условиях сопротивления.

Текущий контроль (на каждом занятии)

Формы: устный опрос (названия стоек, приемов, терминология АРБ), визуальное наблюдение тренера за техникой выполнения упражнений, сдача микро-зачетов по страховкам и акробатике.

Итоговая аттестация (по завершении 144 часов) Является основным мероприятием для перевода обучающегося на следующий год обучения или присвоения начального технического разряда (например, белый-желтый пояс/синий значок). Проводится в форме открытого экзамена перед аттестационной комиссией. Включает три блока:

Теоретический блок: письменный тест или устный опрос по правилам соревнований, судейским жестам, основам первой помощи при травмах (кровотечения, переломы, нокаут) и истории российского рукопашного боя.

Физический блок: выполнение контрольно-переводных нормативов (обычно выше порога входного контроля):

Подтягивания / отжимания.

Выполнение серии «боевая восьмерка» (связка ударов руками и ногами) на время (оценивается количество чистых попаданий по лапе за 15–20 секунд).

Акробатическая связка (кувырок вперед - подъем разгибом - колесо).

Практический блок (самый весомый):

Демонстрация техники с партнером: освобождение от захватов за одежду/руки, проведение броска (задняя подножка / бросок через бедро), удержание поперек и проведение базового болевого приема (рычаг локтя).

Зачетый спарринг: проведение учебно-тренировочных боев (минимум 2–3 встречи по 2 минуты) со сменой партнеров, включая более тяжелых или опытных оппонентов. Оценивается не победа, а активность, отсутствие грубых ошибок в защите и умение держать удар.

Соревновательная деятельность (Портфолио достижений)

Обязательное участие в официальных соревнованиях городского или регионального уровня в течение учебного года (хотя бы в одном турнире).

Форма фиксации: протоколы соревнований, наличие классификационной книжки спортсмена, фото- и видеоотчеты. Участие засчитывается как успешно пройденная форма итоговой аттестации даже при отсутствии призового места.

Итоговое открытое занятие (Показательные выступления)

Публичная демонстрация лучших комбинаций и учебных схваток для родителей, администрации учреждения и новичков набора следующего года. Может завершаться торжественным вручением сертификатов об окончании курса.

1.2 Цели и задачи программы

Цель: Создание условий для формирования гармонично развитой личности обучающегося, готовой к защите Отечества, через овладение базовыми техниками рукопашного боя, развитие физических качеств и воспитание морально-волевых черт характера.

Задачи:

Развивающие (личностные) - направлены на формирование индивидуальных качеств:

Развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости в преодолении трудностей, смелости при вступлении в единоборство и стойкости при получении ударов.

Формирование психологической устойчивости: умения контролировать эмоции (страх, гнев), сохранять ясность мышления под воздействием физического стресса и выброса адреналина.

Развитие когнитивных способностей: скорости реакции, периферического зрения, тактического мышления (способности предугадывать действия соперника).

Формирование адекватной самооценки и уверенности в своих силах без проявления агрессии вне спортивного зала.

Привитие навыков самоконтроля за состоянием здоровья и физической формой.

Воспитательные (метапредметные) - направлены на социализацию и культуру поведения:

Воспитание патриотизма и гражданственности: уважения к истории российских силовых структур, традициям отечественного воинства и ветеранам боевых действий.

Формирование чувства коллективизма и товарищества: взаимопомощи при отработке приемов, бережного отношения к партнеру во время спаррингов, умения радоваться успехам сокомандников.

Воспитание дисциплинированности: строгое соблюдение распорядка дня, режима тренировок, правил гигиены и требований тренера (субординация).

Усвоение правовых норм: понимание границ необходимой самообороны согласно законодательству РФ и недопустимости применения силы как способа решения бытовых конфликтов.

Формирование культуры общения: умение достойно вести себя после победы и поражения.

Образовательные (предметные) - направлены на освоение конкретных знаний и умений:

Знать: историю развития рукопашного боя в России; правила соревнований по армейскому рукопашному бою (АРБ); названия стоек, перемещений, ударов и бросков на русском языке; основы биомеханики движений; физиологические изменения организма во время нагрузки.

Уметь: выполнять акробатические элементы (кувырки, страховки падением); наносить базовые удары руками (прямой, боковой, апперкот) и ногами (лоу-кик, мидл-кик); проводить простейшие броски (задняя подножка, передняя подсечка); освобождаться от захватов за одежду и конечности.

Владеть: навыками ведения поединка в стойке и в партере (лежа); техникой комбинирования ударных и борцовских элементов («ударная связка + бросок»); правильным дыханием в процессе схватки; методикой оказания первой доврачебной помощи при ушибах, ссадинах и носовых кровотечениях.

1.3. Содержание программы

Учебный план
Программа дополнительного образования «Путь к победе»

Таблица №1

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма контроля, аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1	**Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.** История развития РБ в России.	2	2	4	
2	**Гигиена, режим дня, питание спортсмена.** Самоконтроль.	2	2	4	
3	**Общая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП)**	4	28	32	
4	**Акробатика и страховочные элементы**	2	14	16	
5	**Базовая техника: стойки, передвижения, дистанции**	2	10	12	
6	**Ударная техника руками и локтями**	4	16	20	
7	**Ударная техника ногами и коленями**	2	14	16	

8	**Освобождение от захватов и защита от вооруженного нападения**	2	10	12	
9	**Бросковая техника и выведения из равновесия**	2	10	12	
10	**Техника партера (борьба лежа): удержания, болевые, удушающие**	2	6	8	
11	**Тактика ведения поединка. Психология боя**	4	4	8	
12	**Учебно-тренировочные бои (спарринги)**	2	12	14	
13	**Итоговое тестирование и аттестация**	-	6	6	
Итого:		**28**	**116**	**144**	

Содержание учебного плана

Раздел 1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. История развития РБ в России (4 часа: 2 ч теория, 2 ч практика)

Теория: Ознакомление с группой и правилами внутреннего распорядка зала. Цели и задачи курса рукопашного боя как средства военно-патриотического воспитания. Краткий экскурс в историю отечественных систем самообороны: от славянских дружинников и казаков до системы самбо А.А. Харлампиева и современного армейского рукопашного боя (АРБ). Обзор правил соревнований.

Практика: Общий инструктаж по технике безопасности при падениях, работе в парах и со снарядами. Базовая разминка суставов. Изучение команд тренера («Смирно», «К бою готовьсь», «Стоп»). Проверка реакции на звуковые сигналы.

Раздел 2. Гигиена, режим дня, питание спортсмена. Самоконтроль (4 часа: 2 ч теория, 2 ч практика)

Теория: Значение режима сна для восстановления мышечных волокон. Основы сбалансированного питания юного бойца (роль белков, сложных углеводов и водный баланс). Профилактика простудных заболеваний и спортивного травматизма (тейпирование кистей).

Практика: Отработка навыков оказания первой помощи при ушибах, ссадинах и носовых кровотечениях (наложение холодного компресса, давящей повязки). Упражнения на восстановление дыхания после интенсивной работы. Заполнение образца страницы спортивного дневника.

Раздел 3. Общая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП) (32 часа: 4 ч теория, 28 ч практика)

Теория: Биомеханика движения основных мышечных групп. Понятие взрывной силы и скоростной выносливости. Принципы построения тренировочного микроцикла.

Практика:

Комплекс ОФП: Беговые упражнения (челночный бег, интервальный бег), работа со скакалкой, подтягивания на перекладине различными хватами, отжимания на кулаках и пальцах, приседания с выпрыгиванием, упражнения на пресс и мышцы-разгибатели спины.

Комплекс СФП: Круговые тренировки высокой интенсивности, работа с резиновыми жгутами для имитации сопротивления соперника, набивка ударных поверхностей о макивары и бревно, укрепление мышц шеи борцовским мостом.

Раздел 4. Акробатика и страховочные элементы (16 часов: 2 ч теория, 14 ч практика)

Теория: Физика падения. Как правильно распределять инерцию удара о землю через перекат, защищая затылок и позвоночник от сотрясения.

Практика: Плотная группировка тела. Кувырки вперед, назад и через плечо из разных положений (стоя, в движении). Страховка падением на бок (вперед и назад) со сменой направления. Колесо, рондат. Перекаты с партнером на спине.

Раздел 5. Базовая техника: стойки, передвижения, дистанции (12 часов: 2 ч теория, 10 ч практика)

Теория: Боевая стойка левосторонняя и правосторонняя. Распределение веса тела между ногами. Уровни атаки (верхний - голова, средний - корпус, нижний - ноги). Дистанции ведения боя: вне боя, дальняя, средняя, ближняя, клинч.

Практика: Удержание статической боевой стойки до утомления. Приставные шаги, челночное передвижение, сайд-степы (уходы с линии атаки под углом). Работа на координационной лестнице. Упражнение «Зеркало» (копирование движений партнера).

Раздел 6. Ударная техника руками и локтями (20 часов: 4 ч теория, 16 ч практика)

Теория: Ротация тазобедренного сустава как главный источник нокаутирующей силы. Правильная структура кулака для предотвращения переломов. Виды ударов: прямой (джеб/кросс), боковой (хук), снизу (апперкот). Особенности применения локтей на средней и ближней дистанции.

Практика: Бой с тенью перед зеркалом (контроль осанки и расслабленности плеч). Постановка техники одиночных ударов. Нанесение серий (двойки, тройки) по лапам и тяжелым мешкам. Защита уклонами корпуса и нырками под бьющую руку.

Раздел 7. Ударная техника ногами и коленями (16 часов: 2 ч теория, 14 ч практика)

Теория: Выбор цели: лоу-кик (бедро) для обездвиживания противника, мидл-кик (печень) для нокдауна, хай-кик (голова) для финиширования. Биомеханика коленного удара в клинче.

Практика: Подъем колена. Лоу-кик (отработка голенью по пэдам для набивки). Толкающий удар ногой (фронт-кик) для контроля дистанции. Боковой удар ногой в корпус. Прямое и диагональное колено. Связки «Рука + Нога».

Раздел 8. Освобождение от захватов и защита от вооруженного нападения (12 часов: 2 ч теория, 10 ч практика)

Теория: Анатомические рычаги человеческой руки. Юридические границы самообороны согласно законодательству РФ. Психология поведения агрессора.

Практика: Освобождение от захватов за запястья (одной и двумя руками), одежду (отвороты куртки), горло, волосы. Защита от удушающего захвата сзади. Базовая защита от угрозы ножом спереди и сбоку (проход в ноги, контроль вооруженной кисти, обезоруживание).

Раздел 9. Бросковая техника и выведения из равновесия (12 часов: 2 ч теория, 10 ч практика)

Теория: Понятие центра тяжести и площади опоры. Принцип «проваливания» соперника собственным движением.

Практика: Задняя подножка, передняя подсечка. Бросок через бедро с захватом пояса. Выведение из равновесия рывком. Мельница (подхват под две ноги). Учебные схватки на выполнение только одного заданного типа броска.

Раздел 10. Техника партера (борьба лежа): удержания, болевые, удушающие (8 часов: 2 ч теория, 6 ч практика)

Теория: Позиции контроля сверху (маунт, сайд-контроль) и защиты снизу (закрытый гард). Когда выгодно переводить бой на землю в условиях улицы.

Практика: Удержание верхом (противник не может сбросить). Выход из-под тяжелого противника мостом и забеганием на спину. Болевой прием «Рычаг локтя» из позиций маунт и гард. Удушающий прием «Треугольник» ногами.

Раздел 11. Тактика ведения поединка. Психология боя (8 часов: 4 ч теория, 4 ч практика)

Теория: Тактика первого (агрессивного) и второго (контратакующего) номера. Типичные ошибки новичков (зажмуривание глаз, задержка дыхания, потеря баланса). Управление стрессом и адреналиновой волной («адреналиновый штиль»).

Практика: Дыхательные практики (дыхание «квадратом») для снижения пульса перед спаррингом. Спарринги с тактическими ограничениями (например, работать только передней рукой или только уходить назад). Разбор видео боев чемпионов.

Раздел 12. Учебно-тренировочные бои (спарринги) (14 часов: 2 ч теория, 12 ч практика)

Теория: Этика единоборств. Уважение к партнеру вне зависимости от исхода схватки. Правила соревнований по армейскому рукопашному бою (использование шлема с металлической сеткой, жилета, перчаток-краг, фут).

Практика: Поединки в полной защитной экипировке. Ограниченный контакт (Лайт-контакт) для отработки скорости и чувства дистанции. Полусвободный спарринг (один атакует заранее оговоренными сериями, другой контратакует произвольно). Свободные учебные бои в медленном темпе для проработки новых приемов.

Раздел 13. Итоговое тестирование и аттестация (6 часов: 0 ч теория, 6 ч практика)

Практика: Комплексный экзамен, состоящий из нескольких этапов:

Демонстрация техники соло (связка из 5 ударов руками и ногами).

Выполнение приемов в парах (защита от ножа, бросок добивание).

Сдача нормативов ОФП (сравнение результатов с входным контролем).

Зачетные учебно-тренировочные бои (3 раунда по 2 минуты) для оценки психологической готовности и умения держать удар.

Построение группы, подведение итогов года, торжественное вручение сертификатов об окончании курса.

1.4 Планируемые результаты программы «Путь к победе» (базовый уровень)

Личностные (развивающие) результаты

В ходе освоения программы у обучающихся будут сформированы:

Патриотизм и гражданственность: уважение к истории Вооруженных Сил РФ, традициям отечественного рукопашного боя (самбо А.А. Харлампиева, система Кадочникова). Понимание роли физической подготовки для службы в армии и силовых структурах.

Морально-волевые качества: целеустремленность, настойчивость, смелость при вступлении в поединок, стойкость к физическим нагрузкам и болевым ощущениям.

Психологическая устойчивость: умение контролировать страх перед спаррингом, сохранять ясность мышления под воздействием стресса («адреналиновый штиль»), достойно принимать поражения и анализировать их причины без агрессии.

Дисциплинированность: строгое соблюдение распорядка тренировок, субординация по отношению к тренеру и старшим товарищам, бережное отношение к спортивной экипировке и инвентарю зала.

Навыки безопасного поведения: понимание границ необходимой самообороны согласно законодательству РФ, отсутствие стремления к демонстрации силы вне спортивного зала.

Метапредметные результаты

Обучающиеся научатся применять универсальные учебные действия в практической деятельности:

Регулятивные УУД:

Планировать свой тренировочный микроцикл и режим дня для полноценного восстановления.

Осуществлять самоконтроль физического состояния (измерение ЧСС до и после нагрузки).

Корректировать технику выполнения приемов на основе анализа собственных ошибок или видеоразбора.

Познавательные УУД:

Анализировать биомеханику движений противника для поиска уязвимых зон.

Применять знания анатомии и физиологии для понимания принципов работы болевых и удушающих приемов.

Читать тактическую обстановку в поединке (оценка дистанции, стойки соперника, его усталости).

Коммуникативные УУД:

Эффективно взаимодействовать в паре при отработке техники, выступая как в роли исполнителя, так и в роли партнера, обеспечивающего дозированное сопротивление.

Четко воспринимать и выполнять голосовые команды тренера во время динамических упражнений и спаррингов.

Соблюдать этикет единоборств: корректно приветствовать соперника до схватки и благодарить после нее.

Предметные результаты

Обучающийся будет знать:

Историю развития российского рукопашного боя и основные правила соревнований по армейскому рукопашному бою (АРБ).

Названия стоек, перемещений, ударов, бросков и болевых приемов на русском языке.

Основы гигиены спортсмена, принципы питания юного бойца и методы профилактики травматизма (разминка, заминка, тейпирование).

Юридические аспекты самообороны и правовые последствия применения приемов за пределами спортзала.

Устройство защитной экипировки и правила ее использования.

Обучающийся будет уметь:

Выполнять базовые акробатические элементы и страховочные падения (на бок, назад, вперед через плечо) из любого положения.

Передвигаться в боевой стойке, сохраняя равновесие и готовность к атаке или защите.

Наносить базовые удары руками (прямой, боковой, снизу) и ногами (лоу-кик, мидл-кик, фронт-кик) по лапам и снарядам с правильной техникой.

Проводить простейшие броски (задняя подножка, передняя подсечка, бросок через бедро) и выведения из равновесия.

Выполнять освобождение от захватов за одежду, горло и руки.

Вести учебный бой (спарринг), используя защитные действия (блоки, уклоны, нырки) и контратакуя одиночными ударами.

Оказывать первую доврачебную помощь при ушибах, ссадинах и носовых кровотечениях.

У обучающегося будут развиты навыки (сформирован опыт деятельности):

Навык ведения поединка в высоком темпе в течение не менее 4–6 минут (суммарно за несколько раундов).

Навык контроля дыхания при интенсивных физических нагрузках и в момент получения удара.

Навык тактического мышления: способность менять рисунок боя против соперников разного стиля (высоких/низких, ударников/борцов).

Навык безопасной работы в клинче (ближнем захвате) и в партере (борьбе лежа).

Навык психологической готовности к контакту: преодоление естественного рефлекса зажмуривания глаз при сближении с противником.

II КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1 Календарный учебный график

Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Курс молодого бойца-старт «Авангард» (Приложение 1)

2.2 Условия реализации программы

Материально-техническое оснащение

Материально-техническое оснащение

Для качественной реализации программы требуется наличие двух зон: зала борьбы (татами) и зоны для ударной подготовки.

Помещения:

Спортивный зал: площадь не менее 80–100 кв. м, высота потолков от 3 метров.

Покрытие: татами (будо-маты) плотностью 200 кг/м³ или профессиональный борцовский ковер с мягким покрытием и брезентовым верхом.

Вспомогательные помещения: раздевалки (мужская/женская), душевые, санузлы, помещение для хранения инвентаря.

Оборудование вентиляции: приточно-вытяжная система с кратностью воздухообмена согласно нормам СанПиН для спортивных учреждений.

Основное оборудование и инвентарь:

Таблица №2

Наименование	**Количество / Спецификация**
Напольное покрытие	Татами будо-маты (1х1 м) - комплект на весь зал; либо борцовский ковер 12х12 м.
Тяжелый боксерский мешок	Вес 40–60 кг - 2 шт. (для отработки ударов руками и ногами).
Легкая пневматическая груша	На растяжках или платформе - 2 шт. (для развития чувства ритма и скорости).
Лапы тренировочные	Пары (боксерские и тайские) - 15 пар (по паре на каждого обучающегося в группе).
Щиты-макивары	Для набивки ног - 10 шт.
Манекены для борьбы	Борцовский манекен (смешанный тип, рост 150–170 см) - 2 шт.
Координационная лестница	Гибкая - 5 шт.
Барьеры спортивные	Набор низких барьеров (высота 15–30 см) - 1 комплект.
Гимнастические маты	Стандартные складные - 10 шт. (для дополнительной страховки при акробатике).
Стенд-ап платформа	(«Качели») для отработки уклонов - 1 шт.
Инвентарь для ОФП	Скакалки - 20 шт.; гантели (0,5–3 кг) - 15 пар; резиновые эспандеры разной жесткости - 20 шт.; медицинболы (3–5 кг) - 5 шт.

Наименование	Количество / Спецификация
Средства первой помощи	Аптечка укомплектованная (жгуты, бинты, антисептики, охлаждающие пакеты, пластыри) - 2 комплекта.
Прочее	Зеркало во всю стену (минимум 3 метра); флипчарт или магнитно-маркерная доска; тумба для аудиоаппаратуры и микрофона.

Экипировка обучающихся (индивидуальная):

Кимоно (куртка самбо/дзюдо или рашгард + шорты).

Перчатки-краги (для рукопашного боя/универсального боя) - 10 унций.

Шлем защитный (предпочтительно с металлической решеткой-сеткой для безопасности зубов).

Протектор-бандаж (защита паха).

Накладки на голень и стопу (щитки футы).

Боксерские капы.

Дополнительно (при наличии бюджета клуба): жилет защитный (протектор тела), перчатки ММА без твердых накладок.

Кадровое обеспечение

Реализация программы возлагается на педагогический состав, имеющий профильное образование и практический опыт в единоборствах.

Требования к квалификации тренера-преподавателя:

Образование: Высшее или среднее профессиональное педагогическое, физкультурное или спортивное образование.

Профильная переподготовка: При отсутствии базового спортивного образования - диплом о профессиональной переподготовке по направлению «Тренер по избранному виду спорта».

Дополнительная подготовка:

Наличие действующего сертификата инструктора по программе «Оказание первой доврачебной помощи».

Регулярное прохождение курсов повышения квалификации (не реже 1 раза в 3 года) по профилю деятельности и возрастной психологии.

Справка об отсутствии судимости.

Должностные обязанности тренера-преподавателя:

Проведение учебно-тренировочных занятий строго по утвержденному плану с соблюдением техники безопасности.

Организация воспитательной работы, направленной на формирование патриотизма и дисциплины.

Ведение журнала посещаемости и документации по мониторингу физического состояния группы.

Своевременное обновление содержания программы с учетом изменений правил соревнований.

2.3 Методическое обеспечение

1. Нормативно-правовые и регламентирующие документы

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Приказ Министерства просвещения РФ (действующий профильный приказ) о порядке организации образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам.

Санитарные правила и нормы (СанПиН), регулирующие условия обучения детей и подростков.

Правила вида спорта «Рукопашный бой», «Армейский рукопашный бой» или «Боевое самбо» (утвержденные Министерством спорта РФ).

Инструкция по технике безопасности при занятиях единоборствами и оказанию первой доврачебной помощи.

Учебно-методические материалы

Для теоретических занятий:

Учебное пособие / Курс лекций: Разработанный автором программы конспект, включающий разделы:

История отечественного рукопашного боя и войск спецназа (для патриотического воспитания).

Биомеханика ударов и бросков (схемы рычагов, приложения силы).

Основы спортивной физиологии и гигиены.

Правовые основы самообороны (выдержки из УК РФ и КоАП РФ).

Видеотека: Подборка учебных фильмов и записей поединков чемпионов России и мира по АРБ, боевому самбо, дзюдо. Разборы тактических схем на конкретных примерах.

Стенды и плакаты:

Плакат «Боевая стойка и перемещения» (углы атаки, уровни защиты).

Стенд «Запрещенные действия» (по правилам соревнований).

Алгоритм действий сердечно-легочной реанимации (в медпункте зала).

Карточки-сценарии: Набор карточек с тактическими задачами для спаррингов (например: «Вы ниже соперника на 15 см, ваша задача - войти в клинч»).

Для практических занятий:

Комплексы разминки: Картотеки упражнений (общие развивающие, специальные беговые, акробатические, имитационные).

Дидактические карты приемов: Схематичное изображение техники выполнения удара, защиты или броска с указанием ключевых фаз движения («фото-алгоритмы»).

Протоколы сдачи нормативов: Таблицы оценки ОФП (подтягивания, пресс, гибкость) согласно возрастным нормам ВФСК ГТО и спортивным разрядам.

Чек-листы самооценки: Бланки для заполнения обучающимися после спарринга (оценка своих ошибок, удачных действий, уровня усталости).

2.4. Формы аттестации

1. Входной контроль (сентябрь)

Проводится на первых двух занятиях для определения исходного уровня физической подготовки и психоэмоционального состояния обучающихся.

Собеседование: Выявление мотивации, предыдущего спортивного опыта и наличия медицинских противопоказаний.

Тестирование ОФП: Сдача нормативов «входа» (количество подтягиваний/отжиманий за 1 минуту, гибкость - наклон вперед).

Психологический срез: Наблюдение тренера за реакцией обучающегося на первую интенсивную нагрузку (наличие страха перед спарринговом или чрезмерная агрессия).

2. Текущий контроль (еженедельно)

Осуществляется непрерывно в ходе тренировочного процесса для оперативной коррекции ошибок.

Устный опрос: Проверка знания терминологии («челнок», «сайд-степ», названия суставов), правил ТБ при работе с инвентарем и истории войск спецназ.

Визуальное наблюдение: Оценка дисциплины, соблюдения формы одежды, качества разминки и самоорганизации.

Сдача микро-зачетов: Демонстрация одного конкретного элемента (например, только правильная структура кулака или техника падения на бок) в конце занятия.

Проверка самочувствия: Контроль ЧСС (частоты сердечных сокращений) после пиковых нагрузок; ведение спортивного дневника.

Рубежный (промежуточный) контроль (декабрь / январь)

Проводится по итогам освоения первого крупного блока программы (базовая техника). Цель - допуск к изучению сложных бросков и партерной борьбы.

Технический зачет №1 (Аттестация на белый/желтый пояс):

Выполнение формального комплекса (ката) ударов руками без партнера.

Проведение базовой связки в парах: удар рукой защита уклоном задняя подножка.

Демонстрация страховочных падений из бега.

Контрольные нормативы ОФП: Повторное тестирование физических качеств для оценки динамики роста результатов.

Тематический контроль (по мере прохождения разделов)

Зачет по акробатике: Серия кувырков и перекатов на время без потери группировки.

Зачета по защите: Имитация нападения тренером (удар ножом сверху/сбоку, захват за одежду); обучающийся должен выполнить технически верное освобождение и уход с линии атаки.

Итоговая аттестация (апрель – май)

Комплексный экзамен, подтверждающий освоение программы базового уровня. Проводится открыто в присутствии администрации учреждения и родителей.

Теоретическая часть (письменный тест или собеседование):

Знание правил соревнований АРБ (запрещенные зоны поражения, оцениваемые действия).

Решение тактической задачи (описание ситуации боя, выбор оптимального действия).

Вопросы по оказанию первой помощи при нокауте, глубоком порезе и подозрении на перелом.

Практическая часть (демонстрационная):

Демонстрация техники соло: Безупречное выполнение серии ударов ногами по воздуху (фронт-кик, мидл-кик, хай-кик) с сохранением баланса.

Работа в парах: Выполнение сложной комбинации под счет (удары + бросок через бедро + удержание верхом + рычаг локтя). Оценивается слитность переходов между фазами.

Работа на снарядах: Нанесение мощного удара по тяжелому мешку (оценивается вложение корпуса и отсутствие травм лучезапястного сустава).

Прикладная часть (контактная):

Учебно-тренировочные бои (спарринги): Проведение 2–3 поединков по 2 минуты каждый со сменой партнеров (разный рост, вес, ведущая рука).

Критерии оценки в бою: Не победа в схватке, а активность, умение держать дистанцию, применение изученной защиты (нырки, блоки) и способность продолжать бой после получения плотного удара.

2.5. Диагностический инструментарий (оценочные материалы)

Для фиксации результатов используются следующие инструменты:

Медицинский блок (Мониторинг здоровья)

Журнал допуска: Копии медицинских справок о допуске к занятиям контактными видами единоборств (форма № 073/у).

Карта самоконтроля спортсмена:

Содержание: Ежедневные замеры ЧСС в покое (утром), массы тела, субъективная оценка самочувствия по 5-балльной шкале, качество сна.

Цель: Выявление признаков переутомления или перетренированности на ранней стадии.

Протокол контроля восстановления: Замер артериального давления и ЧСС до разминки, сразу после интенсивной серии спаррингов и через 5 минут отдыха. Оценка скорости возврата показателей к норме.

Физический блок (Оценка ОФП и СФП)

Таблица №3

Контрольное упражнение	**Мальчики (12–14 лет) / Девочки (12–14 лет)**	**Юноши (15–17 лет) / Девушки (15–17 лет)**
Подтягивания на перекладине (мальчики/юноши)	5–8 раз / 10–12 раз	10–12 раз / 15+ раз
Отжимания от пола (за 60 сек)	25–30 / 15–20	35–40 / 20–25

Контрольное упражнение	Мальчики (12–14 лет) / Девочки (12–14 лет)	Юноши (15–17 лет) / Девушки (15–17 лет)
Сгибание туловища (пресс) (за 60 сек)	35–40 / 30–35	45–50 / 40–45
Челночный бег 4х9 м (сек)	9,5 – 9,0 / 10,0 – 9,5	9,0 – 8,5 / 9,5 – 9,0
Прыжок в длину с места (см)	170–185 / 155–170	190–210 / 170–185
Вис на согнутых руках (уголок 90°, сек)	10–15 сек	20–30 сек

Технический блок (Оценка навыков РБ)

Для объективности используется балльная система чек-листов.

Чек-лист оценки технического элемента (например, «Бросок через бедро»):

Правильный захват руки и пояса - 1 балл.

Сохранение собственной осанки при входе - 1 балл.

Плотный подбив тазом под центр тяжести соперника - 2 балла.

Страховка партнера рукой во время падения - 1 балл.

Быстрое завершение приема контролем сверху - 1 балл.

Итого: 6 баллов. (Оценки: 5–6 баллов - «Отлично», 3–4 балла - «Удовлетворительно», менее 3 - «Требует доработки»).

Тестовое задание «Тактическая дуэль»: Обучающемуся дается вводная задача без контакта:

Условия: Противник выше вас на 20 см, работает первым номером, наносит прямые удары руками.

Задание: За 30 секунд голосом описать алгоритм своих действий (сближение, сбив передней ногой, вход в клинч, перевод в партер).

Критерии: Логичность, скорость принятия решения, соответствие правилам безопасности.

Психолого-педагогический блок

Методика наблюдения «Карта личностного роста»: Педагог оценивает каждого ученика раз в квартал по 5-балльной шкале по критериям:

Дисциплина (опоздания, соблюдение формы).

Смелость (готовность вступать в учебный спарринг).

Взаимовыручка (помощь в страховке младшим, уборка инвентаря).

Стрессоустойчивость (поведение после пропущенного сильного удара).

Проективная методика «Мой поединок»: Обучающимся предлагается нарисовать рисунок «Я в бою». Анализируется сюжет: изображен ли страх, агрессия, тактическое мышление (расстояние между бойцами) или командная работа (рисунок учебной группы). Проводится в начале и конце года для сравнения изменений.

Анкета обратной связи: Анонимное анкетирование в середине и конце года. Вопросы: «Что мне нравится больше всего?», «Какой прием кажется самым сложным?», «Чувствую ли я себя безопаснее на улице после тренировок?».

Инструментарий итоговой аттестации

Экзаменационный билет: Состоит из трех вопросов:

Теория: Назовите три запрещенных действия в АРБ и санкции за них.

Тактика: Как построить бой против левши?

Практика: Продемонстрировать связку «Защита от прямого удара левой боковой удар правой в корпус задняя подножка».

Протокол учебно-тренировочного боя: Судьи (старшие ученики или педагоги) оценивают не победу, а выполнение установки тренера (например: «Работать только вторым номером» или «Провести минимум два броска за раунд»). Ставятся плюсы (+) за каждое выполненное условие.

2.6. Воспитательная программа. Календарный план воспитательной работы

Цель воспитательного процесса

Формирование у обучающихся социально значимых личностных качеств и чувства патриотизма через вовлечение в систематические занятия физической культурой и спортом, воспитание готовности к служению Отечеству и защите законных интересов граждан Российской Федерации.

Задачи воспитательного процесса

В области гражданского и патриотического воспитания:

Воспитание уважения к истории Вооруженных Сил РФ, традициям отечественного рукопашного боя (самбо А.А. Харлампиева, система Кадочникова).

Формирование позитивного образа защитника Отечества на примере ветеранов боевых действий и действующих сотрудников силовых структур.

Осознание обучающимися своей гражданской идентичности и сопричастности к судьбе России.

В области духовно-нравственного воспитания:

Формирование понятий о чести, достоинстве, мужестве и справедливости.

Воспитание неприятия агрессии как способа решения бытовых конфликтов; понимание ответственности за применение силы.

Привитие культуры общения: умение достойно вести себя после победы и поражения (принцип Fair Play / «Честной игры»).

В области трудового воспитания и самообслуживания:

Развитие навыков ухода за спортивной формой и дорогостоящей экипировкой.

Формирование культуры содержания спортивного зала (совместная уборка татами, инвентаря, ремонт макивар).

Приучение к строгому соблюдению режима тренировок, питания и восстановления.

В области эстетического воспитания:

Развитие чувства прекрасного через осознание гармонии человеческого тела и биомеханики движений.

Эстетическое оформление результатов деятельности (ведение аккуратного спортивного дневника, чистота выполнения приемов).

Планируемые результаты

Личностные результаты:

Сформированность российской гражданской идентичности, чувство гордости за свою страну и ее армию.

Наличие устойчивого мировоззрения, основанного на принципах честности, трудолюбия и дисциплины.

Развитое чувство эмпатии и товарищества: готовность прийти на помощь партнеру, бережное отношение к младшим и уважение к старшим.

Психологическая готовность к преодолению трудностей (болевого порога, усталости), стрессоустойчивость.

Метапредметные результаты:

Умение работать в команде и нести ответственность за общий результат (например, при командном выступлении сборной секции на турнире).

Навык конструктивного разрешения конфликтов: способность сдержать эмоции после пропущенного удара и продолжить работу над ошибками под руководством тренера.

Способность к саморефлексии: ведение спортивного дневника не формально, а с глубоким анализом своих побед и поражений.

Предметные результаты (в контексте воспитания):

Владение навыками самообороны для защиты слабых, а не для нападения или самоутверждения.

Понимание правовых границ применения физической силы согласно законодательству РФ.

Безупречное знание и соблюдение ритуалов единоборств (поклон залу, тренеру и сопернику) как проявление внутренней культуры.

Приоритетные направления воспитания

Военно-патриотическое направление:

Проведение тематических занятий, приуроченных к Дням воинской славы и памятным датам России (День Героев Отечества, День Победы, День подразделений специального назначения).

Встречи с ветеранами спецназа, участниками локальных войн и действующими военнослужащими.

Посещение музеев боевой славы и выставок вооружения.

Спортивно-оздоровительное направление:

Пропаганда здорового образа жизни, отказ от вредных привычек (курение, употребление энергетиков).

Организация туристических походов, сдачи нормативов ГТО и кроссов по пересеченной местности.

Социальное (командное) направление:

Система наставничества («Старший ученик - младший ученик»), где опытные бойцы помогают новичкам осваивать страховку и базовую технику.

Коллективное участие в подготовке соревнований клуба (помощь судьям, волонтерам, организация зоны разминки).

Интеллектуально-познавательное направление:

Изучение правил оказания первой доврачебной помощи при травмах.

Разбор тактических схем ведения боя известных полководцев и бойцов.

Формы и технологии проведения воспитательных мероприятий и содержание деятельности, методы воспитательного взаимодействия

Формы проведения воспитательных мероприятий

Массовые (общешкольные/общеклубные):

Торжественное посвящение в юные бойцы: Ритуал принятия присяги или клятвы спортсмена на знамени клуба или копии Знамени Победы.

Клубный турнир «Открытый ринг»: Организация соревнований силами самих обучающихся (кто-то выступает, кто-то судит по упрощенным правилам, кто-то работает секундометристом).

Военно-спортивная игра «Зарница» или «ГТО-фест»: Соревнования между группами секции или с другими клубами единоборств.

Акция «Свеча памяти» или участие в «Бессмертном полку»: Коллективное посещение мемориалов в памятные даты.

Групповые:

Тематические беседы у костра / «Чайная пауза»: Неформальные встречи после тренировок (особенно в полевых условиях) с обсуждением истории спецназа, подвигов Гастелло, Матросова, бойцов 6-й роты.

Просмотр и разбор фильмов: Совместный просмотр отечественных картин о войне и спорте («Офицеры», «В зоне особого внимания», «Легенда №17») с последующим анализом поступков героев.

Субботники: Благоустройство территории вокруг памятника воинам-интернационалистам или уход за воинскими захоронениями.

Встречи с интересными людьми: Приглашение действующих инструкторов силовых ведомств, ветеранов СВО, мастеров спорта.

Индивидуальные:

Наставничество: Закрепление опытных учеников за новичками для помощи в освоении страховки и этики зала.

Педагогическое наблюдение и корректирующая беседа: Личный разговор тренера с учеником при снижении дисциплины или проявлении агрессии вне зала.

Технологии проведения мероприятий

Технология коллективного творческого дела (КТД): Обучающиеся сами придумывают сценарий мероприятия (например, вечера памяти), распределяют роли, готовят реквизит и проводят его. Педагог выступает лишь консультантом.

Игровые технологии:

Деловые игры: Моделирование ситуации «Оказание первой помощи раненому под огнем» (оценивается скорость наложения жгута и правильность эвакуации).

Ролевые игры: Упражнение «Суд чести», где группа разбирает гипотетический проступок товарища (драка в школе, курение) и выносит решение согласно уставу клуба.

Технология «Погружение»: Двухдневный учебно-тренировочный сбор в полевых условиях (лес). Жизнь в палатках, приготовление пищи на костре, ночные марш-броски, ориентирование. Это формирует бытовые навыки выживания и сплоченность.

Тренинговая технология: Проведение психологических тренингов на доверие (упражнения «Слепой и поводырь»), стрессоустойчивость и управление гневом.

III. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативно-правовые документы (рекомендуемые для ознакомления педагога)

1. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
2. Приказ Министерства спорта РФ от 01.06.2021 № 370 «Об утверждении правил вида спорта "Рукопашный бой"».
3. Общевоинские уставы Вооруженных Сил Российской Федерации (в части обязанностей военнослужащего, строевой подготовки и дисциплины).
4. Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации».

Основная учебно-методическая литература (Техника и тактика РБ)

5. Кадочников А.А. Русский рукопашный бой по системе спецназа. - Ростов н/Д: Феникс, 2020.
6. Бурцев Г.А., Малашев К.В., Смирнов В.В. Рукопашный бой. История развития и совершенствования методики физической подготовки войск. - М.: Спорт-Человек, 2022.
7. Сивченко И.Г. Армейский рукопашный бой. Техника, тактика, методика обучения. - СПб.: Вектор, 2019.
8. Тарас А.Е. Боевая машина: Руководство по самозащите. - Минск: Харвест, 2017 (Классический труд по прикладной эффективности).
9. Харлампиев А.А. Борьба самбо. - М.: Спорт, 2021 (Переиздание фундаментального труда по бросковой технике).
10. Шулика Ю.А. Боевое самбо и прикладные единоборства. - Ростов н/Д: Феникс, 2018.

Физическая и специальная подготовка

11. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Советский спорт, 2014.
12. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания. - М.: Спорт, 2019.
13. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. - М.: КНОРУС, 2020.
14. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. - М.: Спорт, 2021.

Психологическая подготовка и тактика поединка

15. Уэйнберг Р., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры. - Киев: Олимпийская литература, 2014.
16. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. - М.: Астрель, 2018.
17. Гогунов Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. - М.: Академия, 2016.

18. Панченко С.А. Искусство доминировать. Психология управления поведением противника в бою. - М.: Концептуал, 2021.

Военно-патриотическое воспитание и история России

19. Макнаб К. Спецназ в бою. Опыт спецподразделений в локальных конфликтах. - Эксмо, 2020.

20. Золотарев В.А., Саксонов О.В., Тюшкевич С.А. Военная история России. - М.: Кучково поле, 2019.

21. Исаев А.В. Великая Отечественная война в цифрах и фактах. - М.: Яуза-каталог, 2022.

22. Драбкин А.В. «Я дрался на Ил-2». Нас называли смертниками. - М.: Яуза, Эксмо, 2021 (для понимания роли связи и выживания).

23. Сухарев В.А. Этика спецназа. Кодекс чести русского воина. - М.: Вече, 2023.

Первая помощь и медицина в экстремальных условиях

24. Бубнов В.Г., Бубнова Н.В. Инструкция по оказанию первой помощи при несчастных случаях на производстве и в быту. - М.: Энас, 2020.

25. Комаров К.К. Медицинское обеспечение спецопераций. Тактическая медицина. - М.: Горная книга, 2021.

26. Рекомендации МЧС России по оказанию первой доврачебной помощи (актуальные памятки).

Дополнительная художественная литература (для внеклассного чтения обучающимся)

27. Карпов В.В. Взять живым! (Роман о войсковой разведке).

28. Поволяев В.Д. Лесные солдаты. (О подвиге связистов и партизан).

29. Кожевников В.М. Щит и меч. (Классика отечественной разведки).

30. Суворов В. Аквариум. (Взгляд на систему подготовки спецназа ГРУ изнутри).

IV. ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Календарный учебный график
Программа дополнительного образования «Путь к победе»

Таблица №4

№ п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Время проведения	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
Раздел 1. Вводный модуль и ОФП							
1		Вводное занятие. История РБ России. Инструктаж по ТБ. Разминка.	4		Лекция-практика	Зал борьбы / татами	Устный опрос, проверка журнала ТБ
2		Гигиена спортсмена. Режим дня. Самоконтроль (ЧСС). Акробатика.	4		Беседа-тренировка	Зал борьбы / татами	Наблюдение за самочувствием
3		ОФП: развитие выносливости (бег, скакалка). СФП: набивка рук.	4		Круговая тренировка	Спортивный зал / стадион	Сдача норматива на время (скакалка)
4		Страховочные падения (укэми). Кувырки. Координационная лестница.	4		Тренинг безопасности	Зал борьбы / татами	Демонстрация безопасного падения с высоты роста
5		ОФП: силовая подготовка (подтягивания, отжимания на кулаках). Игры регби-самбо.	4		Силовой тренинг	Зал борьбы / татами	Контроль количества повторений
Раздел 2. Базовая техника (Стойки, удары руками)							
6		Боевая стойка. Передвижения (челнок, сайд-степы). Уровни атаки.	4		Имитационные упражнения	Зал борьбы / татами	Тест «Зеркало» (копирование шагов тренера)
7		Прямые удары руками (джеб, кросс). Защита уклонами. Работа на лапах.	4		Мастер-класс	Зал борьбы / татами	Проверка правильности структуры кулака
8		Боковые удары (хуки), удары снизу (апперкоты). Нырки под бьющую руку.	4		Парная работа	Зал борьбы / татами	Текущий контроль техники перед

№ п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Время проведения	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
							зеркалом
9		Двухударные комбинации руками. Бой с тенью. Пневмогруша.	4		Практикум	Зал борьбы / татами	Оценка ритма и тайминга ударов
Раздел 3. Техника ног и освобождение от захватов							
10		Удары ногами: лоу-кик (набивка голени), мидл-кик в корпус.	4		Отработка на снарядах	Зал борьбы / татами	Проверка жесткости постановки ноги
11		Освобождение от захватов за одежду (отвороты куртки) и руки.	4		Ролевое моделирование	Зал борьбы / татами	Выполнение приема против сопротивления партнера
12		Освобождение от захвата за горло спереди и сзади. Защита от удушения.	4		Парная отработка	Зал борьбы / татами	Зачет по скорости освобождения
13		Удары коленями в клинче. Захваты головы («Тайский клинч»).	4		Учебный спарринг	Зал борьбы / татами	Контроль баланса при ударе коленом
Раздел 4. Броски и борьба							
14		Выведения из равновесия (кудзуши). Задняя подножка.	4		Изучение приемов	Борцовский ковер / татами	Проведение броска без падения самого себя
15		Бросок через бедро. Передняя подсечка.	4		Отработка в парах	Борцовский ковер / татами	Контроль захвата корпуса
16		Промежуточная аттестация. Демонстрация связки: 2 удара + бросок.	4		Экзамен-практикум	Зал борьбы / татами	**Рубежный контроль (зачет)**
17		Броски в движении. Подхват под две ноги.	4		Тренировочный бой	Борцовский ковер / татами	Оценка слитности входа в прием
Январь		*Индивидуальные консультации или учебно-тренировочный сбор.*					
Раздел 5. Партер и тактика							
18		Позиции в партере (маунт, гард).	4		Учебная схватка	Борцовский	Умение удержать

№ п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Время проведения	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
		Удержание верхом.				ковер / татами	соперника 1 минуту
19		Болевой прием «Рычаг локтя». Выход из положения снизу.	4		Медленная отработка	Борцовский ковер / татами	Контроль болевого порога партнера
20		Удушающий прием «Треугольник» ногами.	4		Парная работа	Борцовский ковер / татами	Чистая фиксация приема
21		Тактика первого номера (давление). Спарринги с ограничением (только руки).	4		Учебный бой	Зал борьбы / татами	Анализ тактических действий
22		Тактика контратаки. Спарринги (только уходы и встречные удары).	4		Скоростной тренинг	Зал борьбы / татами	Оценка реакции
Раздел 6. Полноценные поединки							
23		Адаптация к защитной экипировке. Правила соревнований АРБ.	4		Семинар-тренировка	Зал борьбы / татами	Знание судейских жестов
24		Учебно-тренировочные бои в шлемах и жилетах.	4		Спарринги	Зал борьбы / татами	Наблюдение за дисциплиной в бою
25		Спарринги со сменой партнеров (вес/рост).	4		Вольная схватка	Зал борьбы / татами	Психологическая устойчивость
26		Работа против борца (защита от проходов в ноги).	4		Специализированный тренинг	Зал борьбы / татами	Качество защиты от прохода
27		Работа против ударника (вход в ближний бой, клинч).	4		Тактическая задача	Зал борьбы / татами	Успешность сближения
Раздел 7. Итоговый контроль							
28		Круговая тренировка на выносливость. Повторение всей базы техник.	4		Интенсив	Зал борьбы / татами	Мониторинг пульса
29		Полоса препятствий прикладного характера.	4		Военно-спортивная игра	Стадион / полоса препятствий	Общее время прохождения
30		Подготовка к итоговому тестированию.	4		Консультация	Зал борьбы /	Пробный экзамен

№ п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Время проведения	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
		Отработка экзаменационных билетов.				татами	
31		**Итоговая аттестация.** Теоретический тест. Нормативы ОФП.	4		**Экзамен**	Зал борьбы / татами	**Итоговый письменный тест**
32		**Итоговая аттестация.** Демонстрация техники в парах.	4		**Практический экзамен**	Зал борьбы / татами	**Зачет по технике (удары, защита, броски)**
33		**Итоговая аттестация.** Зачетные учебные бои (3 раунда по 2 мин).	4		**Контрольные спарринги**	Зал борьбы / татами	**Оценка ведения боя**
34		Резервное время для пересдачи нормативов.	4		Индивидуальная работа	Зал борьбы / татами	Коррекция ошибок
35		Товарищеский турнир школы «Открытый ринг». Награждение.	4		Соревновательная	Спортивный зал / сцена	Протоколы боев
36		Подведение итогов года. Разбор полетов. Планы на лето.	4		Торжественное построение	Зал борьбы / татами	Анкетирование обратной связи

Приложение 2

Календарный план воспитательной работы

Таблица №5

№ п/п	Название мероприятия, события	Цель	Краткое содержание	Форма проведения	Сроки проведения	Ответственные
1	**«Посвящение в юные бойцы»** (Церемония принятия клятвы)	Формирование чувства принадлежности к коллективу и традициям клуба.	Торжественное построение группы. Зачитывание клятвы спортсмена-рукопашника (о честности, уважении к силе, защите слабых). Вручение значков/нашивок клуба.	Ритуально-торжественная церемония	Сентябрь (2-я неделя)	Тренер-преподаватель, актив старшей группы
2	**Час общения: «История войск спецназ России»** (Ко Дню войск спецназ)	Патриотическое воспитание, расширение кругозора.	Рассказ о подвиге Матвея Путилова (связист, зажал зубами концы проводов), истории создания Войск связи РФ. Просмотр тематических видеохроник.	Тематическая беседа с элементами дискуссии	Октябрь (24.10)	Тренер-преподаватель
3	**Акция «Живая память»** (Субботник у мемориала)	Воспитание уважения к подвигу предков, трудовое воспитание.	Коллективная уборка территории у памятника воинам-интернационалистам или Вечного огня. Уход за цветами на братской могиле. Возложение гирлянды, сделанной своими руками.	Общественно-полезный труд, акция памяти	Ноябрь (начало месяца)	Тренер-преподаватель
4	**Клубный турнир «Открытый ринг»**	Развитие волевых качеств, навыков судейства и самоконтроля.	Внутренние соревнования секции по правилам АРБ/с ограничениями. Обучающиеся выступают не только как	Соревнования внутри коллектива	Декабрь (3-я неделя)	Тренер-преподаватель, приглашенный судья

№ п/п	Название мероприятия, события	Цель	Краткое содержание	Форма проведения	Сроки проведения	Ответственные
			спортсмены, но и как судьи-хронометристы и секретари.			
5	**Мастерская «Новогодний десант»**	Социальное воспитание, развитие эмпатии.	Изготовление поздравительных открыток ручной работы и простых сувениров для детей из подшефного детского дома или госпиталя ветеранов.	Творческая мастерская, волонтерство	Декабрь (предпоследняя неделя)	Тренер-преподаватель
6	**Урок мужества «Блокадный хлеб»** (Ко Дню снятия блокады Ленинграда)	Гражданско-патриотическое воспитание, формирование стойкости духа.	Демонстрация нормы хлеба (125 грамм). Рассказ о роли спорта в осажденном городе (матчи по футболу). Дегустация сухпайка современного солдата (сравнение).	Час исторической памяти	Январь (27 января)	Тренер-преподаватель
7	**Военно-спортивная игра «Зарница-Победа»**	Военно-патриотическое воспитание, командообразование.	Полоса препятствий: разборка-сборка макета автомата (ММГ), оказание первой помощи «раненому», метание гранаты на точность, ориентирование по карте, финальный рукопашный поединок капитанов.	Командная игра на местности	Февраль (в рамках месячника оборонно-массовой работы)	Тренер-преподаватель, инструктор допризывной подготовки
8	**Торжественное посвящение в ряды Юнармии / принятие Присяги** *(при наличии отряда)*	Углубление патриотического воспитания, связь поколений.	Участие в районном/городском мероприятии. Личное произнесение слов присяги перед ветеранами и родителями. Получение удостоверения.	Государственно-общественная церемония	Февраль-Март	Руководитель отряда Юнармии, тренер
9	**Благотворительная акция «Ветеран живет рядом»**	Нравственное воспитание, социальная ответственность.	Посещение ветерана боевых действий или труда на дому. Помощь в уборке квартиры, покупка продуктов. Запись	Индивидуальное социальное служение	Апрель (конец месяца, подготовка к 9 мая)	Тренер-преподаватель

№ п/п	Название мероприятия, события	Цель	Краткое содержание	Форма проведения	Сроки проведения	Ответственные
			видеоинтервью с воспоминаниями ветерана для школьного архива.			
11	**Митинг-реквием «Свеча Памяти»** (Ко Дню Победы)	Сохранение исторической памяти, профилактика фальсификации истории.	Участие в общегородской акции. Несение Вахты Памяти у Поста №1. Зажжение лампадок. Минуты молчания под метроном.	Акция скорби и памяти	Май (8–9 мая)	Администрация учреждения, тренер
12	**Большой сбор года: «Наши вершины»**	Рефлексия, награждение лучших, постановка целей на лето.	Подведение итогов учебного года. Вручение грамот («За волю к победе», «Лучший техник»). Объявление чемпионов клуба. Вручение плана самостоятельных тренировок на каникулы.	Итоговая линейка, круглый стол	Май (последнее занятие)	Тренер-преподаватель, администрация школы