

Управление образования администрации Копейского городского округа  
Муниципальное учреждение дополнительного образования  
«Дворец творчества детей и молодежи»  
Копейского городского округа

РАССМОТРЕНО  
на заседании Методического совета  
МУДО ДТДиМ Копейского  
городского округа  
Протокол № 4 от 23.06.2025 г.

УТВЕРЖДЕНО:  
приказом директора МУДО ДТДиМ  
Копейского городского округа  
Т.В.Сапожниковой  
№ 215 от 23.06.2025 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
**«ЮНЫЙ ЗАЩИТНИК  
ОТЕЧЕСТВА»**

Физкультурно-спортивная направленность  
Возраст обучающихся 6-17 лет  
Срок реализации 5 лет  
Год создания 2017

Составители  
**Ракитин Сергей Сергеевич,  
Уткин Александр Сергеевич  
Сурайкин Дмитрий Алексеевич**  
*тренеры-преподаватели*

Копейск, 2025



## Содержание

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы.....	4
1.1. Пояснительная записка .....	4
1.2. Цель и задачи программы.....	9
1.3. Содержание программы.....	12
1.3.1. Тематический план.....	12
1.4. Планируемые результаты освоения программы .....	16
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.....	42
2.1. Календарный учебный график.....	42
2.2. Учебный план.....	43
2.3. Условия реализации программы.....	45
2.4. Формы аттестации .....	47
2.5. Оценочные материалы .....	47
2.6. Методические материалы .....	49
2.7. Список литературы.....	65
Раздел 3. Воспитательная деятельность .....	66

## Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»

### 1.1 Пояснительная записка

Настоящая дополнительная общеобразовательная программа «Юный защитник Отечества» разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Указ Президента Российской Федерации от 21.06.2020 г. № 474 «О приоритетных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополни-тельного образования детей»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. № 652н «Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (утв. президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 г. № 16);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утв. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р);
- Письмо Министерства Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ);
- Локальные акты Муниципального учреждения дополнительного

образования «Дворец творчества детей и молодёжи» Копейского городского округа.

Военные конфликты в различных точках земного шара убедительно доказывают, и сейчас, несмотря на оснащение армии современными видами оружия, высокую механизацию войск, требования к физической подготовке не ослабли, а наоборот, даже возросли. Военнослужащие должны не только грамотно управлять новейшей техникой, но и уметь быстро, бесшумно передвигаться, преодолевать препятствия, знать приемы рукопашного боя, которые являются таким же оружием, как автомат, пулемет или револьвер. От мастерства владения ими в бою часто зависит жизнь человека. Наряду с такими жесткими требованиями современного общества, в настоящее время в России служба в Вооруженных Силах для молодых людей не является престижным, как это было в 70-80 годы. Военно-патриотическое воспитание молодежи и добровольная подготовка граждан к военной службе проводится на недостаточном уровне. Юноши призывного возраста относятся к службе в армии с настороженностью, многие родители призывников негативно настроены к службе в армии. В общеобразовательных учреждениях по программе «Основы безопасности жизнедеятельности» в 10-11 классах на прикладную физическую подготовку отводится очень малое количество часов, а в остальных классах вообще отсутствует.

### **Направленность программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по армейскому рукопашному бою и начальной военной подготовки для детей школьного возраста на этапе многолетней тренировки является программой физкультурно-спортивной направленности.

### **Актуальность программы**

Программа предполагает гражданское, военно-патриотическое воспитание молодежи и добровольную подготовку граждан к военной службе через проведение непрерывной, систематической, комплексной подготовки. Учебный материал осваивается в форме групповых, а при необходимости индивидуальных практических занятий. Теоретический материал доводится до обучающихся во вводной части занятия, а также в начале основной части занятия при изучении нового учебного материала.

Содержание деятельности по данной программе предполагает тренировочные занятия, учебные тренировочные сборы, отборочные соревнования, соревнования на первенство города, области и Всероссийского уровня.

### **Отличительные особенности программы, новизна**

Новизна данной образовательной программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта спортсмена, его морально-волевых и нравственных качеств перед работой, направленной на освоение предметного содержания

Отличительные особенности данной программы от программы, на базе которой она разработана, заключаются в том, что она направлена не на достижение высоких спортивных результатов, а на укрепление здоровья детей и формирование личности с набором ключевых компетентностей в гражданско-правовой, коммуникативной, информационной, спортивно-оздоровительной сферах. В программе уменьшено количество учебных часов в неделю и объем учебного материала.

Методическое обеспечение программы является традиционным, учтены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов. Образовательная программа рассчитана на 5 лет обучения.

#### **Адресат программы:**

Программа адресована детям 6-17 лет.

Условия набора обучающихся в коллектив: принимаются все желающие. Наполняемость в группах составляет не более 12 человек.

#### **Возрастные особенности обучающихся.**

6-9 лет

Характерные черты этого возраста — подвижность, любознательность, конкретность мышления, большая впечатлительность, подражательность и вместе с тем неумение долго концентрировать свое внимание на чем-либо. В эту пору высок естественный авторитет взрослого. Все его предложения принимаются и выполняются очень охотно. Его суждения и оценки, выраженные эмоциональной и доступной для детей форме, легко становятся суждениями и оценками самих детей. Дети этого возраста весьма дружелюбны, легко вступают в общение. Для них все большее значение начинают приобретать оценки их поступков не только со стороны старших, но и сверстников. Их увлекает совместная коллективная деятельность. В этом возрасте ребята склонны постоянно меряться силами, готовы соревноваться буквально во всем.

10-13 лет

Складываются собственные моральные установки и требования, которые определяют характер взаимоотношений со старшими и сверстниками. Появляется способность противостоять влиянию окружающих, отвергать те или иные требования и утверждать то, что они сами считают несомненным и правильным. Они начинают обращать эти требования и к самим себе. Они способны сознательно добиваться

поставленной цели, готовы к сложной деятельности, включающей в себя и малоинтересную подготовительную работу, упорно преодолевая препятствия. Чем насыщеннее, энергичнее, напряжённее их жизнь, тем более она им нравится. Больше не существует естественный авторитет взрослого. Они болезненно относятся к расхождениям между словами и делами взрослого. Они все настойчивее начинают требовать от старших уважения своих взглядов и мнений и особенно ценят серьёзный, искренний тон взаимоотношений.

14-17 лет

Этот возраст называют подростковым. Это наиболее сложный, критический период. Главная особенность подросткового периода – резкие, качественные изменения, затрагивающие все стороны развития личности: стремление к общению со сверстниками и появление в поведении признаков, свидетельствующих о желании утвердить свою самостоятельность, независимость, личную автономию. Несмотря на это, этот возраст – самый благоприятный для творческого и профессионального развития. Он является наиболее интересным в процессе становления и развития личности. Именно в этот период молодой человек входит в противоречивую, часто плохо понимаемую жизнь взрослых, он как бы стоит на ее пороге, и именно от того, какие на данном этапе он приобретет навыки и умения, какими будут его социальные знания, зависят его дальнейшие шаги.

**Объём программы, срок освоения:**

Программа «Юный защитник Отечества» рассчитана на 5 лет обучения (по 216 часов в год).

**Формы обучения:** очная.

Занятия проводятся в группах, сочетая принцип группового обучения с индивидуальным подходом.

**Методы обучения:**

На занятиях применяются словесные (устное изложение, беседа, объяснение), наглядные (показ наглядных пособий, видеоматериалов, показ педагогом примеров выполнения упражнений и приемов, наблюдение, работа со спортивными снарядами) и практические (выполнение приемов и упражнений) методы обучения.

В настоящей программе мы исходим из общепринятых методических положений спортивной педагогики:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;
- возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года

в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочной нагрузки) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП (Общей физической подготовки);

- непрерывное совершенствование качества технических действий (техники);

- соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе тренировки;

- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок с учетом физиологических особенностей возраста занимающихся (половое созревание юных спортсменов);

- развитие основных физических качеств на всех этапах многолетней подготовки спортсменов в сочетании с преимущественным развитием отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

В технической подготовке могут быть использованы различные методы: целостный (обучение движению в целом в облегченных условиях с последующим овладением его отдельными фазами и элементами) и расчлененным (раздельное обучение фазам и элементам движения и их сочетание в единое целое). В данной программе предложен принцип целостного обучения.

В течение года планируется участие детей в соревнованиях, мастер-классах, показательных выступлениях.

**Тип занятий:** комбинированный, теоретический, практический.

**Режим занятий:**

На 1-м году обучения занятия проводятся шесть часов в неделю (три раза по два часа), на 2-м году обучения – шесть часов в неделю (три раза по два часа), на 3-м году обучения – шесть часов в неделю (три раза по два часа, возможно увеличение до 6 часов), на 4-м году обучения-шесть часов в неделю(три раза по два часа), на 5-м году обучения- шесть часов в неделю.

**Особенности организации образовательного процесса**

На различных этапах спортивной подготовки, существуют определенные требования. Максимальный состав спортивно-оздоровительных групп не должен превышать двух минимальных (10 человек), с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. Возраст занимающихся в спортивно-оздоровительных группах 6-14 лет.

На этап начальной подготовки зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ, достигшие 10-летнего возраста, желающие заниматься армейским рукопашным боем и имеющие допуск к занятиям

спортом согласно приказу №134 от 1 марта 2016 г. Министерства здравоохранения РФ. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники борьбы, выполнение контрольных нормативов для перевода на учебно-тренировочный этап и сдача квалификационной обязательной программы.

Группы учебно-тренировочного этапа подготовки формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых детей, прошедших или имеющих необходимую начальную подготовку не менее 1 года. Перевод по годам обучения на УТ этапе осуществляется при условии выполнения контрольных нормативов по физической и специальной подготовке.

В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства.

Увеличение недельной учебно-тренировочной нагрузки и перевод обучающихся в следующие группы обучения обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

Минимальный возраст для зачисления обучающихся в учебно-тренировочные группы - 7 лет. Допускается превышение указанного возраста не более чем на два года.

Превышение рекомендуемой недельной учебно-тренировочной нагрузки не допускается.

На период учебно-тренировочных сборов (в оздоровительно-спортивном лагере) численность обучаемых в учебных группах и режим учебно-тренировочной работы устанавливаются в соответствии с численностью обучаемых и режимами работы специализированных классов.

В зависимости от уровня спортивной подготовленности обучающихся разрешается сокращение недельной нагрузки, но не более чем на 25%. (таблица 1)

## **1.2 Цели и задачи программы:**

**Цель программы:** содействие разностороннему, гармоничному развитию личности, подготовке обучающихся к трудовой деятельности, формирование умения определить свое призвание в сложных экономических условиях жизни, а также воспитание патриотизма и готовности к защите Отечества.

## **Задачи программы:**

### ***Воспитательные:***

- формирование стойкого интереса к занятиям спортом;
- воспитание трудолюбия;
- воспитание и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости и гибкости);
- воспитание специальных психических качеств
- формирование потребности в занятиях спортом и ведении здорового образа жизни.
- вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по армейскому рукопашному бою;

### ***Развивающие:***

- развитие физических качеств и общей физической подготовки;
- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
- гармоничное развитие волевых и морально-этических качеств личности;
- отбор перспективных детей для дальнейших занятий армейским рукопашным боем.

### ***Обучающие:***

- изучение базовой техники армейского рукопашного боя;
- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений, приемов и освоение техники подвижных игр;
- совершенствование технико-тактического арсенала и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов;

## **1.3 Планируемые результаты**

Занятия должны помочь детям усвоить ключевые понятия, связанные с физической культурой, спортом, личным здоровьем и гигиеной, о подготовке к службе и самой службе в рядах Вооруженных Сил РФ. Данный курс направлен на овладение приемами армейского рукопашного боя, навыкам военной подготовки, развитие физиологических навыков, воспитание патриотизма у детей и подростков

В результате обучения обучающиеся должны

### **Знать:**

- историю создания армейского рукопашного боя, историю создания специальных частей МВД и ВС РФ;

- названия и назначение основных средств материально-технической базы специальных частей МВД и ВС РФ;

- названия и назначение экипировки для армейского рукопашного боя (АРБ) и обмундирования специальных частей МВД и ВС РФ, их элементарные свойства, правила использования и применения

- правила проведения соревнований и боев по армейскому рукопашному бою;

- правила безопасности труда и личной гигиены при выполнении физических упражнений и использовании основных и специальных средств защиты от нападения

**Уметь:**

- правильно выполнять физические упражнения и приемы АРБ

- соблюдать правила безопасности труда и личной гигиены при работе с различными материалами и инструментами;

- соблюдать правила проведения учебных и соревновательных боев по АРБ;

- сотрудничать со своими сверстниками, оказывать товарищескую помощь, проявлять самостоятельность.

- пояснять значение основных терминов.

### 1.3 Содержание программы

#### Учебный план

#### 2-й год обучения

#### предмет – начальная военная подготовка

**Цель:** изучение основ допризывной подготовки молодёжи к службе в армии, правил и способов оказания первой медицинской помощи.

**Задачи:**

- воспитание патриотизма, уважения к историческому и культурному прошлому России и Вооружённых сил
- практико-ориентированное изучение основ военной службы, огневой, тактической, топографической, строевой и медицинской подготовки

№	Содержание учебного материала	Кол-во часов			Форма аттестации и контроля
		всего	теория	практика	
1	Теоретические сведения	8	8		Сдача нормативов
2	Строевая подготовка	10	2	8	Сдача нормативов
3	Топографическая подготовка	14	2	12	Сдача нормативов
4	Допризывная огневая подготовка	32	6	26	Сдача нормативов
5	Медицинское обследование	4			
6	Контрольные испытания	4			
Всего часов			72		

#### Планируемые результаты 1-го года обучения:

В результате обучения обучающиеся должны:

- знать сведения о мерах безопасности на занятиях
- знать историю создания Вооружённых сил РФ
- уметь выполнять основные элементы строевой подготовки
- знать топографические и специальные карты
- уметь ориентироваться на не знакомой местности
- знать правила обращения с оружием
- уметь стрелять из учебного оружия

### СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА.

#### 1 год обучения.

#### Тема 1: Теоретическая подготовка.

Одним из решающих условий укрепления обороноспособности страны на каждом этапе ее развития является эффективная система деятельности государственных органов управления и общественных организаций по подготовке молодежи к воинской службе. На протяжении всей истории

человечества подготовке молодежи к воинской деятельности уделялось и уделяется постоянное внимание в любом государстве. Испытываемые многими странами проблемы с комплектованием вооруженных сил обуславливают необходимость поиска новых путей для привлечения подрастающего поколения на военную службу.

Теория:

- Меры безопасности и правила поведения на занятиях НВП
- История создания Вооружённых сил Российской Федерации
- Виды Вооружённых сил
- Основные термины и понятия строевой подготовки

### **Тема 2: Строевая подготовка.**

Строевая подготовка учит выполнять строевые приёмы в составе подразделения, выполнять одновременно, подчиняя свою волю требованиям коллектива, воспитывает целеустремлённость, терпение, настойчивость, выносливость. Строгое выполнение строевых приёмов вырабатывают красивую осанку, аккуратность в соблюдении формы одежды, умение ходить правильно и красиво.

Теория:

- Основные термины и понятия строевой подготовки

Практика:

- Строевой шаг. Повороты в движении
- Выполнение воинского приветствия в движении и на месте
- Выход из строя и возвращение в строй
- Подход к начальнику и выход из него

### **Тема 3: Топографическая подготовка.**

Военная топография рассматривает способы изучения местности, ориентирование на ней и другие вопросы, связанные с оценкой местности в интересах боевых действий войск, учит использованию топографических карт и аэроснимков при выполнении различных боевых задач.

Теория:

- Топографические и специальные карты

Практика:

- Отработка навыков измерений по карте
- Изучение местности

- Ориентирование на местности по карте и без карты
- Движение по азимутам
- Современные средства ориентирования на местности
- Управление БПЛА

#### **Тема 4: Допризывная огневая подготовка.**

Огневая подготовка - обучение личного состава применению штатного оружия для поражения различных целей в бою. Она предусматривает изучение материальной части оружия, основ, приемов и правил стрельбы, приемов и правил метания ручных гранат, способов разведки целей и определения дальностей до них, а также проведение стрельб.

Теория:

- Меры безопасности и правила поведения на огневой подготовке
- Тактико-технические характеристики автомата Калашникова
- Общие сведения о пневматическом оружии

Практика:

- Порядок неполной разборки и сборки автомата Калашникова
- Отработка неполной разборки автомата Калашникова
- Сборка оружия после неполной разборки автомата Калашникова
- Формирование навыков стрельбы из пневматического оружия
- Основные способы переноски оружия
- Подготовительные упражнения при стрельбе
- Изготовка к стрельбе лёжа
- Стрельба, лёжа из-за укрытия
- Стрельба с колена
- Стрельба с колена из-за укрытия
- Стрельба стоя
- Стрельба, стоя из-за укрытия
- Упражнения на отработку точности и кучности стрельбы

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН.

2-й год обучения.

предмет – начальная военная подготовка

**Цель:** социальное становление, патриотическое воспитание и формирование активной гражданской позиции в процессе интеллектуального, духовно-нравственного и физического развития.

**Задачи:**

-ознакомить воспитанников с основами военной службы и подготовка их к защите Отечества.

-практико-ориентированное изучение основ военной службы, огневой, тактической, топографической, строевой и медицинской подготовке.

№	Содержание учебного материала	Кол-во часов			Формы аттестации
		всего	теория	практика	
1	Уставы ВС РФ	10	10		Сдача нормативов
2	Допризывная огневая подготовка	10	6	4	Сдача нормативов
3	Первая помощь в современной начальной военной подготовке	30	10	20	Сдача нормативов
4	Тактическая подготовка	18	4	14	Сдача нормативов
5	Контрольные испытания	2			
6	Медицинское обследование	2			
Всего часов			72		

**Планируемые результаты 2-го года обучения:**

В результате обучения обучающиеся должны:

- знать уставы ВС РФ
- знать значения правила проведения первой медицинской помощи
- уметь оказывать первую медицинскую помощь
- уметь применять тактические навыки ведения боя

**Тема 1: Уставы ВС РФ.**

Уставы воинские, официальные нормативные документы, регламентирующие поведение и деятельность военнослужащих, жизнь, быт, несение службы в Вооружённых Силах Российской Федерации, подготовку личного состава, подразделений, частей и соединений и определяющие основы их боевых действий.

Теория:

- основные правовые сведения необходимые для призывника
- строевой устав ВС РФ
- устав караульной службы ВС РФ
- дисциплинарный устав ВС РФ
- устав внутренней службы ВС РФ

## **Тема 2: Допризывная огневая подготовка.**

Огневая подготовка - обучение личного состава применению штатного оружия для поражения различных целей в бою. Она предусматривает изучение материальной части оружия, основ, приемов и правил стрельбы, приемов и правил метания ручных гранат, способов разведки целей и определения дальностей до них, а также проведение стрельб.

Теория:

- техника безопасности при огневой подготовке
- начальные сведения об анатомии человека
- основные виды оружия

Практика:

- разборка и сборка АК-74
- практические упражнения по стрельбе

## **Тема 3: Первая помощь в современной начальной военной подготовке.**

Первую помощь оказывают на месте происшествия, еще до прихода врача или до транспортировки пострадавшего в больницу. Правильно оказанная первая помощь сокращает время лечения, способствует быстрейшему заживлению ран и часто является решающим фактором при спасении жизни.

Теория:

- значения и правила оказания первой помощи
- личная гигиена
- виды кровотечений и их характеристика
- средства первой помощи
- профилактика простудных заболеваний

Практика:

- первая помощь при вывихах
- первая помощь при ушибах
- первая помощь при кровотечениях
- первая помощь при ранениях
- первая помощь при ожогах
- первая помощь при обморожениях
- обращение с пострадавшим
- средства первой помощи

- виды повязок и правила их наложения
- вынос и вывоз с поле боя

#### **Тема 4: Тактическая подготовка.**

Основная цель тактической подготовки – выработка у каждого солдата и подразделения в целом практических навыков, умений и качеств, необходимых для успешного ведения современного боя.

Теоретическая подготовка:

- современный общевойсковой бой
- вооружение и военная техника ВС РФ

Практика:

- способы передвижения солдата в бою
- добыча и очистка воды
- способы подачи сигналов бедствия
- действия и обязанности солдата в бою
- преодоление препятствий
- борьба со средствами воздушного нападения
- управление отделением

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**3-й год обучения**  
**предмет – начальная военная подготовка**

**Цель:** получение знаний о военной службе и военном деле, обретение практических навыков владения оружием, средствами индивидуальной защиты, оказание первой помощи.

**Задачи:**

- развивать самодисциплину и осознанность поведения
- формировать способности к самоконтролю и самооценке
- воспитывать чувство любви к своей Родине, народу и истории

№	Содержание учебного материала	Кол-во часов			Формы аттестации
		всего	теория	практика	
1	<b>Основы военной службы</b>	8	8		Сдача нормативов
2	<b>Индивидуальная радиационная химическая защита</b>	8	2	6	Сдача нормативов
3	<b>Допризывная инженерная подготовка</b>	26		26	Сдача нормативов
4	<b>Обеспечение жизнедеятельности в допризывной подготовке</b>	8	2	6	Сдача нормативов
5	<b>Специальная двигательная подготовка</b>	20		20	Сдача нормативов
6	<b>Контрольные испытания</b>	2			
<b>Всего часов</b>			72		

**Планируемые результаты 3-го года обучения:**

В результате обучения обучающиеся должны:

- знать назначение, устройство и правила использования основных средств индивидуальной защиты человека
- уметь использовать общевойсковые фильтрующие противогазы
- уметь использовать средства индивидуальной защиты
- знать технологии допризывной инженерной подготовки
- знать принципы обеспечения жизнедеятельности человека

**Тема 1: Основы военной службы.**

Одним из решающих условий укрепления обороноспособности страны на каждом этапе ее развития является эффективная система деятельности

государственных органов управления и общественных организаций по подготовке молодежи к воинской службе. На протяжении всей истории человечества подготовке молодежи к воинской деятельности уделялось и уделяется постоянное внимание в любом государстве. Испытываемые многими странами проблемы с комплектованием вооруженных сил обуславливают необходимость поиска новых путей для привлечения подрастающего поколения на военную службу.

Теория:

- техника безопасности на занятиях по нвп
- место и роль Вооружённых сил в обеспечении безопасности
- виды и рода войск
- просмотр патриотического художественного фильма

### **Тема 3: Индивидуальная радиационная химическая защита.**

Радиационная химическая и биологическая защита (РХБЗ) является составной частью боевого обеспечения боевых действий войск и представляет собой комплекс мероприятий, организуемых и осуществляемых с целями максимального снижения потерь войск и обеспечения выполнения поставленных задач при действии в условиях РХБ заражения.

Теория:

- назначение, устройство и правила использования основных средств индивидуальной защиты человека
- общевойсковые фильтрующие противогазы
- виды ядерных взрывов

Практика:

- применение средств индивидуальной защиты
- защита от воздействия светового излучения
- противорадиационные укрытия

### **Тема 4: Допризывная инженерная подготовка.**

Инженерное обеспечение является одним из видов боевого обеспечения войск. Оно организуется и осуществляется в целях создания подразделениям необходимых условий для выполнения поставленных задач при развертывании их в боевой порядок, повышения защиты личного состава, вооружения и техники от всех средств поражения, а также для своевременного и скрытного выдвижения и перемещения подразделений.

Практика:

- основы работы с верёвкой
- морской узел
- узел проводника простой

- узел проводника восьмёркой
- узел для крепления конструкций
- технология изготовления шалаша
- технология изготовления настила
- укрытие из плащ-палаток
- защитные свойства местности
- маскировка одиночных окопов
- навесная переправа
- строительство укрытий с использованием подручных средств
- инженерное оборудование позиций

### **Тема 5: Обеспечение жизнедеятельности в допризывной подготовке.**

Жизнедеятельность человека обеспечивается такими факторами окружающей среды, как параметры потребления энергоресурсов, полезных ископаемых, продуктов питания, элементов окружающей нас среды.

Теория:

- принципы защиты здоровья

Практика:

- обеспечение продуктами питания
- добывание воды
- устройство костров

### **Тема 6: Специальная двигательная подготовка.**

Специальная двигательная подготовка - изучение и совершенствование двигательных действий определенного вида. Освоение двигательного действия происходит постепенно, путем развития программы определенного технического навыка.

Практика:

- основные способы передвижения
- эвакуация раненого с поля боя
- перемещения на поле боя
- упражнения для развития силы и выносливости
- преодоление препятствий
- метание гранат
- основы самозащиты
- действия по условным знакам и сигналам
- задания в затемнённом учебном помещении
- упражнения для развития зрительных восприятий

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН. 4-й год обучения.

**Цель:** Научиться комбинировать ударную технику с приёмами борцовского стиля. Освоить приёмы вольной борьбы и комбинировать с техникой армейского рукопашного боя.

### Задачи:

- ознакомить с приёмами вольной борьбы
- освоить приёмы борьбы
- научиться сложным комбинациям с переходом на бросковую технику
- укрепление физических качеств

№	Содержание учебного материала	всего	теория	практика	Формы аттестации
<b>I.</b>	<b>Введение</b>				
	<b>Теоретические сведения</b>				
<b>II</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>12</b>	2	10	Сдача нормативов
<b>III</b>	<b>Специально-физическая подготовка</b>	20		20	Сдача нормативов
<b>IV</b>	<b>Тактико-техническая подготовка</b>				
1	<b>Сближение с захватом ног с коленей.</b>	50		50	
2	<b>Защита от сближение с захватом ног.</b>	34		34	
3	<b>Контрприемы от сближение с захватом ног.</b>	12		12	Участие в соревнованиях
<b>V</b>	<b>Участие в соревнованиях</b>	<b>10</b>		<b>10</b>	
<b>VI</b>	<b>Инструкторская и судейская практика</b>	<b>8</b>		<b>8</b>	
<b>VII</b>	<b>Медицинское обследование</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	
	<b>Всего часов</b>		144		

### Ожидаемые результаты 4-го года обучения:

В результате обучения обучающиеся должны:

- научиться выполнять приёмы вольной борьбы и адаптировать их к армейскому рукопашному бою.
- усвоить знания о правильном рационе питания и режиме дня
- улучшить чувства добросовестного отношения к тренировочному процессу
- укрепить знания о правилах армейского рукопашного боя.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА. 4 год обучения.

### Тема 1: Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка определяет уровень и темпы развития основных двигательных способностей человека. В содержание ОФП

ведущую роль играют естественные виды действий и их вариации, сопутствующие человеку на протяжении всей жизни. Следует учитывать особенности занимающихся: их состояние здоровья, возраста, уровня и степени разносторонности физического развития, целевой установки при занятиях общей физической подготовкой.

Теория:

- сведения о рационе и режиме питания

Практика:

- выполнения упражнения «бёрпи»

- прыжки в длину

- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа

- приседания «пистолет»

- приседания с партнёром

## **Тема 2: Специально-физическая подготовка**

**Специальная физическая подготовка** – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта) или вида трудовой деятельности.

Практика:

- круговая тренировка

- выпрыгивание с приседа

- выполнение бросков на скорость

- борьба в боксёрских перчатках

- выбрасывание грифа от груди

- акробатическая подготовка

- страховка и сама страховка

- челночный бег

- выполнение бросков на скорость в боксёрских перчатках

- бросок наклоном с захватом туловища.

## **Тема 3: Тактико-техническая подготовка. Сближения с захватом ног с коленей.**

Сближения с захватом ног являются одними из самых сильных бросков борцовской техники. Разнообразие выполнения броска улучшают технику и нейтрализует соперника.

Практика:

- подводящие упражнения для броска

- работа с борцовской резиной

- подскоки поочередно на левой и на правой ноге

- лазанье по канату без помощи ног на скорость
- броски с чучелом
- сближение с захватом ног по прямой траектории
- сближение с захватом ног поочередно с партнёром
- сбивание с захватом за руку
- бросок через спину с захватом руки
- бросок прогибом с захватом за руку сверху и туловище
- сбивание с захватом за туловище
- скручивание вокруг продольной оси тела
- скручивание с захватом за шею
- скручивание с захватом за шею и плечо
- перевороты рычагом
- переворот с захватом за руку сбоку
- переворот за себя с захватом разноименной руки под плечо
- переворот с захватом за шею из-под плеча и другой руки снизу
- переворот за себя с захватом за одноименное плечо
- переворот обратным ключом
- переворот с захватом за предплечье изнутри
- сбивание с захватом за дальнюю руку и туловище
- переворот скручиванием с захватом за разноименное запястье
- переворот скручиванием с захватом за предплечье изнутри
- наработка проходов за спину

#### **Тема 4:Тактико-техническая подготовка. Защита от сближения с захватом ног.**

Защита от сближения с захватом ног требует реакции и скорости. Задача свести к нулю попытки соперника провести бросок.

Практика:

- отбрасывание ног по сигналу
- защита от сближения с захватом ног с партнёром
- защита от сближения с захватом ног, находясь в борцовском круге
- наработка защитной борцовской стойке
- наработка атакующей борцовской стойке
- отбрасывание ног с упором руками в партнёра
- защита от сближения с захватом ног захватом за шею

- защита от сближения с захватом ног с захватом за шею и сваливанием соперника в сторону
- защита от сближения с захватом ног с захватом руки
- защита от сближения с захватом ног со смещением в сторону
- защита от сближения с захватом ног захватом за корпус и перебрасыванием назад
- защита от прохода в одну ногу
- защита от сближения с захватом ног с рычагом на руку
- защита от сближения с захватом ног с высеканием ноги
- защита от сближения с захватом ног встречным ударом коленом
- защита от сближения с захватом ног с отключением бедра партнёра
- скоростная работа с отбрасыванием ног

### **Тема 5:Тактико-техническая подготовка. Контрприемы от сближения с захватом ног.**

Важно не только уметь проводить броски, а также грамотно противостоять им и в отдельных случаях контратаковать. Спортсмен должен обладать определённой чувствительностью, где и в какой момент применить контрприём. Такая чувствительность достигается за счёт многократных повторений движений и становится механическим клише в теле бойца.

#### **Практика:**

- перевод нырком захватом шеи и ближнего бедра
- подбив руки и сближение с захватом двух ног
- захват ноги за голеностоп изнутри
- бросок поворотом захватом шеи и одноименной ноги
- переворот перекатом захватом дальнего бедра
- борьба с разными партнёрами на время

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН.

### 5-й год обучения.

**Цель:** Укрепить все изученные знания об армейском рукопашном бое. Расширить арсенал приёмами болевого и удушающего воздействия.

#### Задачи:

- подготовка, из числа занимающихся, инструкторов – общественников и судей по спорту

-осуществлять подготовку всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд области

№	Содержание учебного материала	всего	теория	практика	Формы аттестации
I.	<b>Введение</b>				
	Теоретические сведения				Сдача нормативов
II	Общая физическая подготовка	12		12	Сдача нормативов
III	Специально-физическая подготовка	20		20	Сдача нормативов
IV	Тактико-техническая подготовка				
1	Освобождение от захватов за шею.	8		8	
2	Техника самообороны в партере.	42		42	
3	Техника атакующих действий в партере.	34		34	
4	Болевое воздействие на локоть.	12		12	Участие в соревнованиях
V	Участие в соревнованиях	<b>10</b>		<b>10</b>	
VI	Инструкторская и судейская практика	<b>8</b>		<b>8</b>	
VII	Медицинское обследование	<b>2</b>		<b>2</b>	
	<b>Всего часов</b>		144		

#### Ожидаемые результаты 5-го года обучения:

В результате обучения обучающиеся должны:

- применение знаний, умений и навыков в соревновательной практике
- демонстрация технических приёмов высокого уровня

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА.

### 5 год обучения.

#### Тема 1: Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка определяет уровень и темпы развития основных двигательных способностей человека. В содержание ОФП ведущую роль играет естественные виды действий и их вариации, сопутствующие человеку на протяжении всей жизни. Следует учитывать особенности занимающихся: их состояние здоровья, возраста, уровня и

степени разносторонности физического развития, целевой установки при занятиях общей физической подготовки.

Практика:

- упражнения для рук и плечевого пояса
- упражнения с набивным мячом
- упражнения с гантелями, гирями
- подвижные игры
- силовые упражнения
- игры в преодолении сопротивления партнера

## **Тема 2: Специально-физическая подготовка**

**Специальная физическая подготовка** – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта) или вида трудовой деятельности.

Практика:

- отталкивание руками, стоя друг против друга
- выталкивание или вынесение партнера за ковер в стойке
- упражнения для укрепления борцовского моста
- имитационные упражнения
- упражнения с манекеном
- броски манекена
- игра регби на коленях
- борьба за захват руки
- выбрасывание грифа от груди
- акробатическая подготовка

## **Тема 3: Тактико-техническая подготовка. Освобождение от захватов за шею.**

Зачастую встречаются ситуации, когда соперник обхватывает шею. В такой момент схватка принимает другой оборот, без надлежащих навыков выйти из захвата затруднительно.

Практика:

- освобождение от захвата за шею, броском с захватом двух ног
- освобождение от захвата за шею толчком под колено
- освобождение от захвата за шею воздействием на пальцы
- освобождение от захвата за шею рычагом на руку

## **Тема 4: Тактико-техническая подготовка. Техника самообороны в партере.**

Борьба без оружия-вероятно, самое древнее боевое искусство на земле. Еще до того, как человек взял в руки камень или палку, он уже умел бить кулаками, пинать ногами, кусаться и царапаться. В Японии искусство борьбы без оружия было поднято на высочайший уровень, ведь от владения им подчас зависела жизнь профессионального воина-самурая.

Практика:

- освобождение рычагом на кисть
- освобождение скручиванием
- бросок толчком корпуса в партере
- освобождение от захвата давлением ноги
- освобождение от захвата давлением на затылок
- освобождение рычагом на локоть
- освобождение рычагом на локоть с раскручиванием корпуса
- бросок накатом на ногу
- бросок выкручиванием стопы
- бросок рывком за обе ноги
- бросок упором ноги в живот
- бросок давлением на бедро одной ногой
- бросок давлением на бёдра обеими ногами
- освобождение болевым захватом за тело и толчком корпуса
- перевороты скручиванием
- переворот рычагом
- переворот с захватом за руки сбоку и дальнее бедро снизу спереди
- переворот за себя с захватом за одноименное плечо и дальнюю ногу изнутри
- переворот скручиванием с захватом за дальнее бедро изнутри и шею сверху
- переворот скручиванием с захватом за шею из-под дальнего плеча, зажимая руку бедрами
- переворот скручиванием с захватом за предплечье изнутри, прижимая голову бедром

### **Тема 5:Тактико-техническая подготовка. Техника атакующих действий в партере.**

Искусство борьбы в партере основывается на принципе, по которому человек слабо развитого телосложения может успешно защищаться от более сильного противника, используя надлежащую технику (болевые приёмы и удушения), и победить его.

Практика:

- удержание сбоку с захватом шеи
- удержание за плечи
- удержание верхом на сопернике
- удержание поперёк
- узел руки из положения удержания поперёк

- выкручивание ногой колена
- загиб руки за спину
- перегибание руки локтём
- ущемления предплечья
- рычаг колена
- удушение предплечьем сзади
- удушение отворотами
- удушение предплечьем сверху
- треугольное удушение
- сдавливание корпуса ногами
- удушение сбоку, затягиванием
- перекрестное удушение кистями рук

**Тема 6:Тактико-техническая подготовка. Болевое воздействие на локоть**

Болевые приёмы на суставы являются основной техникой в Армейском рукопашном бое для достижения победы над противником (на втором и третьем местах стоят соответственно удушающие приёмы и ударная техника).

Практика:

- рычаг локтя через бедро из позиции боковой захват за шею
- рычаг локтя корпусом лёжа на спине
- рычаг локтя корпусом лёжа на животе
- рычаг локтя корпусом лежа на боку с захватом ногами за шею
- рычаг локтя корпусом лёжа на лопатках
- обратный рычаг локтя корпусом лёжа на спине

## **Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.**

### **2.1. Календарный учебный график на 2025-2026 учебный год**

Начало учебных занятий для обучающихся: с 01.09.2025 г.

Окончание учебных занятий для обучающихся: 31.05.2026 г.

Продолжительность учебного года: 36 недель.

Количество часов в год: 72.

Продолжительность и периодичность занятий: 1 раз в неделю по 2 академических часа.

Промежуточная аттестация: с 22 по 28 декабря 2025 года (по графику, утвержденному приказом директора).

Аттестация по итогам освоения программы: с 20 по 31 мая года (по графику, утвержденному приказом директора).

Выходные и праздничные дни: 04.11.2025 г., 29.12.2025-08.01.2026 г., 23.02.2026 г., 08-09.03.2026 г., 01.05.2026 г., 08-09.05.2026 г.

Объем программы: 360 часов

Срок освоения программы: 5 лет.

### **2.3 Условия реализации программы**

#### ***Перечень инвентаря и оборудования необходимого для освоения образовательной программы из расчета на одну учебную группу***

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование инвентаря и оборудования</b>	<b>количество</b>
1	Татами (комплект)	72 мата
2	Боксерские мешки	6 шт.
3	Боксерская груша	6 шт.
4	Манекен для борьбы	2 шт.
5	Медицинболы	6 шт.
6	Лапы для отработки ударов на точность	10 шт.
7	Лапы средние	6 шт.
8	Лапы большие	6 шт.
9	Перчатки снарядные	12 пар.
10	Перчатки-краги	6 пар.
11	Перчатки для армейского рукопашного боя	12 пар.
12	Раковина защитная	12 шт.
13	Щитки на голень	12 пар.
14	Жилет для защиты корпуса	12 шт.
15	Шлем со стальной маской	12 шт.
16	Тренажер на все группы мышц	1 комплект
17	Гантели 8-10 кг.	10 шт.
18	Гири 16 кг.	4 шт.
19	Мяч футбольный	1 шт.
20	Мяч волейбольный	1 шт.

Занятия проводятся со всеми желающими детьми, без какого-либо отбора. Занятия желательны проводить в просторном, хорошо освещенном и проветриваемом учебном помещении высотой до потолка не менее 2,4 м.

Процесс занятий строится на основе развивающих методик и представляет собой систему упражнений, спортивных игр, бесед, постановок задач, направленных на развитие физических и морально-волевых способностей и нравственных качеств детей.

### 2.3. Формы аттестации/контроля

Время проведения	Цель проведения	Формы контроля
<b>Текущий контроль</b>		
В течение всего учебного года (в конце раздела)	Определение степени освоения обучающимися учебного материала. Определение готовности к восприятию нового материала. Повышение ответственности и заинтересованности в обучении. Выявление отстающих обучающихся и обучающихся, опережающих обучение.	опрос, выполнение практических заданий
<b>Промежуточная аттестация</b>		
В середине учебного года	Определение степени освоения обучающимися учебного материала. Выявление отстающих обучающихся и обучающихся, опережающих обучение.	тестирование, сдача нормативов
<b>Аттестация по итогам освоения программы</b>		
В конце учебного года (обучения по программе)	Определение результатов обучения	сдача нормативов; соревнования

### 2.5. Оценочные материалы

Уровень знаний технических действий (приемов) и физической подготовленности обучающихся всех групп оценивается в процессе участия в соревнованиях, турнирах и сдаче контрольных нормативов.

#### Контрольные нормативы для оценки уровня знаний технических действий и физической подготовленности

Контрольные упражнения	Годы обучения
	1 год обучения
Общая физическая подготовка	Бег 30 м – 4,9 с; прыжок в длину с места – 185 см; челночный бег 4*20 м – 21,5с; подтягивание на перекладине – 10 раз; бег 1000 м – 3,5 мин; сгибание/разгибание рук в упоре лежа – 20 раз; поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты – 18 раз
	2 год обучения
Общая физическая подготовка	Бег 60 м – 9 с; челночный бег 4х 20м – 17.3; прыжок в длину с места – 190 см ; бег 1000 м – 3.05 мин; сгибание разгибание рук в упоре лежа – 25 раз; подтягивание на перекладине за 20 сек - 10 раз; поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты – 25 раз.

Специальная физическая подготовка	Суммарное время 6 прямых ударов руками – 5.3с; Суммарное время 6 боковых ударов ногами – 8.2с. Суммарное время 6 «входов» -7.2 с
Техническая подготовка	Владение техникой страховки при падении. Выполнение основных атакующих и защитных действий в стойке и борьбе лежа
<b>3 год обучения</b>	
Общая физическая подготовка	Бег 60 м – 8.6 с; челночный бег 4х 20м – 16.7; прыжок в длину с места – 220 см ; бег 1000 м – 3.0 мин; сгибание разгибание рук в упоре лежа – 32 раз; подтягивание на перекладине за 20 сек - 12 раз; поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты – 40 раз
Специальная физическая подготовка	Суммарное время 6 прямых ударов руками – 4.6 с; Суммарное время 6 боковых ударов ногами – 7.5 с. Суммарное время 6 «входов» - 6.5 с
Техническая подготовка	Выполнение основных атакующих и оборонительных технико-тактических действий в стойке и лежа с применением борцовской и ударной техники армейского рукопашного боя .
<b>4 год обучения</b>	
Общая физическая подготовка	Челночный бег 6*20м, прыжок через планку на уровне 60 см, бег 1000 м-2.55 мин. сгибание разгибание рук в упоре лёжа-35 раз, подтягивание на перекладине -15 раз, поднимание туловища из положения лёжа, колени согнуты-45 раз
Специальная физическая подготовка	Удар ногой с разворота стоя на месте- 5 повторений, удар рукой с разворота- 5 повторений, суммарное время 10 прямых ударов коленями- 6.5 сек.
Техническая подготовка	Выполнения основных борцовских приёмов в стойке и защитные элементы от борьбы в стойке.
<b>5 год обучения.</b>	
Общая физическая подготовка	Челночный бег 8*20м, бег 1000 м-2.50 мин, сгибание разгибание рук в упоре лёжа-50 раз, подтягивание на перекладине -20 раз, поднимание туловища из положения лёжа, колени согнуты-50 раз.
Специальная физическая подготовка	Удар ногой с разворота стоя на месте- 8 повторений, удар рукой с разворота- 8 повторений, суммарное время 10 прямых ударов коленями- 5.0 сек.

### **Режим учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовки**

Наименование этапа	Период обучения	Минимальный возраст для зачисления	Максимальное число обучающихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец учебного года
<b>СО</b>	Весь период	7 лет	10-15	4	Выполнение нормативов по ОФП
<b>НП</b>	от 1-го года до 2-х лет	10 лет	10-15	6	Выполнение нормативов по ОФП, СФП
<b>УТ</b>	от 2-х до 5 лет	12-14 лет	до 10	6	Выполнение нормативов по ОФП, СФП

**СО** – спортивно-оздоровительный этап.

**НП** – этап начальной подготовки.

**УТ** – учебно-тренировочный этап.

## Уровни освоения программы

Показатели	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Базовый.	Обучаемый продемонстрировал: твердые и достаточно полные знания программного материала.	Обучаемый продемонстрировал: понимание программного материала.	Не продемонстрировал понимание программного материала.
Техника и тактика АРБ.	Обучаемый продемонстрировал: глубокие исчерпывающие знания и понимание программного материала.	Обучаемый продемонстрировал: понимание программного материала; умение свободно решать практические контрольные задания.	Не способен демонстрировать знаний техники и тактики АРБ.
Приемы борьбы. Обучение и совершенствование самостраховки.	Обучаемый продемонстрировал: на высоком уровне приёмы борьбы и самостраховки.	Обучаемый продемонстрировал: твердые знания и понимание основного программного материала; правильное выполнение приёмов борьбы, без грубых ошибок.	Неправильная демонстрация приёмов борьбы и самостраховки.
Способность использовать методы и средства физической культуры.	Без ограничений использует методы и средства физической культуры.	Является затруднительным использование методов и средств физической культуры.	Не способен использовать методы и средства физической культуры.
Подбирать и анализировать специальную литературу на тематику АРБ.	Работает с литературой самостоятельно, не испытывает особых трудностей	Работает с литературой с помощью педагога или родителей	Учебную литературу не использует, работать с ней не умеет; испытывает серьезные затруднения при выборе и работе с литературой, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога
Слушать и слышать педагога, принимать во внимание мнение	Сосредоточен, внимателен, слушает и слышит педагога, адекватно	Слушает и слышит педагога, воспринимает учебную	Объяснения педагога не слушает, учебную информацию не

других людей.	воспринимает информацию, уважает мнения других	информацию при напоминании и контроле, иногда принимает во внимание мнение других	воспринимает; испытывает серьезные затруднения в концентрации внимания, с трудом воспринимает учебную информацию
Знание правил проведения соревнований и запрещённых элементов АРБ.	Способен руководствоваться правилами Армейского рукопашного боя.	Не в полном объёме знает правила АРБ .	Отсутствуют знания свода правил Армейского рукопашного боя.
Практические умения и навыки предусмотренные программой.	Овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренные программой.	Объём усвоенных умений и навыков составляет более ½	Практически не овладел умениями и навыками.
Соблюдение в процессе деятельности правил безопасности.	Освоил практически весь объём навыков ТБ, предусмотренных программой за конкретный период и всегда соблюдает их в процессе работы	Объём усвоенных навыков составляет более ½	Правила ТБ не запоминает и не выполняет; овладел менее чем ½ объёма навыков соблюдения правил ТБ, предусмотренных программой

## 2.6. Методическое обеспечение программы

### Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций в процессе тренировочных занятий. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Основным объёмом теоретических знаний обучающиеся овладевают на учебно-тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования.

На этапе начальной подготовки обучающиеся знакомятся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание необходимо уделять рассказам о традициях рукопашного боя, его истории и предназначении. Причем в группах СО знакомство детей с особенностями спортивного единоборства проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий, обращается их внимание на то, что данный прием лучше всех выполнял такой-то известный спортсмен. Основное внимание

при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

В группах НП и УТ учебный теоретический материал распространяется на весь период обучения. Знакомство с требованиями спортивных занятий проводится в виде бесед перед началом тренировочных занятий. Темами таких бесед, в зависимости от возраста, является история физической культуры вообще, и история рукопашного боя, и методические особенности построения тренировочного процесса, и закономерности подготовки к соревнованиям и т.д.

В теоретической подготовке этих групп о большое внимание уделяется системе контроля и самоконтроля за уровнем подготовленности и состоянием здоровья. Спортсмены знакомятся с правилами ведения спортивного дневника, личными картами тренировочных заданий и планами построения тренировочных циклов. Примерная программа теоретических занятий табл. 8.

#### **Медицинское обследование.**

В начале и в конце учебного года все обучающиеся проходят углубленное медицинское обследование. Основными задачами медицинского обследования являются:

контроль за состоянием здоровья занимающихся; формирование навыков личной и общественной гигиены; формирование привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача. В общем случае углубленное медицинское обследование занимающихся позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленное медицинское обследование должно выявить динамику состояния основных систем организма спортсменов, определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами тренировочных нагрузок. Таким образом, цель углубленного медицинского обследования - всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния спортсменов, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Программа углубленного медицинского обследования включает:

- комплексную клиническую диагностику;
- оценку уровня здоровья и функционального состояния;
- оценку сердечно-сосудистой системы;
- оценку систем внешнего дыхания и газообмена;
- контроль состояния центральной нервной системы;

- оценку уровня функционирования периферической нервной системы;
- оценку состояния органов чувств;
- оценку состояния вегетативной нервной системы;
- \_ контроль за состоянием нервно-мышечного аппарата спортсменов.

## **2.6. Воспитательная работа**

Очевидно, что самой острой проблемой не только школы, семьи, но и всего общества и государства является проблема воспитания обучающихся образовательных учреждений.

Воспитание - процесс управления развитием личности и формирование у нее социально-ценных привычек.

*Цель воспитания:* свободное развитие личности, создание условий для самовыражения, самоутверждения, самореализации каждого учащегося.

### ***Задачи воспитания:***

- Объединение учебно-воспитательной деятельности с другими общественными институтами, предприятиями и организациями.
- Развитие самосознания и самовоспитания.
- Приобщение к ведущим духовным ценностям своего народа, воспитание гражданственности.
- Развитие потребности в здоровом образе жизни.
- Гармонизация отношений в коллективе.
- Формирование экологической нравственности.
- Физическая, морально-этическая и психологическая подготовка воспитанников к службе в рядах Вооруженных Сил РФ

### ***Условия реализации:***

- Выделение доминирующей цели коллектива, объединяющей педагогов и обучающихся;
- развитие детского самоуправления, инициативы и самостоятельности детей и взрослых
- добровольность включения ребенка в ту или иную деятельность;
- доверие ребенку в выборе средств достижения поставленной цели;
- учет интересов обучающихся, их индивидуальных вкусов, предпочтений, побуждение и развитие новых интересов;
- предупреждение негативных последствий в процессе педагогического воздействия;
- формирование у детей готовности к социальной самозащите своих интересов при создании своей социальной защищенности;

- оказание помощи детям в анализе проблем социальных отношений и вариативном проектировании своего поведения в сложных жизненных ситуациях.

### План воспитательной работы

Мероприятие	Сроки проведения
<b>Организационно-массовая работа</b>	
Праздничные мероприятия (День Защитника Отечества, День подразделений специального назначения, День внутренних войск МВД, День космонавтики, День пожарной охраны День пограничника, День Победы)	В течение года
Участие в городских, областных, региональных, соревнованиях	В соответствии с положениями
Беседы Психологические и игровые тренинги Познавательные мероприятия	В течение года
Показательные выступления совместно с коллективами ДЮК «Дружба»	В течение года
<b>Трудовое воспитание</b>	
Субботники Уборка спортивного зала Уборка прилегающей территории ДЮК «Дружба»	Октябрь, апрель. В течение года
<b>Нравственное и патриотическое воспитание</b>	
Оказание помощи пожилым людям, ветеранам ВОВ, встречи с участниками боевых действий и действующими сотрудниками специальных ведомств	Октябрь, май
Беседы о службе в ВС РФ, краткое информирование об общих принципах службы в ВС РФ, истории различных единоборств	В течение года
Участие в общегородских спортивных мероприятиях, посвященных Дню защиты детей, Дню Защитника Отечества, Дню Победы и др., по сдаче норм ГТО	В течение года
<b>Работа с родителями</b>	
Проведение родительских собраний Приглашение родителей на праздничные мероприятия и соревнования	Сентябрь, апрель. Ноябрь, январь, июнь

## 2.7 Список литературы

1. Акопян А.О., Новиков А.А Анализ-синтез спортивной деятельности как основной фактор совершенствования методики тренировки // Научные труды ВНИИФК за 1995 г. Т.1. - М.,1996. -С. 21-31.
2. Астахов С.А. Технология планирования тренированных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев (на примере рукопашного боя): Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - М., 2003. - 25 с.
3. Булкин В.А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие. - СПб.: СПбГАФК, 1996. - 47 с
4. Бурцев Г.А. Рукопашный бой. - М., 1994. - 206 с.
5. Вайцеховский С. М. Книга тренера. \_ м.: ФиС, 1971 - 312 с.
6. Верхошапский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 331 с. 7. Иванов С.А. Методика обучения технике рукопашного боя: Автореф. дис.... канд. пед. наук. - М., 1995. \_ 23 с.
7. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры //Учебник для институтов физ. культуры.- М.: Физкультура и спорт – 543 с.
8. Найденов М.И. Рукопашный бой. Организация и методика подготовки // Учебное пособие для ПВ ФСБ России. – Г., ГВИ ПВ ФСБ РФ, 2003.- 543 с.
9. Общероссийская федерация армейского рукопашного боя. Правила соревнований. - М.: Советский спорт. 2017
- 10.Остьяпов В.Н., Гайдамак И.И. Бокс (обучение и тренировка). Киев: Олимпийская литература, 2001.
- 11.Севастьянов В.М. и др. Рукопашный бой (истории развития, техника и тактика). \_М.: Дата Стром, 1990.-190 с.
- 12.Супрунов Е.П. Специальная физическая подготовка в системе тренировки квалифицированных рукопашных бойцов: Автореф. Дис.. канд. Пед. наук. \_ М., 2007.- 27 с.

### **Список литературы, рекомендованный детям и родителям.**

1. Бурцев Г.А., Малышенков С.Г., Смирнов В.В., Сялиулин З.С. «Основы рукопашного боя»: Москва, Военное издательство, 1992.
2. Библик С.З. «Рукопашный бой»: Красноярск, 1991.
3. Захаров Е.Н. «Ударная техника рукопашного боя»: Москва,2003.
4. Иванов-Катанский С.А «Комбинационная техника каратэ»: Москва 1998.
5. Кадочников А.А. «Специальный армейский рукопашный бой»: Ростов-на-Дону, 2003.
6. Козак В.В. «Рукопашный бой» Москва Военное издательство, 987.

7. Озолин Н.Г. «Молодому коллеге»: Москва, 1988
8. Петров А.Я., Кравец Д.И. «Организация и методика проведения занятий с учащимися Профтехучилищ и общеобразовательных школ по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности» Челябинск, 1992.
9. Попенко В.Н. «Тренажеры и методы тренировки в боевых искусствах. Гибкость, сила, выносливость»: Москва, 1994.
10. Федерация армейского рукопашного боя «Военно-спортивная классификация и правила соревнований по армейскому рукопашному бою»: Москва, 2017 г.
11. Цзен Н.В., Пахомова Ю.В. «Психотренинг: игры и упражнения»: Москва 1988. Чумаков Е.М. «100 уроков самбо»: Москва, 1998.
12. Шабалин А. «Русский стиль рукопашного боя»: Пермь, 1993.