Управление образования города Ростова-на-Дону
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Железнодорожного района города Ростова-на-Дону
«Дом детского творчества»

ПРИНЯТО
на заседании педагогического совета
МБУ ДО ДДТ
Протокол от « 31 » августа 2023г.
№ 1

СОГЛАСОВАНО
на заседании методического совета
МБУ ДО ДДТ
Протокол от « 31 » августа 2023г.
№ 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО ДДТ
ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Владелец: Андреева Наталья Николаевна
директор МБУ ДО ДДТ
Сертификат: 00DB2C73E3424D179F5d95b8DC5B9D1
Действителен: с 01.02.2023 по 26.04.2024
Н.Н. Андреева
Приказ от « 31 » августа 2023г.
№ 276

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Рукопашный бой»

Уровень программы: углубленный
Вид программы: модифицированная
Форма реализации программы: разноуровневая
Возраст обучающихся: от 6 до 18 лет
Срок реализации: 5 лет
Разработчик: педагог дополнительного образования Котенев Ю.А.

г. Ростов-на-Дону
2023 год

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Казачий рукопашный бой» физкультурно-спортивной направленности разработана на основе:

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

-Примерных требований к программам дополнительного образования детей от 11.12. 2006 г. №06-1844;

-Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. №1008);

-Санитарно-эпидемиологических требований к учреждениям дополнительного образования детей (СанПиН 2.4.4.3172-14);

-Устава МБУДО «ДДТ»

Детское объединение «Витязи Дона» рукопашного боя –это школа воспитания будущих защитников Отечества.

Новизна

Программа направлена на творческое развитие личности, обеспечивает необходимые условия для развития творческого потенциала детей и подростков, профессионального самоопределения, адаптации их к жизни в современном обществе, организует содержательный досуг, укрепляет здоровье занимающихся и способствует эффективной подготовке юношей к службе в рядах Вооружённых Сил Российской Федерации.

Актуальность

Актуальность программы заключается также в том, что изучение аспектов безопасности жизнедеятельности и выживания в городе, позволяет детям и подросткам лучше адаптироваться к условиям жизни в современном обществе . Занятия в детском объединении укрепляют физическое и моральное здоровье воспитанников, повышают престиж воинской службы среди подростков и прививают среди них стремление служить своему Отечеству.

Данная программа ориентирована на детей от 6 до 15 лет, подростков от 15 до 18 лет и рассчитана на 5 лет.

Цель программы:

Создание условий для становления физически и нравственно- здоровой личности,

Задачи программы:

Обучающие:

Научить:

-основным принципам здорового образа жизни;

-основам общеразвивающих упражнений;

-искусству рукопашного боя без оружия;

-искусству рукопашного боя с традиционными казачьими видами оружия;

-основным аспектам безопасности и выживания:

Воспитательные:

Воспитать:

-чувство патриотизма, чувство гордости за Вооружённые Силы и Страну;
-чувство коллективизма и взаимодействия в коллективе;
-стремление к творчеству, самообразованию, самореализации;
-чувство собственного достоинства;
-ответственность, самостоятельность, трудолюбие;

Развивающие:

Развить:
-физические кондиции (скорость реакции, общую скорость движений, силу, выносливость, координацию движений);
-внимание, память, стремление к самосовершенствованию;
-гражданскую и социальную активность;
-коммуникабельность.

Отличительная особенность данной программы в том, что она реализуется в системе с общей концепцией Школы Казачьих Искусств и является одним из направлений развития физических способностей и патриотического воспитания юных казаков.

Данная программа направлена на изучение традиционных казачьих и современных видов рукопашного боя с оружием и без. Одним из разделов программы обучения является демонстрационно-показательный аспект прикладной техники. Новизной и отличительной особенностью программы, также является внедрение применения традиционных казачьих и современных видов оружия в соревновательную практику.

Принципы программы:

-учёт возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников;
-предоставление каждому занимающемуся возможности выбора в различных видах соревнований.

Программа может быть реализована в дистанционном режиме с использованием интернет платформ: ВК, ZOOM, WhatsApp, Teams, Instagram.

Формы подведения итогов реализации программы:

-участие в соревнованиях по спортивному рукопашному бою (поединки на ринге, если позволяет состояние здоровья);
-участие в показательных выступлениях, соревнованиях по прикладным аспектам рукопашного боя;
- работе с традиционным казачьим оружием (нагайка, шашка и т.д.) и современным оружием (нож, сапёрная лопатка, штыковой бой), а также действиям невооружённого против вооружённого противника;

-участие в военно-спортивных играх, сдаче экзаменов на казачий пластунский берет, прохождении штурмовой полосы, состязаниях по пейнтболлу, страйболлу ориентировании на местности;
-зачётные занятия по проверке усвоенных знаний и навыков;
-матчевые встречи между секциями федерации казачьих боевых искусств «Перначъ» района и города;
-соревнования городского, областного, ЮФО-уровня и выше;

Учебно –тематический план программы

1-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ

№ темы	Тема занятий	Всего часов	Из них		Формы текущего контроля и промежуточной аттестацией
			Теория	Практика	
1	Вводное занятие, техника безопасности, меры безопасности, оказание первой медицинской помощи	2	2		опрос
2	Базовые перемещения	10		10	зачет, тестирование
3	Общая физическая подготовка	14		14	зачет, тестирование, учебная игра
4	Страховки и падения	20		20	зачет, тестирование
5	Общеразвивающие упражнения	20		20	зачет, тестирование
6	Ударная техника руками	30		30	зачет, тестирование, учебная игра
7	Ударная техника ногами	30		30	зачет, тестирование, учебная игра
8	Защиты и захваты	6		6	зачет, тестирование, учебная игра
9	Болевые и удушающие приёмы	20		20	зачет, тестирование, учебная игра
10	Броски	20		20	зачет, тестирование, учебная игра
11	Ведение боя	20		20	учебное соревнование, зачет
12	Работа с оружием	24	4	20	зачет, тестирование
	Всего:	216	6	210	

Содержание учебно-тематического плана 1-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ

1. Вводное занятие – 2 часа
Теория: цель, задачи и содержание работы секции. Правила внутреннего распорядка, требования техники безопасности и правил санитарной гигиены. Ознакомление с материально-технической базой секции «Рукопашный бой». Комплектование группы.
Форма контроля: опрос
2. Базовые перемещения 10 часов: практика- 10 часов.
Цель: научить основным базовым стойкам и основам перемещения в них при ведении поединка. познакомить с понятием ловкости, как комплексной способности к освоению техники движений, видами проявления ловкости;
Практика: освоение разных видов стоек и перемещений: «Крест», «Рамки» (верхняя, нижняя, комбинированная), «Кулачная», «Под шаги».
Форма контроля: зачет, тестирование

3. Общая физическая подготовка – 14 часов: практика - 14 часов. Комплекс силовых упражнений.
Цель: развить физическую силу, приобрести необходимую эластичность мышц за счет растяжки.
Теория: объяснение значимости силовых и динамических упражнений объяснение значимости силовых и динамических упражнений, традиционное развитие физической силы и выносливости в сравнении с современными комплексами силовых упражнений (КСУ), связь силовых упражнений с бытовыми и боевыми движениями.
Практика: выполнение КСУ: приседания, отжимания от пола, подтягивания, поднимание (туловища, ног), бег, «Бабочка», растяжка и др.
Форма контроля: лекция, тестирование
4. Страховки и падения – 20 часов: практика - 20 часов
техника безопасности при борьбе, развитие координации движений, быстроты мышления, снятие страха перед падением.
Практика: освоение разных видов падений (вперед, в сторону, с разворотом, на месте, набок); перекатов (лежа, сидя); кувырков (вперед, назад, комбинированный); ползания («по-пластунски», «тараканий шаг», «колесо», «чехарда», «туннель»). Освоение техники безопасного соприкосновения с жесткой поверхностью (деревянный или бетонный пол, асфальт, земля и т.д.).
Форма контроля: лекция, тестирование
5. Разминочно-силовой комплекс. (Общеразвивающие упражнения) - 20 часов: практика - 20 часов.
Цель: разогрев мышц перед занятием, изучение базовых движений РРБ, развитие выносливости и силы, развитие вестибулярного аппарата.
Теория: знакомство с комплексом упражнений древнерусской «Здравы» – «коло» (круг). Объяснение значимости разминочных и дыхательных упражнений, историческая справка о значении слова КОЛО, связь разминочных

упражнений с бытовыми и боевыми движениями.
Практика: выполнение разнообразных разминочных упражнений (вращение головой, наклоны туловища, ходьба на носочках, ходьба гуськом, падения с отжиманием и т.д.). Во время выполнения даются задания на внимание, собранность и реакцию (хлопки с последующим падением, задания на резкую смену деятельности).
Форма контроля: беседа, опрос, тренинг, наблюдение, тестирование, игра

6. Ударная техника руками — 30 часов: практика — 30 часов

Цель: поставить удары руками, научить работать связкой (серией ударов), включить в работу все тело для большей эффективности.
Теория: техника безопасности при выполнении упражнений по ударной технике.
Практика: удары руками («винт», «боковой»), «квадрат».
Форма контроля: лекция, наблюдение, спарринг

7. Ударная техника ногами — 30 часов: практика — 30 часов

Цель: поставить удары ногами, научить работать связкой (серией ударов), включить в работу все тело для большей эффективности.
Теория: техника безопасности при выполнении упражнений по ударной технике.
Практика: удары ногами (хлѐсткий, «прямой», «боковой»), «квадрат».
Форма контроля: лекция, наблюдение, спарринг

8. Защиты и захваты — 6 часов: практика — 6 часов

Цель: развить выносливость, осваивать борцовскую технику.
Теория: техника безопасности при борьбе.
Практика: выполнение разных видов борьбы: в круг, об ручки, на поясах, в обхват. Виды захватов: за руку , за туловище , за шею сзади , за ноги , за горло.
Форма контроля: лекция, демонстрация, тестирование

9. Болевые и удушающие приёмы - 20 часов: практика - 20 часов.

Цель: развить выносливость, осваивать борцовскую технику, технику выполнения болевых и удушающих приемов.
Теория: техника безопасности при борьбе.
Практика: выполнение разных видов борьбы: в круг, об ручки, на поясах, в обхват. Виды захватов: за руку , за туловище , за шею сзади , за ноги , за горло. Воздействие на суставы: «знак ?», «рычаг кисти наружу, внутрь», «уголок», «рычаг руки через предплечье», «загиб руки за спину», «на стопу», «открывашка».
Форма контроля: лекция, демонстрация, тестирование

10. Броски - 20 часов: практика - 20 часов.

Цель: подготовить базу для ведения борцовских поединков, работы в партере, ведения ближнего боя, развить выносливость, осваивать борцовскую технику.
Теория: техника безопасности при выполнении элементов бросковой техники.
Практика: освоение движений: подсечки, задняя подножка, передняя подножка, прогиб, через бедро, через спину, через плечо, зацеп изнутри, проход в ноги, «ухажер», «клин».

Форма контроля: лекция, тестирование, спаринг

11.Ведение боя - 20 часов: практика - 20 часов.

Цель: смоделировать свое поведение в бою и в экстремальной ситуации, а также сформировать неагрессивное отношение к партнеру по тренировке.
Практика: проведение поединков. Подготовительные действия – подготовка, маневрирование, обманные действия и разведка боем. Наступательные действия: атаки и контратаки. Освоение перестроений «строй», «шеренга», «колонна», «круг»
Форма контроля: спарринг

12.Работа с оружием – 24 часа: теория – 4 часа, практика- 20 часов.

Цель: развить выносливость, осваивать борцовскую технику и технику работы с оружием, смоделировать свое поведение в бою и в экстремальной ситуации.
Теория: Техника безопасности при защите от оружия и палки.
Практика: Упражнения с оружием и защитные действия при применении оружия (нож, палка, пистолет, шашка, автомат)

Учебно –тематический план программы

2-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ

№ темы	Тема занятий	Всего часов	Из них		Формы текущего контроля и промежуточной аттестацией
			Теория	Практика	
1	Вводное занятие, техника безопасности, меры безопасности, оказание первой медицинской помощи	2	2		опрос
2	Общая физическая подготовка	10		10	зачет, тестирование, учебная игра
3	Общеразвивающие упражнения	10		10	зачет, тестирование
4	Ударная техника руками	30		30	зачет, тестирование, учебная игра
5	Ударная техника ногами	30		30	зачет, тестирование, учебная игра

6	Защиты и захваты	20		20	зачет, тестирование, учебная игра
7	Болевые и удушающие приёмы	20		20	зачет, тестирование, учебная игра
8	Броски	30		30	зачет, тестирование, учебная игра
9	Ведение боя	30		30	учебное соревнование, зачет
10	Работа с оружием	34	4	34	зачет, тестирование
	Всего:	216	6	210	

Содержание учебно-тематического плана 2-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ

1. Вводное занятие – 2 часа

Теория: цель, задачи и содержание работы секции. Правила внутреннего распорядка, требования техники безопасности и правил санитарной гигиены. Ознакомление с материально-технической базой секции «Рукопашный бой». Комплектование группы.

Форма контроля: опрос

2. Общая физическая подготовка – 10 часов: практика - 10 часов.

Комплекс силовых упражнений.

Цель: развить физическую силу, приобрести необходимую эластичность мышц за счет растяжки.

Теория: объяснение значимости силовых и динамических упражнений объяснение значимости силовых и динамических упражнений, традиционное развитие физической силы и выносливости в сравнении с современными комплексами силовых упражнений (КСУ), связь силовых упражнений с бытовыми и боевыми движениями.

Практика: выполнение КСУ: приседания, отжимания от пола, подтягивания, поднимание (туловища, ног), бег, «Бабочка», растяжка и др.

Форма контроля: лекция, тестирование

3. Разминочно-силовой комплекс. (Общеразвивающие упражнения) - 10 часов: практика - 10 часов.

Цель: разогрев мышц перед занятием, изучение базовых движений РРБ, развитие выносливости и силы, развитие вестибулярного аппарата.

Теория: знакомство с комплексом упражнений древнерусской «Здравы» – «коло» (круг). Объяснение значимости разминочных и дыхательных упражнений, историческая справка о значении слова КОЛО, связь разминочных упражнений с бытовыми и боевыми движениями.

Практика: выполнение разнообразных разминочных упражнений (вращение головой, наклоны туловища, ходьба на носочках, ходьба гуськом, падения с отжиманием и т.д.). Во время выполнения даются задания на внимание,

собранность и реакцию (хлопки с последующим падением, задания на резкую смену деятельности).
Форма контроля: беседа, опрос, тренинг, наблюдение, тестирование, игра

4. Ударная техника руками — 30 часов: практика — 30 часов
Цель: поставить удары руками, научить работать связкой (серией ударов), включить в работу все тело для большей эффективности.
Теория: техника безопасности при выполнении упражнений по ударной технике.
Практика: удары руками («винт», «боковой»), «квадрат».
Форма контроля: лекция, наблюдение, спарринг

5. Ударная техника ногами — 30 часов: практика — 30 часов
Цель: поставить удары ногами, научить работать связкой (серией ударов), включить в работу все тело для большей эффективности.
Теория: техника безопасности при выполнении упражнений по ударной технике.
Практика: удары ногами (хлѐсткий, «прямой», «боковой»), «квадрат».
Форма контроля: лекция, наблюдение, спарринг

6. Защиты и захваты — 20 часов: практика — 20 часов
Цель: развить выносливость, осваивать борцовскую технику.
Теория: техника безопасности при борьбе.
Практика: выполнение разных видов борьбы: в круг, об ручки, на поясах, в обхват. Виды захватов: за руку , за туловище , за шею сзади , за ноги , за горло.
Форма контроля: лекция, демонстрация, тестирование

7. Болевые и удушающие приёмы - 20 часов: практика - 20 часов.
Цель: развить выносливость, осваивать борцовскую технику, технику выполнения болевых и удушающих приемов.
Теория: техника безопасности при борьбе.
Практика: выполнение разных видов борьбы: в круг, об ручки, на поясах, в обхват. Виды захватов: за руку , за туловище , за шею сзади , за ноги , за горло. Воздействие на суставы: «знак ?», «рычаг кисти наружу, внутрь», «уголок», «рычаг руки через предплечье», «загиб руки за спину», «на стопу», «открывашка».
Форма контроля: лекция, демонстрация, тестирование
8. Броски - 30 часов: практика - 30 часов.
Цель: подготовить базу для ведения борцовских поединков, работы в партере, ведения ближнего боя, развить выносливость, осваивать борцовскую технику.
Теория: техника безопасности при выполнении элементов бросковой техники.
Практика: освоение движений: подсечки, задняя подножка, передняя подножка, прогиб, через бедро, через спину, через плечо, зацеп изнутри, проход в ноги, «ухажер», «клин».
Форма контроля: лекция, тестирование, спаринг

9.Ведение боя - 30 часов: практика - 30 часов.

Цель: смоделировать свое поведение в бою и в экстремальной ситуации, а также сформировать неагрессивное отношение к партнеру по тренировке.
Практика: проведение поединков. Подготовительные действия – подготовка, маневрирование, обманные действия и разведка боем. Наступательные действия: атаки и контратаки. Освоение перестроений «строй», «шеренга», «колонна», «круг»
Форма контроля: спарринг

10.Работа с оружием – 34 часа: теория – 4 часа, практика- 20 часов.

Цель: развить выносливость, осваивать борцовскую технику и технику работы с оружием, смоделировать свое поведение в бою и в экстремальной ситуации.
Теория: Техника безопасности при защите от оружия и палки.
Практика: Упражнения с оружием и защитные действия при применении оружия (нож, палка, пистолет, шашка, автомат)

Учебно –тематический план программы

3-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ

№ темы	Тема занятий	Всего часов	Из них		Формы текущего контроля и промежуточной аттестацией
			Теория	Практика	
1	Вводное занятие, техника безопасности, меры безопасности, оказание первой медицинской помощи	2	2		опрос
2	Общая физическая подготовка	10		10	зачет, тестирование, учебная игра
3	Общеразвивающие упражнения	10		10	зачет, тестирование
4	Ударная техника руками	30		30	зачет, тестирование, учебная игра
5	Ударная техника ногами	30		30	зачет, тестирование, учебная игра
6	Защиты и захваты	10		10	зачет,

					тестирование, учебная игра
7	Болевые и удушающие приёмы	20		20	зачет, тестирование, учебная игра
8	Броски	30		30	зачет, тестирование, учебная игра
9	Ведение боя на дальней и средней дистанции	40		40	учебное соревнование, зачет
10	Работа с оружием	34	4	34	
	Всего:	216	6	210	

Содержание учебно-тематического плана 3-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ

1. Вводное занятие – 2 часа
Теория: цель, задачи и содержание работы секции. Правила внутреннего распорядка, требования техники безопасности и правил санитарной гигиены. Ознакомление с материально-технической базой секции «Рукопашный бой». Комплектование группы.
Форма контроля: опрос

2. Общая физическая подготовка – 10 часов: практика - 10 часов.
Комплекс силовых упражнений.
Цель: развить физическую силу, приобрести необходимую эластичность мышц за счет растяжки.
Теория: объяснение значимости силовых и динамических упражнений объяснение значимости силовых и динамических упражнений, традиционное развитие физической силы и выносливости в сравнении с современными комплексами силовых упражнений (КСУ), связь силовых упражнений с бытовыми и боевыми движениями.
Практика: выполнение КСУ: приседания, отжимания от пола, подтягивания, поднимание (туловища, ног), бег, «Бабочка», растяжка и др.
Форма контроля: лекция, тестирование

3. Разминочно-силовой комплекс. (Общеразвивающие упражнения) - 10 часов: практика - 10 часов.
Цель: разогрев мышц перед занятием, изучение базовых движений РРБ, развитие выносливости и силы, развитие вестибулярного аппарата.
Теория: знакомство с комплексом упражнений древнерусской «Здравы» –

«коло» (круг). Объяснение значимости разминочных и дыхательных упражнений, историческая справка о значении слова КОЛО, связь разминочных упражнений с бытовыми и боевыми движениями.
Практика: выполнение разнообразных разминочных упражнений (вращение головой, наклоны туловища, ходьба на носочках, ходьба гуськом, падения с отжиманием и т.д.). Во время выполнения даются задания на внимание, собранность и реакцию (хлопки с последующим падением, задания на резкую смену деятельности).
Форма контроля: беседа, опрос, тренинг, наблюдение, тестирование, игра

4. Ударная техника руками — 30 часов: практика — 30 часов

Цель: поставить удары руками, научить работать связкой (серией ударов), включить в работу все тело для большей эффективности.
Теория: техника безопасности при выполнении упражнений по ударной технике.
Практика: удары руками («винт», «боковой»), «квадрат».
Форма контроля: лекция, наблюдение, спарринг

5. Ударная техника ногами — 30 часов: практика — 30 часов

Цель: поставить удары ногами, научить работать связкой (серией ударов), включить в работу все тело для большей эффективности.
Теория: техника безопасности при выполнении упражнений по ударной технике.
Практика: удары ногами (хлѐсткий, «прямой», «боковой»), «квадрат».
Форма контроля: лекция, наблюдение, спарринг

6. Защиты и захваты — 10 часов: практика — 10 часов

Цель: развить выносливость, осваивать борцовскую технику.
Теория: техника безопасности при борьбе.
Практика: выполнение разных видов борьбы: в круг, об ручки, на поясах, в обхват. Виды захватов: за руку , за туловище , за шею сзади , за ноги , за горло.
Форма контроля: лекция, демонстрация, тестирование

7. Болевые и удушающие приёмы - 20 часов: практика - 20 часов.

Цель: развить выносливость, осваивать борцовскую технику, технику выполнения болевых и удушающих приемов.
Теория: техника безопасности при борьбе.
Практика: выполнение разных видов борьбы: в круг, об ручки, на поясах, в обхват. Виды захватов: за руку , за туловище , за шею сзади , за ноги , за горло. Воздействие на суставы: «знак ?», «рычаг кисти наружу, внутрь», «уголок», «рычаг руки через предплечье», «загиб руки за спину», «на стопу», «открывашка».
Форма контроля: лекция, демонстрация, тестирование

8. Броски - 30 часов: практика - 30 часов.

Цель: подготовить базу для ведения борцовских поединков, работы в партере, ведения ближнего боя, развить выносливость, осваивать борцовскую технику.
Теория: техника безопасности при выполнении элементов бросковой техники.
Практика: освоение движений: подсечки, задняя подножка, передняя подножка,

прогиб, через бедро, через спину, через плечо, зацеп изнутри, проход в ноги, «ухажер», «клин».
Форма контроля: лекция, тестирование, спаринг

9.Ведение боя на дальней и средней дистанции - 40 часов: практика - 40 часов.

Цель: смоделировать свое поведение в бою и в экстремальной ситуации, а также сформировать неагрессивное отношение к партнеру по тренировке.
Практика: проведение поединков. Подготовительные действия – подготовка, маневрирование, обманные действия и разведка боем. Наступательные действия: атаки и контратаки. Освоение перестроений «строй», «шеренга», «колонна», «круг»
Форма контроля: спарринг

10.Работа с оружием – 34 часа: теория – 4 часа, практика- 30 часов.

Цель: развить выносливость, осваивать борцовскую технику и технику работы с оружием, смоделировать свое поведение в бою и в экстремальной ситуации.
Теория: Техника безопасности при защите от оружия и палки.
Практика: Упражнения с оружием и защитные действия при применении оружия (нож, палка, пистолет, шашка, автомат)

Содержание учебно-тематического плана 4-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ

1. Вводное занятие – 2 часа
Теория: цель, задачи и содержание работы секции. Правила внутреннего распорядка, требования техники безопасности и правил санитарной гигиены. Ознакомление с материально-технической базой секции «Рукопашный бой». Комплектование группы.
Форма контроля: опрос

2. Общая физическая подготовка – 10 часов: практика - 10 часов. Комплекс силовых упражнений.
Цель: развить физическую силу, приобрести необходимую эластичность мышц за счет растяжки.
Теория: объяснение значимости силовых и динамических упражнений объяснение значимости силовых и динамических упражнений, традиционное развитие физической силы и выносливости в сравнении с современными комплексами силовых упражнений (КСУ), связь силовых упражнений с бытовыми и боевыми движениями.
Практика: выполнение КСУ: приседания, отжимания от пола, подтягивания, поднимание (туловища, ног), бег, «Бабочка», растяжка и др.

Форма контроля: лекция, тестирование

3. Разминочно-силовой комплекс. (Общеразвивающие упражнения) - 10 часов: практика - 10 часов.
Цель: разогрев мышц перед занятием, изучение базовых движений РРБ, развитие выносливости и силы, развитие вестибулярного аппарата.
Теория: знакомство с комплексом упражнений древнерусской «Здравы» – «коло» (круг). Объяснение значимости разминочных и дыхательных упражнений, историческая справка о значении слова КОЛО, связь разминочных упражнений с бытовыми и боевыми движениями.
Практика: выполнение разнообразных разминочных упражнений (вращение головой, наклоны туловища, ходьба на носочках, ходьба гуськом, падения с отжиманием и т.д.). Во время выполнения даются задания на внимание, собранность и реакцию (хлопки с последующим падением, задания на резкую смену деятельности).
Форма контроля: беседа, опрос, тренинг, наблюдение, тестирование, игра
4. Ударная техника руками — 30 часов: практика — 30 часов
Цель: поставить удары руками, научить работать связкой (серией ударов), включить в работу все тело для большей эффективности.
Теория: техника безопасности при выполнении упражнений по ударной технике.
Практика: удары руками («винт», «боковой»), «квадрат».
Форма контроля: лекция, наблюдение, спарринг
5. Ударная техника ногами — 30 часов: практика — 30 часов
Цель: поставить удары ногами, научить работать связкой (серией ударов), включить в работу все тело для большей эффективности.
Теория: техника безопасности при выполнении упражнений по ударной технике.
Практика: удары ногами (хлѐсткий, «прямой», «боковой»), «квадрат».
Форма контроля: лекция, наблюдение, спарринг
6. Защиты и захваты — 20 часов: практика — 20 часов
Цель: развить выносливость, осваивать борцовскую технику.
Теория: техника безопасности при борьбе.
Практика: выполнение разных видов борьбы: в круг, об ручки, на поясах, в обхват. Виды захватов: за руку , за туловище , за шею сзади , за ноги , за горло.
Форма контроля: лекция, демонстрация, тестирование

7. Болевые и удушающие приёмы - 20 часов: практика - 20 часов.
Цель: развить выносливость, осваивать борцовскую технику, технику выполнения болевых и удушающих приемов.
Теория: техника безопасности при борьбе.
Практика: выполнение разных видов борьбы: в круг, об ручки, на поясах, в обхват. Виды захватов: за руку , за туловище , за шею сзади , за ноги , за горло. Воздействие на суставы: «знак ?», «рычаг кисти наружу, внутрь», «уголок», «рычаг руки через предплечье», «загиб руки за спину», «на стопу»,

«открывашка».
Форма контроля: лекция, демонстрация, тестирование

8. Броски - 30 часов: практика - 30 часов.

Цель: подготовить базу для ведения борцовских поединков, работы в партере, ведения ближнего боя, развить выносливость, осваивать борцовскую технику.
Теория: техника безопасности при выполнении элементов бросковой техники.
Практика: освоение движений: подсечки, задняя подножка, передняя подножка, прогиб, через бедро, через спину, через плечо, зацеп изнутри, проход в ноги, «ухажер», «клин».
Форма контроля: лекция, тестирование, спаринг

9.Ведение боя на ближней дистанции - 40 часов: практика - 40 часов.

Цель: смоделировать свое поведение в бою и в экстремальной ситуации, а также сформировать неагрессивное отношение к партнеру по тренировке.
Практика: проведение поединков. Подготовительные действия – подготовка, маневрирование, обманные действия и разведка боем. Наступательные действия: атаки и контратаки. Освоение перестроений «строй», «шеренга», «колонна», «круг»
Форма контроля: спарринг

10.Работа с оружием – 24 часа: теория – 4 часа, практика- 20 часов.

Цель: развить выносливость, осваивать борцовскую технику и технику работы с оружием, смоделировать свое поведение в бою и в экстремальной ситуации.
Теория: Техника безопасности при защите от оружия и палки.
Практика: Упражнения с оружием и защитные действия при применении оружия (нож, палка, пистолет, шашка, автомат)

Учебно –тематический план программы

5-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ

№ темы	Тема занятий	Всего часов	Из них		Формы текущего контроля и промежуточной аттестацией
			Теория	Практика	
1	Вводное занятие, техника безопасности, меры безопасности, оказание первой медицинской помощи	2	2		опрос
2	Общая физическая подготовка	10		10	зачет, тестирование,

					учебная игра
3	Общеразвивающие упражнения	10		10	зачет, тестирование
4	Ударная техника руками	30		30	зачет, тестирование, учебная игра
5	Ударная техника ногами	30		30	зачет, тестирование, учебная игра
6	Защиты и захваты	20		20	зачет, тестирование, учебная игра
7	Болевые и удушающие приёмы	20		20	зачет, тестирование, учебная игра
8	Броски	30		30	зачет, тестирование, учебная игра
9	Ведение боя на всех дистанциях	40		40	учебное соревнование, зачет
10	Работа с оружием	24	4	24	
	Всего:	216	6	210	

Содержание учебно-тематического плана 5-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ

1. Вводное занятие – 2 часа
Теория: цель, задачи и содержание работы секции. Правила внутреннего распорядка, требования техники безопасности и правил санитарной гигиены. Ознакомление с материально-технической базой секции «Рукопашный бой». Комплектование группы.
Форма контроля: опрос

2. Общая физическая подготовка – 10 часов: практика - 10 часов.
Комплекс силовых упражнений.
Цель: развить физическую силу, приобрести необходимую эластичность мышц за счет растяжки.
Теория: объяснение значимости силовых и динамических упражнений объяснение значимости силовых и динамических упражнений, традиционное развитие физической силы и выносливости в сравнении с современными комплексами силовых упражнений (КСУ), связь силовых упражнений с

бытовыми и боевыми движениями.
Практика: выполнение КСУ: приседания, отжимания от пола, подтягивания, поднимание (туловища, ног), бег, «Бабочка», растяжка и др.
Форма контроля: лекция, тестирование

3. Разминочно-силовой комплекс. (Общеразвивающие упражнения) - 10 часов: практика - 10 часов.
Цель: разогрев мышц перед занятием, изучение базовых движений РРБ, развитие выносливости и силы, развитие вестибулярного аппарата.
Теория: знакомство с комплексом упражнений древнерусской «Здравы» – «коло» (круг). Объяснение значимости разминочных и дыхательных упражнений, историческая справка о значении слова КОЛО, связь разминочных упражнений с бытовыми и боевыми движениями.
Практика: выполнение разнообразных разминочных упражнений (вращение головой, наклоны туловища, ходьба на носочках, ходьба гуськом, падения с отжиманием и т.д.). Во время выполнения даются задания на внимание, собранность и реакцию (хлопки с последующим падением, задания на резкую смену деятельности).
Форма контроля: беседа, опрос, тренинг, наблюдение, тестирование, игра
4. Ударная техника руками — 30 часов: практика — 30 часов
Цель: поставить удары руками, научить работать связкой (серией ударов), включить в работу все тело для большей эффективности.
Теория: техника безопасности при выполнении упражнений по ударной технике.
Практика: удары руками («винт», «боковой»), «квадрат».
Форма контроля: лекция, наблюдение, спарринг
5. Ударная техника ногами — 30 часов: практика — 30 часов
Цель: поставить удары ногами, научить работать связкой (серией ударов), включить в работу все тело для большей эффективности.
Теория: техника безопасности при выполнении упражнений по ударной технике.
Практика: удары ногами (хлѐсткий, «прямой», «боковой»), «квадрат».
Форма контроля: лекция, наблюдение, спарринг
6. Защиты и захваты — 20 часов: практика — 20 часов
Цель: развить выносливость, осваивать борцовскую технику.
Теория: техника безопасности при борьбе.
Практика: выполнение разных видов борьбы: в круг, об ручки, на поясах, в обхват. Виды захватов: за руку , за туловище , за шею сзади , за ноги , за горло.
Форма контроля: лекция, демонстрация, тестирование

7. Болевые и удушающие приёмы - 20 часов: практика - 20 часов.
Цель: развить выносливость, осваивать борцовскую технику, технику выполнения болевых и удушающих приемов.
Теория: техника безопасности при борьбе.
Практика: выполнение разных видов борьбы: в круг, об ручки, на поясах, в

обхват. Виды захватов: за руку , за туловище , за шею сзади , за ноги , за горло. Воздействие на суставы: «знак ?», «рычаг кисти наружу, внутрь», «уголок», «рычаг руки через предплечье», «загиб руки за спину», «на стопу», «открывашка».
Форма контроля: лекция, демонстрация, тестирование

8. Броски - 30 часов: практика - 30 часов.
Цель: подготовить базу для ведения борцовских поединков, работы в партере, ведения ближнего боя, развить выносливость, осваивать борцовскую технику.
Теория: техника безопасности при выполнении элементов бросковой техники.
Практика: освоение движений: подсечки, задняя подножка, передняя подножка, прогиб, через бедро, через спину, через плечо, зацеп изнутри, проход в ноги, «ухажер», «клин».
Форма контроля: лекция, тестирование, спаринг

9.Ведение боя на всех дистанциях - 40 часов: практика - 40 часов.

Цель: смоделировать свое поведение в бою и в экстремальной ситуации, а также сформировать неагрессивное отношение к партнеру по тренировке.
Практика: проведение поединков. Подготовительные действия – подготовка, маневрирование, обманные действия и разведка боем. Наступательные действия: атаки и контратаки. Перестроения «строй», «шеренга», «колонна», «круг»
Форма контроля: спарринг

10.Работа с оружием – 24 часа: теория – 4 часа, практика- 20 часов.

Цель: развить выносливость, осваивать борцовскую технику и технику работы с оружием, смоделировать свое поведение в бою и в экстремальной ситуации.
Теория: Техника безопасности при защите от оружия и палки.
Практика: Упражнения с оружием и защитные действия при применении оружия (нож, палка, пистолет, шашка, автомат)

Основные формы проведения занятий
-занятия по теории и практике;
- спортивные тренировки;
- зачётные занятия по проверке усвоенных знаний и навыков;
- военно-спортивные игры;
- полевые выходы.

Основные мероприятия по сохранению здоровья воспитанников, предотвращению травматизма:
-занятия проводятся в специально оборудованном помещении;
-помещение регулярно убирается, проветривается, форма одежды соответствует температурному режиму;

-при проведении занятий , используется специальное оборудование и инвентарь, предназначенные для предотвращения травматизма занимающихся: специальное напольное покрытие, перчатки, шлемы, защитные щитки на голени и бандажи на пах;
-перед занятиями регулярно проводятся инструктажи по технике безопасности, на которых обучаемым разъясняется необходимость соблюдения основных принципов поведения в спортзале, соблюдения правил спортивной гигиены и т.д.;
-на первых же занятиях, занимающихся обучают способам страховки и самостраховки, основным способам падений;
-занятия построены на осуществлении принципа «от простого к сложному»;
-при планировании нагрузок , учитывается физическое состояние обучаемых.

Пути реализации программы:
-воспитательная деятельность (воспитание личности);
-досуговая деятельность (поощрение тяги к творчеству);
-оздоровительная деятельность (укрепление здоровья занимающихся);
-коррекционная деятельность(улучшение поведенческих стереотипов, возможность воспитания полноценного члена общества).

Ожидаемые результаты воплощения программы:
В итоге реализации программы, у членов секции рукопашного боя должно сформироваться чувство патриотизма, гордости за Родину и её историческое прошлое, уважительное отношение к Российской Армии и Морскому Флоту, сознательное отношение к необходимости защиты государства, его целостности, его конституции , а также должна сложится система взглядов, принципов, убеждений, нравственных ценностей, определяющих возложенные на гражданина обязанности по вооружённой защите Российского государства. По мере реализации программы , занимающиеся укрепят своё нравственное и физическое здоровье, воспитают в себе активную жизненную позицию.

В результате изучения предложенной программы занимающиеся должны:

Знать в конце 1-года:	**Уметь** в конце 1-года:
-теоретические основы рукопашного боя (историю возникновения единоборств с древности и по настоящее время); -основные способы страховки и самостраховки, способы безопасного выполнения технических действий; -различные виды и техники рукопашного боя (ударная техника, защиты, броски, болевые приёмы.)	-применять основные приёмы рукопашного боя; -применять как одиночные движения, так и несложные комбинации(1-2 движения); -проводить поединки с 1-м противником.

Знать в конце 2-года:	**Уметь** в конце 2-года:
-технику рукопашного боя и её виды (удары руками и ногами, защиты, броски, болевые приёмы); -тактику и стратегию, принципы самообороны; -методы адекватного ответа в критических ситуациях.	-применять технику рукопашного боя; -применять сложные комбинации движений (2-3 движения); -использовать тактическое и стратегическое планирование в поединках; -проводить поединки с одним или несколькими противниками, а также в составе группы и против другой группы
Знать в конце 3-года:	**Уметь** в конце 3-года:
-знать дистанции (среднюю и дальнюю) в рукопашном бою; -технику работы с оружием; -технику защиты против вооружённого противника; -юридические аспекты применения самообороны (понятие необходимой самообороны,крайней необходимости); -основные принципы выживания и безопасности жизнедеятельности.	-уметь работать на средней и дальней дистанции; -применять технику рукопашного боя в полном объёме, использовать при проведении боя переходы с одного вида техники на другой (удар-бросок и т.д.); -защищаться от вооружённой атаки; -атаковать противника, используя различные виды оружия.
Знать в конце 4-года:	**Уметь** в конце 4-года:
-знать ближнюю дистанцию в рукопашном бою; -свободно комбинировать удары и защитные действия; -знать основные правила борьбы в партере; -правовые нормы применения приемов самозащиты; -способы и методы защиты жизни и здоровья при возникновении чрезвычайных ситуаций.	-уметь работать на ближней дистанции; -свободно комбинировать удары, защитные действия, броски, удержания, болевые приемы; -бороться на ковре; -защищаться от вооруженного и невооруженного противника;
Знать в конце 5-года:	**Уметь** в конце 5-года:
-знать все дистанции (дальнюю, среднюю, ближнюю) в рукопашном бою; -понятия о тактике и стратегии; -правила соревнований по казачьему рукопашному бою и других видах единоборств,	-уметь работать на всех дистанциях (дальней, средней, ближней); -свободно комбинировать удары, защитные действия, броски, удержания, болевые приемы, удушающие приемы, добивания: -выполнять элементы расширенной

таких как бокса, кикбоксинга, армейского рукопашного боя, рукопашного боя Динамо, смешанных единоборств, боевого самбо	техники защиты, нападений, борьбы; -активно проводить борцовские поединки, спарринги по правилам бокса, кикбоксинга, армейского рукопашного боя, рукопашного боя Динамо, смешанных единоборств, казачьего рукопашного боя, боевого самбо

В ходе реализации программы у членов секции должны быть выработаны следующие качества:

-волевые (смелость, решительность, выдержка, целеустремлённость);
-способность к творческому совершенствованию;
-общительность и коммуникабельность;
-умение действовать как в одиночку, так и в коллективе;
-дисциплина и самодисциплина;
-ответственность и инициативность;
-физическая и психологическая готовность стать защитником Отечества.

Медицинский контроль

Медицинский контроль за членами секции осуществляется медицинскими учреждениями по месту жительства. К занятиям (а особенно к соревнованиям) допускаются обучающиеся, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Условия реализации программы:

Занятия проводятся на базе ДДТ железнодорожного района в спортзале; имеются:
-маты для самбо,
-инвентарь:
боксерские перчатки, краги, перчатки для рукопашного боя, перчатки для смешанных единоборств, жилеты для защиты тела для армейского рукопашного боя, боксерские шлемы, шлемы для армейского рукопашного боя, шлемы «Сейф» для казачьего рукопашного боя, футы, паховые бандажи,
-манекены для борьбы,
-макеты для ножевого боя, макеты шашек, макеты автоматов,
-жгуты из жесткой резины;
-боксерские лапы и макивары;
-информационные табло;
-костюмы для рукопашного боя (кимоно).

учебно –тематический план программы на летний период 2023-2024 учебный год

ДЕТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ «РУКОПАШНЫЙ БОЙ»

ПЕДАГОГ Котенёв Юрий Анатольевич

№ темы	Наименование разделов и тем	Содержание	Кол-во часов
1	**Страховки и падения**	Приемы страховки и самостраховки, оказание первой медицинской помощи	**1**
2	**Базовые перемещения**	Перемещения в стойках перемещения в партере	**2** 1 1
3	**Общая физическая подготовка**	Общеразвивающие упражнения Упражнения на развитие силы упражнения на развитие быстроты упражнения на развитие выносливости упражнения с борцовской резиной	**10** 2 2 2 2 2
4	**Ударная и бросковая техника**	Ударная техника руками Ударная техника ногами Защиты и захваты Болевые и удушающие приёмы Броски	**12** 3 3 2 2 2
5	**Ведение боя**	борцовские поединки спарринги по правилам - бокса, - кикбоксинга, - армейского рукопашного боя, рукопашного боя Динамо - смешанных единоборств - казачьего рукопашного боя - боевого самбо	**11** 1 1 2 2 1 2 2
		Всего:	**36**