

Муниципальное казенное учреждение «Управление народного образования»
Дальнереченского муниципального района Приморского края
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа с.Веденка»
Дальнереченского муниципального района Приморского края



РУКОПАШНЫЙ БОЙ

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности

Возраст обучающихся: 5-17 лет
Срок реализации программы: 1 год

Татаринов Владимир Евгеньевич,
тренер-преподаватель

с. Веденка

2025

Раздел № 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка

Актуальность данной программы состоит в том, рукопашный бой является одним из самых сложных видов спортивных единоборств, так как включает в себя технический арсенал практически всех видов единоборств, в которых разрешается применять контролируемые удары, броски, удержания, болевые и удушающие приемы в зависимости от конкретной динамической ситуации поединка.

Содержание технических действий бойцов в рукопашном бою, их технико-тактический арсенал свидетельствует об отсутствии какой-либо методологии планомерной подготовки в этом виде спортивной деятельности. Спортсмены-рукопашники, как правило, являются представителями видов спортивной борьбы, либо ударных единоборств, что проявляется в ограниченности и односторонности их технико-тактического арсенала применительно к задачам и возможностям рукопашного боя.

Направленность программы физкультурно-спортивная.

Уровень программы - базовый.

Язык реализации программы - государственный язык РФ – русский.

Адресат программы - обучающиеся МОБУ «СОШ с. Веденка» Дальнереченского муниципального района в возрасте 5-17 лет.

Особенности организации образовательного процесса

По программе могут обучаться школьники (мальчики и девочки), имеющие медицинское разрешение для занятий по рукопашному бою. Набор и зачисление в группы осуществляется через портал Персонифицированного дополнительного образования <https://25.pfdo.ru/> на основании личного заявления родителя (законного представителя) обучающегося, не достигшего возраста 14 лет.

Состав группы постоянный. Наполняемость в группах согласно СанПин 2.4.3648-20. Количество обучающихся в группе 20-30 человек.

Срок освоения программы – 1 год.

Объём программы – 288 часов.

Учебная нагрузка (в неделю) - 9 академических часов.

Продолжительность академического часа – 45 минут.

Форма обучения – очная.

1.2 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы: привитие навыка здорового образа жизни посредством занятий рукопашным боем.

Задачи программы:

Воспитательные:

- сформировать у обучающихся интерес к занятиям спортом и достижения мастерства рукопашного боя в частности;
- воспитать трудолюбие;
- привить патриотизм, общие человеческие нормы морали и нравственности.

Развивающие:

- развить общие и специальные физические качества, необходимые для освоения техники рукопашного боя;
- развить волевые и морально этические качества личности, обеспечить потребность в ведении здорового образа жизни.

Обучающие:

- овладеть техникой выполнения физических упражнений;
- изучить базовую технику рукопашного боя и сформировать общую культуры движения.

1.3 Содержание программы

Учебный план

№	Название темы, раздела	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	Устный опрос
2	Общая физическая подготовка	80	8	72	Педагогическое наблюдение, сдача нормативов, тесты

3	Специальная физическая подготовка	95	6	89	Педагогическое наблюдение, сдача нормативов, тесты
4	Технико-тактическая подготовка	110	6	104	Педагогическое наблюдение, сдача нормативов, тесты
5	Контрольно-переводные испытания	3	-	3	Педагогическое наблюдение, сдача нормативов, тесты
ИТОГО:		288	20	268	

Содержание учебного плана

1. Раздел: Вводное занятие

Теория. Введение в общеобразовательную программу «Я боец». Развитие рукопашного боя в России. Требования, предъявляемые к учащимся. Личная гигиена. Гигиена одежды, снаряжения. Гигиена жилищ и мест занятий. Режим учебы и отдыха. Питание спортсмена. Питьевой режим во время и после тренировок и соревнований. Гигиена сна. Механизм закаливания. Методика закаливания. Спортивная экипировка. Инструктаж по технике безопасности.

Практика. Входной контроль. Сдача контрольных нормативов по ОФП. (Бег на 30 м с низкого старта, прыжок в длину с места, челночный бег, подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа, бег на 1000м).

2. Раздел: Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория. Значение и место ОФП в системе занятий по рукопашному бою. Теоретические основы выполнения общеразвивающих физических упражнений. Дозирование физических нагрузок.

Практика. Воспитание воли к перенесению утомления: укрепление мускулатуры и суставно-связочного аппарата, выработка умения расслабляться. Разучивание и закрепление упражнений:

- на укрепление мышечного корсета;
- повышение силовой выносливости;

- улучшение эластичных мышц;
- исправление дефектов телосложения и осанки: упражнения со штангой, гирями и другими отягощениями; отжимания, подтягивания, приседание; прыжковые упражнения с продвижением;
- на развитие способности проявлять силу в различных движениях;
- повышение способности концентрировать внимание и усилия: упражнения со штангой;
- изометрические (статические) упражнения (выжимание, подтягивание, скручивание);
- прыжковые упражнения с предметной нацеленностью;
- метание снарядов в цель;
- на повышение общей быстроты движений; улучшение координации движений;
- повышение ловкости; повышение общей выносливости: общеразвивающие подготовительные упражнения с возможно большей быстротой;
- бег на 20-50м с ходу и со старта, эстафетный и с гандикапом, эстафетный с препятствиями;
- общеразвивающие упражнения с предметами (гантели, скакалки, набивной мяч, палка и др.) и без них поточным и круговым методом;
- развитие общей гибкости: повышение эластичности мышц;
- улучшение координации движений;
- упражнения с большой амплитудой во всех суставах и во всех направлениях (наклоны, повороты, вращения, сгибания, размахивания и т.д.) на снарядах, с предметами и без них.

Спортивные игры: футбол.

Подвижные игры: «пятнашки», спортивные эстафеты.

3. Раздел: Специальная физическая подготовка (СФП)

Теория. Значение и место СФП в процессе тренировки. Ознакомление с определенными физическими качествами, необходимыми для овладения

техники и тактики ведения боя (ловкость, быстрота, выносливость, сила, скорость). Краткая характеристика средств, применяемая для повышения уровня СФП.

Практика. Формирование умений и навыков выполнения упражнений:

1) на развитие ловкости:

- применение необычных исходных положений;
- «зеркальное» выполнение упражнений;
- изменение скорости или темпа движений;
- изменение пространственных границ, в которых выполняется упражнение;
- смена способов выполнения упражнений;
- усложнение упражнения дополнительными движениями.

2) на развитие быстроты:

- для повышения скорости старта в простой и сложной ситуации;
- для совершенствования стартового разгона;
- для повышения абсолютной скорости;
- для повышения скорости рывково-тормозных действий;
- для повышения скорости переключения от одного действия к другому.

3) на развитие силы и скоростно-силовых качеств:

- силы мышц туловища и плечевого пояса;
- силы мышц стопы, голени и бедра.

4) на развитие выносливости:

- упражнения низкой, средней и высокой интенсивности.

4. Раздел: Технико-тактическая подготовка

Теория. Основные понятия и движения. Простые и сложные действия.

Основные стороны тактики боя – подготавливающие действия, нападения, обороны. Тактически обоснованное чередование действий в бою.

Практика. Боевая стойка. Приседания, выпрыгивания в стойке, не изменяя центр тяжести и положение ног. Челнок – движение вперед и назад. Переход из одной стойки в другую и обратно. Короткий и длинный вход и

выход из атаки. То же, но с различной скоростью. Уход от прямой атаки рукой (голова, корпус). Базовая техника рукопашного боя.

Разучивание стоек. Их последовательная смена с одной стойки в другую и в обратную сторону. Разучивание классических передвижений в стойках. Разучивание прямого удара рукой. Разучивание техники ударов ногой: прямой, боковой, круговой. Тоже, но в передвижениях. Разучивание техники выполнения блоков. Клинчей. Тоже, но в движении. Удержания и защита от них.

Резкое акцентированное выполнение ударов и блоков с фиксацией в конечной фазе в ритме 1 удар в секунду с интервалом между каждым приемом по 30–60 сек. – по 10 раз каждой рукой или ногой.

Простейшие комбинации ударов руками и ногами в два, три движения. Сбив рук противника с последующей атакой. Простейшие атаки разной длины в зависимости от изменяющейся дистанции. Встречные атаки (передняя и задняя рука). Упреждающие удары. Отработка простых атак в парах, защита от этих атак и контратаки (подхват).

Простые обманные движения, смена уровней атаки в нападении и защите. Значение правильной стойки для легкого и быстрого передвижения. Уходы от атак ногой в сторону с последующей контратакой.

Изучение бросковой техники: подсечки, зацепы, подножки. Варианты защиты от данных бросков.

5. Раздел: Контрольно-переводные испытания

Практика. Сдача нормативов.

1.4 Планируемые результаты

Личностные результаты:

- у обучающегося будут сформированы морально-нравственные качества: следование этическим принципам и нормам поведения, наличие ответственного отношения к вопросам здоровья, личной безопасности и безопасности окружающих;

- у обучающегося будут сформированы волевые качества: терпение, целеустремленность, организованность, самодисциплина;
- у обучающегося будут сформирована гражданско-патриотическая позиция, выражаяющаяся в уважении к культуре и истории своей страны.

Метапредметные результаты:

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

Предметные результаты:

- обучающийся будет владеть знаниями и навыками в области рукопашного боя;
- обучающийся будет владеть знаниями традиций воинской культуры, истории воинской славы Отечества.

РАЗДЕЛ № 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1 Условия реализации программы

1. Материально-техническое обеспечение

- Спортивный зал
- Борцовский ковер
- Набивные мячи – 3 штук
- Перекладины для подтягивания в висе – 3 штук;
- Гимнастические скакалки – 20 штук;
- Гимнастические маты
- Гимнастические скамейки – 4 штуки
- Гимнастическая стенка.

2. Учебно-методическое и информационное обеспечение

Дидактическое обеспечение образовательного процесса:

- картотека упражнений по рукопашному бою (карточки);
- картотека общеразвивающих упражнений для разминки;
- схемы и плакаты освоения технических приемов в рукопашном бою;
- «Правила рукопашного боя»;
- «Правила судейства в рукопашном бою».

Литература для педагога

1. Ефремов Т.А. Самооборона для чайников. Практическое пособие. Беларусь, Минск: Издательство «Харвест», 2018.
2. Авилов В.И., Хараходин С.Е. Совершенствование техники борьбы самбо и рукопашного боя. Учебно-методическое пособие. Москва: Издательство «Профит-Стайл», 2021.
3. Ознобишин Н.Н. Искусство рукопашного боя. Санкт-Петербург: Издательство «Крылов», 2020.

Нормативно-правовая база

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами, регулирующими сферу дополнительного образования детей и с учётом ряда методических рекомендаций.

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);
- приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- постановление Главного санитарного врача РФ №28 от 28.09.2020 г. «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения,

отдыха и оздоровления детей молодежи»;

– методические рекомендации по составлению дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, утвержденных приказом Министерства образования Приморского края от 31 марта 2022 года № 23а-330;

- Устав МБУ ДО «ДЮСШ с.Веденка».

2.2 Оценочные материалы и формы аттестации

Программа предусматривает *промежуточную и итоговую аттестацию* результатов обучения.

Промежуточная аттестация проводится в виде *текущего контроля* в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры внутри группы.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: внутри учреждения, муниципального, межрайонного, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия.

Способы проверки результатов освоения программы: наблюдение, мониторинг физических и технических показателей, промежуточные зачеты, контрольные измерения физических параметров, личные результаты обучающихся при сдаче нормативов.

Формы подведения итогов реализации программы: сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП, технико – тактической подготовке, результаты соревнований, выполнение тестовых заданий.

Формы фиксации результатов: ведение журнала учёта работы объединения, дневник результатов, отзывы родителей.

Критерии оценки результативности освоения программы

Качественные критерии: постоянное посещение тренировок, участие в

соревнованиях внутри ДЮСШ, снижение утомляемости.

Количественные критерии: выполнение нормативов по физической, специальной и технической подготовке.

При успешном освоении программы – ожидаются следующие результаты: владеют техникой и тактикой рукопашного боя. Умеют планировать самостоятельную работу. Владеют судейскими навыками. Улучшают координацию движений, быстроту реакции и ловкость, общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам, повышают адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера, развивают коммуникабельность, чувство коллективизма обучающихся в результате коллективных действий, улучшают общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам. Участвуют в соревнованиях различного уровня (внутри учреждения, сельского поселения, муниципальных, межрайонных).

2.3 Методические материалы

Методы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям рукопашным боем и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий. Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

1. метод упражнений;

2. игровой;
3. соревновательный;
4. круговой тренировки.

Главным из них является **метод упражнений**, который предусматривает многоократные повторения движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом и по частям.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей обучающихся.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки борьбы.

Методы стимулирования учебно-познавательной деятельности:

1. Методы эмоционального стимулирования.
2. Методы формирования ответственности и обязательности.
3. Методы развития психических функций, творческих способностей, личностных качеств обучающихся.

Формы организации образовательного процесса:

1. командная;
2. малыми группами;
3. в парах;
4. индивидуальная.

Формы организации учебного занятия:

1. учебно-тренировочные;
2. комбинированные;
3. индивидуальные;
4. соревновательные;
5. командные.

Педагогические технологии:

1. Технология индивидуального обучения.
2. Технология коллективного взаимообучения.

3. Технология разноуровневого обучения.
4. Технологии проблемного обучения.
5. Технология игровой деятельности.
6. Здоровьесберегающая технология.

Подготовка юного спортсмена осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития и высоких спортивных результатов обучающимися. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки.

Дидактические материалы:

1. Инструктивные карты.
2. Задания.
3. Упражнения.

2.4 Календарный учебный график

Этап образовательного процесса		1 год
Продолжительность учебного года, неделя		32
Количество учебных дней		160
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	16.09.2025- 30.12.2025
	2 полугодие	09.01.2026- 15.05.2026
Возраст детей, лет		5-17
Продолжительность занятия, час		2 и 1
Режим занятия		5 раз/нед.
Годовая учебная нагрузка, час		288

2.5 Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Мероприятие	Объем в часах	Сроки проведения
1.	Беседа «Правила внутреннего распорядка обучающихся»	1	сентябрь

2.	Инструктажи: правила поведения на спортивной площадке, в спортивном зале по рукопашному бою	1	сентябрь
3	«Меры предосторожности в осенне-зимний период»	1	ноябрь
4.	Инструктаж «Правила безопасного поведения на дорогах и в транспорте»	1	декабрь
		1	январь
5.	Участие в зимнем фестивале ВФСК ГТО		январь
6.	Соревнования по рукопашному бою	1	февраль
7.	Спортивное мероприятие, посвященное Дню защитника Отечества	1	февраль
8.	Спортивное мероприятие, посвященное 8 марта	1	март
9.	Беседа о здоровом образе жизни	1	апрель
10.	Участие в летнем фестивале ВФСК ГТО	1	май
11	Инструктаж Правила поведения на водоемах в летний период	1	июнь

Раздел №3. Список литературы

1. Ефремов Т.А. Самооборона для чайников. Практическое пособие. Беларусь, Минск: Издательство «Харвест», 2018.
2. Авилов В.И., Харахордин С.Е. Совершенствование техники борьбы самбо и рукопашного боя. Учебно-методическое пособие. Москва: Издательство «Профит-Стайл», 2021.
3. Ознобишин Н.Н. Искусство рукопашного боя. Санкт-Петербург: Издательство «Крылов», 2020.
4. Мартин Дж. Догерти /перевод Марченко А./ Рукопашный бой по системе спецназа. Экстремальные приемы защиты и нападения. Украина, Харьков: Издательство «Клуб семейного досуга», 2019.
5. Зубков В.А. Система мониторинга уровня физической и интегральной подготовленности школьников группы (основная группа):

методическое пособие. Н. Новгород: Издательство «Авторская академическая школа», 2020.

Ссылки на электронные ресурсы:

1. Общероссийская федерация рукопашного боя [Электронный ресурс]
URL: <http://www.ofrb.ru/> (дата обращения: 07.07.2025).
2. Федерация армейского рукопашного боя [Электронный ресурс] URL:
<http://www.docme.ru/> (дата обращения: 07.07.2025).