

Департамент образования администрации города Кирова

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеский центр гражданского, патриотического и духовно-нравственного воспитания имени святого благоверного князя Александра Невского» города Кирова

УТВЕРЖДЕНА

Приказом МБОУ ДО ДЮЦ  
им. А. Невского г. Кирова  
от 03.04.2025 № 35

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа физкультурно-спортивной направленности  
«АРМЕЙСКИЙ РУКОПАШНЫЙ БОЙ»**

Рекомендуемый возраст обучающихся: 7-18 лет

Срок реализации: 3 года

Составитель:

Федосимова Евгения Викторовна,  
методист отдела ГПВиС

Киров, 2025

Мнение Педагогического совета  
МБОУ ДО ДЮЦ Им. А. Невского г. Кирова учтено  
(протокол заседания от 01.04.2025 № 3)

## Содержание

<b>ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ</b>	
Пояснительная записка .....	3
Цели и задачи программы .....	8
Планируемые результаты программы .....	9
Задачи первого года обучения .....	10
Учебно-тематический план первого года обучения.....	10
Содержание программы первого года обучения .....	12
Ожидаемые результаты первого года обучения .....	13
Задачи второго года обучения.....	14
Учебно-тематический план второго года обучения.....	15
Содержание программы второго года обучения .....	16
Ожидаемые результаты второго года обучения .....	17
Задачи третьего года обучения .....	18
Учебно-тематический план третьего года обучения.....	19
Содержание программы третьего года обучения .....	20
Ожидаемые результаты третьего года обучения.....	21
<b>ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ</b>	
Календарный учебный график .....	22
Условия реализации программы .....	22
Методические обеспечение программы .....	24
Оценочные материалы, формирующие систему оценивания .....	28
Список литературы .....	29
<b>ПРИЛОЖЕНИЯ</b>	
Приложение 1. Инструктаж для обучающихся по технике безопасности на занятиях по единоборствам (армейскому рукопашному бою, рукопашному бою, греко-римской борьбе, самообороне и т.д).....	32
Приложение 2. Диагностика личностных результатов .....	40
Приложение 3. Диагностика метапредметных результатов .....	42
Приложение 4. Диагностика предметных результатов .....	45

# **ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ**

## **Пояснительная записка**

### **Нормативно-правовое**

### **обеспечение.**

### **Дополнительная**

общеобразовательная общеразвивающая программа «Армейский рукопашный бой» (далее по тексту – программа) разработана в соответствии с требованиями следующих нормативно-правовых документов:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Распоряжения Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Стратегии социально-экономического развития Кировской области на период до 2036 года, утвержденной распоряжением Правительства Кировской области от 25.11.2024 № 301;
- Распоряжения министерства образования Кировской области от 21.12.2022 № 1500 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей на территории Кировской области»;
- Стратегии социально-экономического развития муниципального образования «Город Киров» на период до 2035 года, утвержденной решением Кировской городской Думы от 28.10.2020 № 39/1;

- Постановления администрации города Кирова от 03.07.2020 № 1398-п «Об утверждении Положения о персонифицированном финансировании дополнительного образования детей на территории муниципального образования «Город Киров»;
- Устава МБОУ ДО ДЮЦ им. А. Невского г. Кирова, зарегистрированного постановлением администрации города Кирова от 31.07.2018 № 2053-п.

При разработке программы составитель опирался на Методические рекомендации по разработке и реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые и модульные). – Киров: КОГОБУ ДО «Дворец творчества – Мемориал», РМЦ, 2025. – 20 с.

**Направленность программы** - физкультурно-спортивная.

**Актуальность программы.** Армейский 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, в зависимости от конкретной динамической ситуации поединка. Программа направлена на достижение обучающимися спортивных результатов посредством укрепления их здоровья и формирования личности с набором ключевых компетентностей в спортивно - оздоровительной сфере.

**Значимость программы для региона.** Программа способствует увеличению уровня вовлеченности населения в занятия физической культурой и спортом, формированию системы мотивации юных граждан к здоровому образу жизни, профилактике вредных привычек и девиантного поведения, выявлению способностей и талантов детей в области физической культуры, раннему профессиональному самоопределению и профессиональной ориентации в интересах инновационного развития Кировской области, а также повышению уровня спортивной подготовки детей и молодежи к военной службе. Программа в полной мере соответствует стратегическим целям социально-экономической

политики Кировской области, а именно: развитие и укрепление человеческого капитала, гармоничное становление и развитие личности и ее потенциала. Цель, задачи, содержание и планируемые результаты программы в полной мере соответствуют Стратегии социально-экономического развития Кировской области до 2035 года, утвержденной распоряжением Правительства Кировской области от 28.04.2021 № 76.

**Отличительные особенности программы.** Одной из главных системообразующих идей программы, обладающей богатейшим образовательным и воспитательным потенциалом, является создание образовательно-воспитательной среды, ориентированной на духовно-нравственное и гражданско-патриотическое воспитание детей. При систематических занятиях рукопашным боем создаются благоприятные условия для духовного и интеллектуального развития, творческой самореализации личности обучающегося, ее интеграции в систему мировой и отечественной культуры; происходит социальное и профессиональное самоопределение детей. Социальная значимость рукопашного боя проявляется в воздействии на качество учебы и школьные обязанности, организацию досуга детей и молодежи. Владение техникой рукопашного боя имеет большое перспективное значение для школьников: в будущем в профессиональной деятельности полученные навыки помогут адаптироваться в профессиональной среде и овладеть легко и быстро сложными трудовыми действиями, добиться высокой производительности труда.

Содержание программы ориентировано на развитие морально-волевых качеств и нравственных ценностей обучающихся, использование дифференцированных тренировочных нагрузок с учетом физической подготовленности детей, применение большой игровой практики при обучении. Программа может являться частью программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни и способствует формированию знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих

сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся.

**Новизна программы.** Одной из главных системообразующих идей программы, обладающей богатейшим образовательным и воспитательным потенциалом, является создание образовательно-воспитательной среды, ориентированной на духовно-нравственное и гражданско-патриотическое воспитание детей. При систематических занятиях рукопашным боем создаются благоприятные условия для духовного и интеллектуального развития, творческой самореализации личности обучающегося, ее интеграции в систему мировой и отечественной культуры; происходит социальное и профессиональное самоопределение детей. Социальная значимость рукопашного боя проявляется в воздействии на качество учебы и школьные обязанности, организацию досуга детей и молодежи. Владение техникой рукопашного боя имеет большое перспективное значение для школьников: в будущем в профессиональной деятельности полученные навыки помогут адаптироваться в профессиональной среде и овладеть легко и быстро сложными трудовыми действиями, добиться высокой производительности труда.

Содержание программы ориентировано на развитие морально-волевых качеств и нравственных ценностей обучающихся, использование дифференцированных тренировочных нагрузок с учетом физической подготовленности детей, применение большой игровой практики при обучении. Программа может являться частью программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни и способствует формированию знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся.

**Адресат программы.** Программа рекомендована детям в возрасте от 7 до 18 лет, интересующимся единоборствами, желающим улучшить свою физическую форму.

**Сроки освоения программы.** Программа рассчитана на 3 года обучения.

**Объем программы.** Общий минимальный образовательный ресурс программы – 648 часов, максимальный – 972 часа. Нагрузка в зависимости от возрастных, психофизиологических особенностей или желания обучающихся может составлять 216 часов или 324 часа в год на любом году обучения. Учебный год составляет 36 учебных недель. Учебные занятия могут быть организованы по 2 или 3 академических часа в зависимости от выбранного модуля. Программа соответствует «базовому уровню» сложности.

**Количество обучающихся в учебной группе.** На первом году обучения минимальное количество – 12, максимальное – 15 человек. На втором году обучения минимальное количество – 10, максимальное – 12 человек. На третьем году обучения минимальное количество – 10, максимальное – 12 человек.

**Форма обучения** – очная; в особых случаях программа и/или ее часть может быть реализована с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (Приложение 1).

**Особенности организации образовательного процесса.** На обучение принимаются дети, не имеющие противопоказаний к занятиям физической культурой и единоборствами на основании медицинского допуска (справки). В детское объединение на первый год обучения принимаются дети без специальной подготовки. В детское объединение на второй и на третий год обучения могут быть приняты дети, имеющие опыт изучения и практические навыки армейского рукопашного боя. В таких случаях прием на второй или третий год обучения осуществляется после собеседования с руководителем детского объединения.

**Организационные формы обучения.** На учебных занятиях применяются групповые, подгрупповые, индивидуальные организационные формы обучения в зависимости от возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся. Учебные группы комплектуются с учетом возраста детей. При наборе разновозрастной группы (от 7 до 18 лет) теоретический материал даётся с учетом возрастных особенностей, соблюдая принцип доступности материала. Практические задания выполняются по возрастным группам: 7-11, 11-14 лет и

14-18 лет. Обучающимся предлагаются упражнения разной сложности с учетом уровня знаний, умений и навыков.

### **Цели и задачи программы**

**Цель программы** - создание условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья, формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся через овладение техникой армейского рукопашного боя.

#### **Задачи программы:**

Воспитательные:

- Содействие становлению морально-волевых и нравственных качеств личности (выносливость, упорство и т.д.);
- Содействие воспитанию трудолюбия, аккуратности, терпения;
- Привитие правил и норм личной гигиены обучающихся;
- Содействие воспитанию привычки здорового образа жизни.

Развивающие:

- Содействовать формированию устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- Способствовать развитию спортивных способностей, достижению личных спортивных результатов;
- Создавать условия для укрепления здоровья и улучшения физических возможностей организма.

Обучающие:

- Предоставить начальные знания об истории и развитии спортивных единоборств;
- Обучить технике армейского рукопашного боя;
- Обучить навыкам и приемам физического самосовершенствования;
- Сформировать навыки участия в спортивных соревнованиях и ориентировать на достижение высоких результатов.

## **Планируемые результаты программы**

**Личностные результаты:**

- Морально-волевые и нравственные качества личности (выносливость, стрессоустойчивость, упорство, смелость, самостоятельность, выдержка, дисциплинированность и т.д.).

**Метапредметные результаты:**

- Способность применять в жизни в созидательной деятельности навыки и умения, полученные в процессе обучения;
- Мотивация к ведению активного, здорового образа жизни;
- Способность к анализу положительных результатов, объективному анализу неудач, постановке целей для дальнейшего развития и личностного роста;
- Способность устанавливать эффективные коммуникации со сверстниками и взрослыми.

**Предметные результаты:**

**Должен знать:**

- Историю возникновения и развития единоборств, виды единоборств;
- Правила техники безопасности при обучении армейскому рукопашному бою;
- Правила проведения и правила участия в соревнованиях по армейскому рукопашному бою;
- Основные техники и приемы армейского рукопашного боя.

**Должен научиться:**

- Демонстрировать технику и основные приемы армейского рукопашного боя;
- Выполнять комплексы упражнений общей физической подготовки для развития и улучшения физической формы;
- Выполнять комплексы упражнений специальной физической подготовки для улучшения технико-тактической подготовленности;
- Соблюдать правила личной гигиены;
- Соблюдать спортивный режим;
- Принимать участие в соревнованиях, добиваться спортивных результатов.

## **Задачи первого года обучения**

**Воспитательные:**

- Содействие становлению морально-волевых и нравственных качеств личности (выносливость, упорство и т.д.);
- Содействие воспитанию трудолюбия, аккуратности, терпения;
- Привитие правил и норм личной гигиены обучающихся;
- Содействие воспитанию привычки здорового образа жизни.

**Развивающие:**

- Содействовать формированию устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- Способствовать развитию спортивных способностей, достижению личных спортивных результатов;
- Создавать условия для укрепления здоровья и улучшения физических возможностей организма.

**Обучающие:**

- Предоставить начальные знания об истории и развитии спортивных единоборств;
- Обучить безопасному поведению на тренировках;
- Обучить основным ударным и бросковым техниками приемам борьбы;
- Сформировать навыки участия в спортивных соревнованиях.

### **Учебно-тематический план первого года обучения (216 часов)**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение. Техника безопасности	2	2	0	-

2.	Общая физическая подготовка	50	0	50	Выполнение норматива по ОФП
3.	Специальная физическая подготовка	50	0	50	Выполнение норматива по СПФ
4.	Тактико-техническая подготовка	70	0	70	Контроль выполнения в парах
5.	Подготовка к участию в соревнованиях	30	0	30	-
6.	Контрольные испытания	6	0	6	Контроль выполнения осн. атакующих и защитных действий
7.	Участие в соревнованиях	8	0	8	Результаты участия в соревнованиях
	<b>И Т О Г О:</b>	216	2	214	

### **Учебно-тематический план первого года обучения (324 часа)**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение. Техника безопасности	3	3	0	-
2.	Общая физическая подготовка	69	0	69	Выполнение норматива по ОФП
3.	Специальная физическая подготовка	69	0	69	Выполнение норматива по СПФ
4.	Тактико-техническая подготовка	84	0	84	Контроль выполнения в парах

5.	Подготовка к участию в соревнованиях	48	0	48	-
6.	Контрольные испытания	12	0	12	Контроль выполнения осн. атакующих и защитных действий
7.	Участие в соревнованиях	39	0	39	Результаты участия в соревнованиях
	И Т О Г О:	324	3	321	

### **Содержание программы первого года обучения**

Тема 1. Введение.

Теория: Требования, предъявляемые к воспитанникам на данном этапе. Меры безопасности и правила поведения на занятиях АРБ.

Тема 2. Общая физическая подготовка.

Практика: Развитие силы, скорости, силовых качеств, гибкости, выносливости.

Акробатическая подготовка (кувырки, перевороты, прыжки, сальто).

Тема 3. Специальная физическая подготовка.

Практика: Страховка и самостраховка. Стойки (фронтальная, правосторонняя, левосторонняя) и передвижение.

Комплекс игр-заданий по освоению противоборства в различных стойках.

Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости.

Тема 4. Тактико-техническая подготовка.

Практика: Борьба в положении стоя. Борьба в положении лежа. Ударная техника ног. Ударная техника рук.

Тема 5. Подготовка к участию в соревнованиях.

Теория: Психологические аспекты спортсмена на соревнованиях.

Практика: Выполнение упражнений и спаррингов по правилам соревнований.

Тема 6. Контрольные испытания.

Практика: Сдача нормативов по ОФП.

Тема 7. Участие в соревнованиях.

Практика: Участие и проведение внутрисекционных и городских соревнованиях по АРБ.

### **Ожидаемые результаты первого года обучения**

Личностные результаты:

- Морально-волевые и нравственные качества личности (выносливость, стрессоустойчивость, упорство, смелость, самостоятельность, выдержка, дисциплинированность и т.д.).

Метапредметные результаты:

- Способность применять в жизни в созидательной деятельности навыки и умения, полученные в процессе обучения;
- Мотивация к ведению активного, здорового образа жизни;
- Способность к анализу положительных результатов, объективному анализу неудач, постановке целей для дальнейшего развития и личностного роста;
- Способность устанавливать эффективные коммуникации со сверстниками и взрослыми.

Предметные результаты:

Должен знать:

- Историю возникновения и развития единоборств, виды единоборств;
- Правила техники безопасности при обучении армейскому рукопашному бою.

Должен научиться:

- Демонстрировать ударную технику руками и ногами;
- Демонстрировать бросковую технику;
- Демонстрировать основные приемы в партере, основные приемы в стойке с сочетанием с борьбой;
- Создавать и вести поединки на тренировках и на соревнованиях;
- Выбирать материал и технику проведения боя;
- Анализировать и корректировать собственную работу и работу товарищей в группе.

### **Задачи второго года обучения**

**Воспитательные:**

- Содействие становлению морально-волевых и нравственных качеств личности (выносливость, упорство и т.д.);
- Содействие воспитанию трудолюбия, аккуратности, терпения;
- Привитие правил и норм личной гигиены обучающихся;
- Содействие воспитанию привычки здорового образа жизни.

**Развивающие:**

- Содействовать формированию устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- Способствовать развитию спортивных способностей, достижению личных спортивных результатов;
- Создавать условия для укрепления здоровья и улучшения физических возможностей организма.

**Обучающие:**

- Обучение и совершенствование техники армейского рукопашного боя;
- Сформировать навыки участия в спортивных соревнованиях и ориентировать на достижение высоких результатов.

### **Учебно-тематический план второго года обучения (216 часов)**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
2.	Введение. Требования, предъявляемые к обучающимся на втором году обучения	4	4	0	-
2.	Общая физическая подготовка	52	0	52	Выполнение норматива по ОФП
3.	Тактико-техническая подготовка	60	0	60	Контроль выполнения в парах
4.	Контрольные испытания	70	0	70	Контроль выполнения осн. атакующих и защитных действий, тренировки в парах, нормативы СПФ
5.	Участие в соревнованиях	30	0	30	Результаты участия в соревнованиях
И Т О Г О:		216	4	212	

### Учебно-тематический план второго года обучения (324 часа)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение. Требования, предъявляемые к обучающимся на втором	6	6	0	-

	году обучения				
2.	Общая физическая подготовка	78	0	78	Выполнение норматива по ОФП
3.	Тактико-техническая подготовка	84	0	84	Контроль выполнения в парах
4.	Контрольные испытания	87	0	87	Контроль выполнения осн. атакующих и защитных действий, тренировки в парах, нормативы СПФ
5.	Участие в соревнованиях	69	0	69	Результаты участия в соревнованиях
	<b>И Т О Г О:</b>	324	6	318	

### **Содержание программы второго года обучения**

Тема 1. Введение. Требования, предъявляемые к воспитанникам на данном этапе.

Теория: Требования, предъявляемые к воспитанникам на данном этапе. Меры безопасности и правила поведения на занятиях АРБ.

Тема 2. Общая физическая подготовка.

Практика: Развитие силы, скорости, скоростно - силовых качеств, гибкости, выносливости. Акробатическая подготовка (кувырки, перевороты, прыжки, сальто).

Тема 3. Тактико-техническая подготовка.

Практика: Борьба в положении стоя. Борьба в положении лежа. Ударная техника ног. Ударная техника рук.

Тема 4. Контрольные испытания.

Практика: Отработка выполнения основных атакующих и защитных действий, тренировки в парах, выполнение нормативов СПФ.

Тема 5. Участие в соревнованиях.

Практика: Участие и проведение внутрисекционных и городских соревнованиях по армейскому рукопашному бою.

### **Ожидаемые результаты второго года обучения**

Личностные результаты:

- Морально-волевые и нравственные качества личности (выносливость, стрессоустойчивость, упорство, смелость, самостоятельность, выдержка, дисциплинированность и т.д.).

Метапредметные результаты:

- Способность применять в жизни в созидательной деятельности навыки и умения, полученные в процессе обучения;
- Мотивация к ведению активного, здорового образа жизни;
- Способность к анализу положительных результатов, объективному анализу неудач, постановке целей для дальнейшего развития и личностного роста;
- Способность устанавливать эффективные коммуникации со сверстниками и взрослыми.

Предметные результаты:

Должен знать:

- Терминологию армейского рукопашного боя;
- Правила проведения разминки;
- Правила выполнения самостраховки;
- Тактические приемы в армейском рукопашном бое.

Должен научиться:

- Выполнять с соблюдением техники безопасности основные и специальные приемы армейского боя: самостраховку, базовые стойки, удары руками и ногами;
- Выполнять комбинированные атакующие и защитные действия;
- Выполнять начальный комплекс приемов рукопашного боя, комплекс приемов рукопашного боя без оружия, комплекс приемов рукопашного боя с оружием;
- Принимать участие в соревнованиях, добиваться спортивных результатов.

### **Задачи третьего года обучения**

Воспитательные:

- Содействие становлению морально-волевых и нравственных качеств личности (выносливость, упорство и т.д.);
- Содействие воспитанию трудолюбия, аккуратности, терпения;
- Привитие правил и норм личной гигиены обучающихся;
- Содействие воспитанию привычки здорового образа жизни.

Развивающие:

- Содействовать формированию устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- Способствовать развитию спортивных способностей, достижению личных спортивных результатов;
- Создавать условия для укрепления здоровья и улучшения физических возможностей организма.

Обучающие:

- Обучить навыкам и приемам физического самосовершенствования;
- Обеспечить участие обучающихся в спортивных соревнованиях.

### **Учебно-тематический план третьего года обучения (216 часов)**

Формы контроля	Количество часов	Название раздела, темы	№
----------------	------------------	------------------------	---

п/п					
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение.	2	2	0	-
2.	Общая физическая подготовка	70	0	70	Выполнение норматива по ОФП
3.	Специальная физическая подготовка	70	0	70	Выполнение норматива по СФП
4.	Тактико-техническая подготовка	48	0	48	Контроль выполнения в парах
5.	Подготовка к участию в соревнованиях	10	0	10	-
6.	Контрольные испытания	8	0	8	Контроль выполнения осн. атакующих и защитных действий.
7.	Участие в соревнованиях	8	0	8	Результаты участия в соревнованиях
	И Т О Г О:	216	2	214	

### **Учебно-тематический план третьего года обучения (324 часа)**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение.	3	3	0	-
2.	Общая физическая подготовка	87	0	87	Выполнение норматива по ОФП

3.	Специальная физическая подготовка	87	0	87	Выполнение норматива по СФП
4.	Тактико-техническая подготовка	57	0	57	Контроль выполнения в парах
5.	Подготовка к участию в соревнованиях	27	0	27	-
6.	Контрольные испытания	27	0	27	Контроль выполнения осн. атакующих и защитных действий.
7.	Участие в соревнованиях	36	0	36	Результаты участия в соревнованиях
	И Т О Г О:	324	3	321	

### **Содержание программы третьего года обучения**

Тема 1. Введение.

Теория: Требования, предъявляемые к воспитанникам на данном этапе. Меры безопасности и правила поведения на занятиях АРБ.

Тема 2. Общая физическая подготовка.

Практика: Развитие силы, скорости, скоростно - силовых качеств, гибкости, выносливости. Акробатическая подготовка (кувырки, перевороты, прыжки, сальто).

Тема 3. Специальная физическая подготовка.

Практика: Страховка и самостраховка. Стойки (фронтальная, правосторонняя, левосторонняя) и передвижение.

Комплекс игр-заданий по освоению противоборства в различных стойках.

Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости.

Тема 4. Тактико-техническая подготовка.

Практика: Борьба в положении стоя. Борьба в положении лежа. Ударная техника ног. Ударная техника рук.

Тема 5. Подготовка к участию в соревнованиях.

Теория: Психологические аспекты спортсмена на соревнованиях.

Практика: Выполнение упражнений и спаррингов по правилам соревнований.

Тема 6. Контрольные испытания.

Практика: Сдача нормативов по ОФП.

Тема 7. Участие в соревнованиях.

Практика: Участие и проведение внутрисекционных и городских соревнованиях по АРБ.

### **Ожидаемые результаты третьего года обучения**

Личностные результаты:

- Морально-волевые и нравственные качества личности (выносливость, стрессоустойчивость, упорство, смелость, самостоятельность, выдержка, дисциплинированность и т.д.).

Метапредметные результаты:

- Способность применять в жизни в созидательной деятельности навыки и умения, полученные в процессе обучения;
- Мотивация к ведению активного, здорового образа жизни;
- Способность к анализу положительных результатов, объективному анализу неудач, постановке целей для дальнейшего развития и личностного роста;
- Способность устанавливать эффективные коммуникации со сверстниками и взрослыми.

Предметные результаты:

Должен знать:

- Правила проведения соревнований по армейскому рукопашному бою;
- Условия выполнения требований и нормативов Единой всероссийской спортивной классификации по виду «Армейский рукопашный бой».

Должен научиться:

- Самостоятельно проводить спортивную тренировку;
- Осуществлять самоконтроль во время занятий и тренировок, самоанализ и самокоррекцию;
- Принимать участие в спортивных соревнованиях, добиваться спортивных результатов.

## **ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ**

### **Календарный учебный график**

Календарный учебный график составляется педагогом дополнительного образования накануне учебного года после того, как скомплектована учебная группа, учтены пожелания обучающихся и их родителей относительно времени проведения учебных занятий, составлено и утверждено расписание.

Календарный учебный график проверяется и визируется заместителем директора по УВР (или курирующим направление образовательной деятельности методистом) и прикладывается к программе.

### **Условия реализации программы**

Материально-техническое обеспечение:

- Физкультурно-спортивный зал с покрытием;
- Тренажерный зал;
- Боксерский мешок;
- Боксерские лапы;
- Гантели разного веса;
- Гимнастическая скамейка;

- Перекладина;
- Шлем;
- Перчатки;
- Жилет;
- Накладки на ноги;
- Лапы;
- Кимоно;
- Снарядные перчатки.

Родители обучающихся при желании могут приобрести спортивную амуницию: кимоно с накладками для голеностопа и паховой раковиной, футы, шлем, эластичные бинты.

Информационное обеспечение:

- Компьютер, мультимедийная техника;
- Подборка записей с соревнований для разбора и анализа;
- Демонстрационные плакаты с изображением основных боевых приемов.

Кадровое обеспечение:

- К преподаванию допускается педагог дополнительного образования, соответствующий профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», владеющий методикой обучения армейскому рукопашному бою, имеющий спортивный разряд по армейскому рукопашному бою.

Требования к безопасности образовательной среды:

- Перед каждым занятием педагог проверяет оборудование на целостность и соответствие правилам безопасного использования в образовательном процессе, а также готовность обучающихся к учебному занятию;
- Обучающиеся проходят дважды в учебном году инструктажи по технике безопасности на занятиях по единоборствам (армейскому рукопашному бою, рукопашному бою, греко-римской борьбе, самообороне и т.д.).

## **Методическое обеспечение программы**

В программе учитываются общепринятые методические положения спортивной педагогики:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки обучающихся;
- 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;
- 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.

Дидактические принципы построения образовательного процесса:

- Принцип сознательности: обучающиеся должны знать и понимать цели и задачи обучения, а также пути их достижения;
- Принцип активности: необходимо построить учебный процесс таким образом, чтобы обучающиеся не просто воспринимали предлагаемый материал, но и стремились закрепить полученные знания, умения и навыки, анализировали ошибки и достижения свои и товарищей, самостоятельно решали поставленные задачи;

- Принцип систематичности: постепенная и последовательная подача нового материала, поэтапное увеличение объема и интенсивности физических нагрузок;
- Принцип наглядности: обучение должно быть наглядным и включать в себя практический показ изучаемых действий, показ наглядных пособий, плакатов и фильмов, совместные занятия со старшими обучающимися, посещение мероприятий по профилю деятельности и т.п.;
- Принцип доступности: предполагает своевременное изучение программного материала, его соответствие полу, возрастным особенностям и физическому развитию обучающихся;
- Принцип прочности: необходимо стремиться к тому, чтобы приобретенные знания, умения и навыки обучающихся были прочно закреплены, в первую очередь, практически. Для этого необходимо их участие в соревнованиях, где полученные умения и навыки можно проверить на практике, в выездных мероприятиях, а также постоянное поддержание интереса обучающихся к занятиям;
- Принцип контроля: необходим регулярный контроль за усвоением обучающимися программного материала, что дает возможность анализировать ход образовательного процесса и вносить в него необходимые изменения.

Все используемые в рамках программы методы условно можно разделить на группы:

- методы, оценивающие и стимулирующие деятельность личности;
- методы, побуждающие и формирующие определенную деятельность, сознание личности;
- методы самовоспитания, т.е. самоуправляемого воспитания, которое подразумевает систему самостоятельных упражнений и тренировок.

## **Методическое обеспечение программы первого года обучения**

Блок, раздел	Формы занятий	Методы и приемы	Дидактические и методические материалы, ТСО
Введение	Групповая	словесный; объяснительно-иллюстративный	Беседа
Общая физическая подготовка	Групповая	словесный; объяснительно-иллюстративный	Беседа
Специальная физическая подготовка	Групповая, индивидуальная	словесный; объяснительно-иллюстративный	Тренировочные занятия
Тактико-техническая подготовка	Групповая, индивидуальная	словесный; объяснительно-иллюстративный	Тренировочные занятия
Подготовка к участию в соревнованиях	Групповая, индивидуальная	наглядно-практический	Тренировочные занятия
Контрольные испытания	Групповая, индивидуальная	наглядно-практический	Тренировочные занятия
Участие в соревнованиях	Групповая, индивидуальная	наглядно-практический	Тренировочные занятия

### **Методическое обеспечение программы второго года обучения**

Блок, раздел	Формы занятий	Методы и приемы	Дидактические и методические материалы, ТСО
Введение. Требования, предъявляемые к	Групповая	словесный; объяснительно-иллюстративный	Беседа

воспитанникам на данном этапе.			
Общая физическая подготовка	Групповая, индивидуальная	наглядно-практический	Тренировочные занятия
Тактико-техническая подготовка	Групповая, индивидуальная	наглядно-практический	Тренировочные занятия
Контрольные испытания	Групповая, индивидуальная	наглядно-практический	Тренировочные занятия
Участие в соревнованиях	Групповая, индивидуальная	наглядно-практический	Тренировочные занятия

### **Методическое обеспечение программы третьего года обучения**

Блок, раздел	Формы занятий	Методы и приемы	Дидактические и методические материалы, ТСО
Введение	Групповая	словесный; объяснительно-иллюстративный	Беседа
Общая физическая подготовка	Групповая, индивидуальная	наглядно-практический	Тренировочные занятия
Специальная физическая подготовка	Групповая, индивидуальная	наглядно-практический	Тренировочные занятия
Тактико-техническая подготовка	Групповая, индивидуальная	наглядно-практический	Тренировочные занятия
Подготовка к участию в	Групповая, индивидуальная	наглядно-практический	Тренировочные занятия

соревнованиях			
Контрольные испытания	Групповая, индивидуальная	наглядно-практический	Тренировочные занятия
Участие в соревнованиях	Групповая, индивидуальная	наглядно-практический	Тренировочные занятия

### **Оценочные материалы, формирующие систему оценивания**

На всех годах обучения проводится Комплекс контрольных упражнений для выявления уровня общей физической подготовленности. Комплекс упражнений для выявления уровня специальной физической подготовленности. Показатели фиксируются в диагностических картах на всех годах обучения, оценивается динамика спортивных показателей обучающихся.

### **Способы определения результативности программы**

(Результаты программы)	Способы оценки результатов	Форма регистрации результатов
Личностные	Педагогическое наблюдение	Карта оценки выраженности волевых качеств обучающихся
Метапредметные	Педагогическое наблюдение	Индивидуальная диагностическая карта обучающегося
Предметные	Тестирование Показатели общей физической подготовленности обучающихся первого года обучения Показатели общей и специальной физической подготовленности обучающихся второго года обучения	Результат теста Диагностическая карта Диагностическая карта

## Список литературы

### Для педагога:

1. Акопян А.О., Долганов Д.И. Примерная программа рукопашного боя для ДЮСШ. - М.: 2004.
2. Астахов С.А. Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев: Автореф. дис. кан.пед.наук. - М., 2003.
3. Волков И.П. Спортивная психология. – СПб.; 2006.
4. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. - М.: ФиС, 2005.
5. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. - М.: ФиС, 2003.
6. Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки. - М.: Лептос, 2000.
7. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: ФиС, 2003.
8. Коблев Я.К., Письменский И.А., Чермит К.Д. Многолетняя подготовка дзюдоистов. - Майкоп, 2004.
9. Коц Я.М. Спортивная физиология. (Учебник для институтов физической культуры). - М.: ФиС, 2007.
10. Макарова Г.А. Спортивная медицина. Учебник. - М.: Советский спорт, 2003.
11. Микрюков В.Ю. Каратэ. Учебное пособие для студ. высших учебных заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2003.
12. Найдиффер Р.Н. Психология соревнующегося спортсмена. - М.: ФиС, 2005.
13. Осколков В.А. Бокс: обучение и тренировка. Учебное пособие. - ГОУ ВПО ВГАФК, Волгоград, 2003.
14. Петерсен Л. Травмы в спорте. - М.: ФиС, 2008.
15. Рудман Д.Л. Самбо, техника борьбы. - М.: ФиС, 2002.

16. Физиология человека (общая, спортивная, возрастная). - М.: Олимпия Пресс, 2005.
17. Хартманин Ю., Тюннеманн Х. Современная силовая тренировка. - Берлин: Шпортферлаг, 2006.
18. Эймингас П.А. Самбо: первые шаги. - М.: 2007.
19. Юшков О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств. - М.: МГИУ, 2001.

#### **Для обучающихся:**

1. Бурцев Г.А., Малышенков С.Г., Смирнов В.В., Сялиулин З.С. Основы рукопашного боя. – М.: Военное издательство, 1992.
2. Бибик 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. – М.: Военное издательство, 1987.
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, 2003.
11. Цзен Н.В., Пахомова Ю.В. Психотренинг: игры и упражнения. - Москва 1988.

12. Чумаков Е.М. 100 уроков самбо. - Москва, 1998.
13. Шабалин А. Русский стиль рукопашного боя. - Пермь, 1993.

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования «Детско-юношеский центр гражданского,  
патриотического и духовно-нравственного воспитания имени святого  
благоверного князя Александра Невского» города Кирова

**ИНСТРУКЦИЯ**  
по технике безопасности на  
занятиях по единоборствам  
(армейскому рукопашному бою,  
рукопашному бою, греко-римской  
борьбе, самообороне и т.д.)

**УТВЕРЖДЕНА**  
Приказом МБОУ ДО ДЮЦ  
им. А. Невского г. Кирова  
от 11.01.2021 № 07

## 1. Общие требования

1.1. Возможное воздействие на обучающихся опасных факторах при проведении занятий по единоборствам:

- использование неисправного спортивного оборудования и инвентаря;
- падение на скользком полу, грунте или площадке;
- нарушение правил использования тренажеров;
- использование непрочно установленного и незакрепленного оборудования;
- выполнение упражнений без страховки и самостраховки.

1.2. На занятиях по единоборствам необходимо соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения и плана эвакуации.

1.3. На занятиях по единоборствам необходимо соблюдать правила поведения в спортивном зале.

1.4. Соблюдать в процессе занятий порядок выполнения упражнений.

- 1.5.При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить о случившимся педагогу.
2. Требования по соблюдению мер безопасности перед началом занятий
  - 2.1.Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
  - 2.2.Внимательно прослушать инструктаж педагога о порядке, последовательности и мерах безопасности при выполнении физических упражнений. Заниматься на тренировках можно только тем ученикам, которые имеют разрешение врача по состоянию своего здоровья и соответствующую медицинскую справку.
  - 2.3.Приступать к занятиям ученик может только после того, как ознакомится с настоящей Инструкцией.
  - 2.4.Каждый ученик должен приготовиться к тренировке заранее: Нельзя есть и пить за 1,5 – 2 часа до начала занятия, тренироваться на полный желудок очень вредно для организма. Обязательно нужно сходить в туалет до тренировки, случайный удар в полный мочевой пузырь может быть исключительно опасным. Необходимо также высморкаться, чтобы ничто не мешало правильному и свободному дыханию. Во избежание травм, на руках и ногах ногти должны быть аккуратно подстрижены.
  - 2.5.Запрещается входить в зал без разрешения педагога, самостоятельно брать и пользоваться без разрешения спортивным, специальным или другим инвентарём, кувыркаться на матах, залезать и прыгать вниз со скамеек, подоконников, «шведских лестниц» и спортивных снарядов. Нельзя открывать окна и двери одновременно, если в зале находятся люди, чтобы не допустить сквозняка. Нельзя баловаться светом и электроприборами.
  - 2.6.Запрещается пользоваться в здании и около него открытым огнём. В случае пожара необходимо немедленно сообщить об этом педагога и быстро, но, не создавая паники, покинуть помещение или здание, уйти в безопасное место (на улицу) и помочь это сделать тем, кто самостоятельно передвигаться не в состоянии.

2.7. При малейшем недомогании ученик должен отпроситься у педагога с тренировки домой или попросить разрешения просто посидеть в зале. При очень плохом самочувствии для оказания ему первой помощи или экстренного вызова скорой медицинской помощи – сообщить об этом своему педагогу. Все ученики всегда должны немедленно сообщать педагогу, если кому-то из товарищей на тренировке стало плохо.

2.8. Обучающийся не должен приходить в зал на тренировку, если он болен простудными, инфекционными или другими опасными для окружающих заболеваниями. При появлении у ученика высокой температуры или других опасных заболеваниях он должен сообщить об этом педагогу.

### 3. Требования по соблюдению мер безопасности при проведении занятий и после окончания

3.1. Все команды на тренировке выполняются быстро (за 5 секунд), но выполнять их нужно осторожно и аккуратно. Занимая своё место в общем строю, не толкаться, чтобы не сбить своих товарищей с ног.

3.2. Соблюдать определённый педагогом интервал и дистанцию между занимающимися, чтобы случайно не задеть соседа во время занятия, выполняя упражнения, махи или удары руками и ногами во все стороны. Сосед также не должен никого ударить, случайные столкновения могут привести к травме.

3.3. Если ученик чувствует, что какое-то упражнение ему не под силу, что оно физически для него слишком тяжёлое, он может попросить педагога снизить для него нагрузку.

3.4. При отработке приёмов в парах, каждый ученик должен быть очень осторожным и внимательным, чтобы случайно не причинить боль своему партнёру. Особенно контролировать свои действия необходимо при изучении запрещённой техники, или опасных для здоровья приёмов, способных привести к вывихам суставов, растяжениям сухожилий и связок, трещинам или переломам костей, удушениям и так далее.

3.5. При отработке бросковой техники каждому нужно хорошо знать и правильно выполнять страховку при падениях (акробатические кувырки). Выполняя данную технику, всегда в первую очередь необходимо думать о безопасности своего партнёра и его страховке, обеспечивая ему максимальную безопасность при падении. Прежде, чем сделать подсечку, подножку, подбив или бросок при их изучении и детальной отработке (равно как и в других учебных ситуациях), необходимо сначала убедиться, что партнёр упадёт в безопасное место. Надо быть уверенным в правильности выполнения подобных приёмов прежде, чем их выполнять, и знать последствия неправильного их выполнения. Если ученик в чём-то не совсем уверен, необходимо лишний раз проконсультироваться у своего педагога, не стесняться и попросить у него дополнительных объяснений.

3.6. При возникновении малейшей боли во время проведения болевого приёма, необходимо дать знать об этом своему партнёру, хлопая свободной рукой (или ногой) по нему, по себе или по полу. В этом случае партнёр обязан немедленно ослабить силу давления на ту часть тела, в котором возникла боль.

3.7. При нанесении партнёром сильных ударов или выполнении им болевых приёмов, при которых он не контролирует себя, необходимо его об этом предупредить. Если он это делает сознательно – немедленно сообщить об этом педагогу. При умышленном причинении своему партнёру или кому-то другому боли, виновный отстраняется от тренировки, садится на «штрафную скамью» до конца занятия.

3.8. Ношение очков разрешается, однако во время боёв их необходимо снимать или заменять контактными линзами.

3.9. Все ученики обязаны соблюдать правила личной гигиены. На тренировке находиться в чистой и отглаженной форме, в чистой обуви. После тренировки принять душ (смыть с себя мылом пот) и сменить нижнее бельё. Форму аккуратно дома развесить сушиться. Стирать и гладить форму, чистить обувь сразу по мере загрязнения.

4. На занятиях по единоборствам строго запрещается:

- 4.1. Вести бой (поединок) в полный контакт без разрешения и контроля педагога или в его отсутствие, особенно с девочками, или более слабыми учениками, или младшими по возрасту, стажу занятий и квалификации, или меньшими по росту и весу, или с целью выяснения кто сильнее, или с целью демонстрации своей силы.
- 4.2. Надевать и носить во время тренировки драгоценности или металлические предметы: серёжки, цепи, перстни, кольца, браслеты, броши, цепочки, часы, значки, булавки, заколки и прочие колющие и режущие предметы, способные нанести ранения и травмы себе и партнёру.
- 4.3. Экспериментировать со своим партнёром: как долго он может пробыть без дыхания при выполнении удушающих приёмов, выдерживать болевой приём, сможет ли он выдержать сильный удар и какой эффект получится от этих и подобных действий. Нельзя такие эксперименты ставить и на себе – это опасно для жизни и здоровья. Нельзя экспериментировать с техническими элементами данными тренером.
- 4.4. При работе с партнёром выполнять в очень быстром темпе (с большой скоростью) любые опасные для жизни и здоровья удары, боевые связки и приёмы.
- 4.5. Совершать сложные акробатические элементы (например, полёт-кувырок, сальто и им подобные) без разрешения, контроля, страховки и присутствия педагога.
- 4.6. Выполнять бросковую технику без разрешения, контроля и присутствия педагога, так же, как и без знания страховки при падениях.
- 4.7. Использовать макеты оружия не по назначению, нельзя применять технику ножевого боя на тренировках, не соблюдая простых правил безопасности и не убедившись, что противник, как и вы, надели защиту для глаз и лица.
- 4.8. Каждый ученик должен строго и точно соблюдать настоящую Инструкцию, беспрекословно и вовремя выполнять все команды педагога,

и не делать ничего, что опасно для жизни и здоровья, и могло бы привести его самого, его партнёра или окружающих товарищей к травме.

4.9. Ученик, нарушивший настоящую Инструкцию или намеренно нанёсший ущерб здоровью кому-либо, несет персональную ответственность за свои действия.

4.10. На занятиях по единоборствам необходимо помнить, что жизнь и здоровье учащихся всегда стоит на первом месте.

5. Техника безопасности при занятиях спортом, единоборствами:

5.1. Одежда должна соответствовать виду единоборств. Если у ученика нет специальной амуниции, то необходимо надеть спортивную одежду с учетом рекомендаций педагога. Ногти на ногах и руках должны быть подстрижены, чтобы не ранить партнера по занятиям.

5.2. При занятиях единоборствами снимаются все украшения — кольца, серьги, цепочки и крестики. В случае отказа снять украшения инструктор имеет право удалить занимающегося из зала.

5.3. При наличии противопоказаний к занятиям, временных травм или иных причин, мешающих занятиям, необходимо незамедлительно сообщить педагогу.

5.4. Все занимающиеся должны беспрекословно выполнять педагога. Нарушение приказов и инструкций может привести к травмам.

5.5. Родители ожидают своих детей вне зала для занятий.

5.6. Нельзя пользоваться во время занятий помадой, сильными духами или одеколоном.

5.7. Если у вас не получаются определенные действия, то обратитесь к педагогу.

5.8. Люди, занимающиеся в зале, равны друг перед другом независимо от опыта и социального положения.

5.9. Покидать зал во время занятий запрещено без разрешения. Самовольный уход из зала во время занятий снимает с педагога ответственность за обучающегося.

5.10. При отработке приёмов в парах, каждый ученик должен быть очень осторожным и внимательным, чтобы случайно не причинить боль своему партнёру. Особенno контролировать свои действия необходимо при изучении запрещённой техники, или опасных для здоровья приёмов, способных привести к вывихам суставов, растяжениям сухожилий и связок, трещинам или переломам костей, удушениям и так далее.

5.11. При отработке бросковой техники каждому нужно хорошо знать и правильно выполнять страховку при падениях (акробатические кувырки). Выполняя данную технику, всегда в первую очередь необходимо думать о безопасности своего партнёра и его страховке, обеспечивая ему максимальную безопасность при падении. Прежде, чем сделать подсечку, подножку, подбив или бросок при их изучении и детальной отработке (равно как и в других учебных ситуациях), необходимо сначала убедиться, что партнёр упадёт в безопасное место. Надо быть уверенным в правильности выполнения подобных приёмов прежде, чем их выполнять, и знать последствия неправильного их выполнения. Если ученик в чём-то не совсем уверен – необходимо лишний раз проконсультироваться у своего тренера, не стесняться и попросить у него дополнительных объяснений.

5.12. При возникновении малейшей боли во время проведения болевого приёма, необходимо дать знать об этом своему партнёру, хлопая свободной рукой (или ногой) по нему, по себе или по полу. В этом случае партнёр обязан немедленно ослабить силу давления на ту часть тела, в котором возникла боль.

5.13. При нанесении партнёром сильных ударов или выполнении им болевых приёмов, при которых он не контролирует себя, необходимо его об этом предупредить. Если он это делает сознательно – немедленно сообщить об этом тренеру. При умышленном причинении своему партнёру или кому-то другому боли, виновный отстраняется от тренировки, садится на «штрафную скамью», повторно изучая настоящие

Правила по технике безопасности на занятиях по рукопашному бою до конца занятия.

5.14. Каждый ученик должен строго и точно соблюдать настоящую Инструкцию, беспрекословно и вовремя выполнять все команды педагога, и не делать ничего такого, что опасно для жизни и здоровья, и могло бы привести его самого, его партнёра или окружающих товарищей к травме.

5.15. Ученик, нарушивший правила техники безопасности, или намеренно нанёсший ущерб здоровью кому-либо, несет персональную ответственность за свои действия.

5.16. На занятиях по единоборствам необходимо помнить, что жизнь и здоровье учащихся всегда стоит на первом месте.

5.17. Все ученики обязаны соблюдать правила личной гигиены. На тренировке находиться в чистой и отглаженной спортивной форме, в чистой обуви. После тренировки принять душ (смыть с себя мылом пот) и сменить нижнее бельё. Спортивную форму аккуратно дома развесить сушиться. Стирать и гладить форму, чистить обувь сразу по мере загрязнения.

6. Требования по соблюдению мер безопасности в аварийных ситуациях

6.1. При возникновении чрезвычайных ситуаций природного, техногенного или социального характера немедленно прекратить занятия и точно следовать командам учителя по эвакуации.

Инструкцию разработал:

Зам директора по УВР С.М. Юферев

## Диагностика личностных результатов

### Карта оценки выраженности волевых качеств обучающихся

Метод педагогического наблюдения является когнитивным компонентом научного познания, который основан на чувственном и инструментальном измерении, описании. Метод педагогического наблюдения организован с помощью «Карты оценки выраженности морально-нравственных и волевых качеств обучающихся».

Данная карта заполняется педагогом и помогает дать оценку выраженности морально-нравственных и волевых качеств каждого обучающегося по критериям: низкий уровень – 0 баллов, средний уровень – 1 балл, высокий уровень – 2 балла.

В зависимости от выполняемых упражнений, педагогических ситуаций, отражающий уровень выраженности качества на данный период времени. Всего по данной методике предлагается организовать три среза: в начале первого года обучения, по окончании первого года обучения и по окончании второго года обучения. По результатам наблюдения возможно определить динамику показателей уровня морально-нравственной и волевой подготовленности.

№ п/п	Ф.И.О. обучающегося	Морально-нравственные и волевые качества воспитанников					
		Целеустремленнос- ть	Настойчивость и упорство	Смелость и решительность	Инициативность и самостоятельность	Самообладание и выдержка	Дисциплина и организованность

		1 cpe3	2 cpe3	3 cpe3															
1.																			
2.																			

### **Диагностика метапредметных результатов**

Метапредметные результаты обучения по программе представляют собой обобщенные способы деятельности, освоенные в процессе обучения, необходимые для самостоятельного успешного усвоения новых знаний и умений; они обеспечивают:

- готовность и способность к реализации творческого потенциала в иных видах деятельности,
- готовность и способность к самоанализу и самооценке, к постановке целей саморазвития в избранном виде деятельности;
- способность к сотрудничеству в рамках совместной деятельности, готовность к открытой коммуникации в условиях ценностно-значимого общения;
- способность находить и использовать информационные источники в интересующей области.

Педагогическое наблюдение во время образовательного процесса позволяет собрать оптимальную информацию о состоянии и динамике степени выраженности этих способностей. Диагностика проводится в конце учебного года (апрель – май). Степень выраженности способностей оценивается следующим образом: высокая (показатель проявляется ярко) – 3 балла, средняя (показатель проявляется ограниченно) – 2 балла, низкая (показатель проявляется слабо) – 1 балл. Результаты наблюдений фиксируются в индивидуальной диагностической карте.

Показатели	Степень выраженности (высокая – 3 б., ограниченная – 2 б., слабая – 1 б.)
Показатели развитости коммуникативных навыков	

<b>Возрастная категория 11-14 лет</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Усвоение правил речевого этикета (умение слушать, умение говорить полными предложениями, умение уважительно относиться к собеседнику, умение давать возможность высказаться собеседнику, умение аргументировать свое мнение, умение говорить по существу вопроса или темы).</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Умение выражать эмоции в мимике и пантомимике(радость, грусть, удивление и т.д.)</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Сформированность нравственно-коммуникативных качеств личности (умение сочувствовать, сопереживать, объяснять свои чувства словами, сформированность чувства такта)</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Готовность и способность конструктивно разрешать конфликты с учетом интересов сторон; готовность и способность к сотрудничеству</li> </ul>	
<b>Возрастная категория 15-18 лет</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Усвоение правил речевого этикета (умение слушать, умение говорить полными предложениями, умение уважительно относиться к собеседнику, умение давать возможность высказаться собеседнику, умение аргументировать свое мнение, умение говорить по существу вопроса или темы).</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Умение выражать эмоции в мимике и пантомимике(радость, грусть, удивление и т.д.)</li> </ul>	

<ul style="list-style-type: none"> <li>– Сформированность нравственно-коммуникативных качеств личности (умение сочувствовать, сопереживать, объяснять свои чувства словами, сформированность чувства такта)</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Готовность и способность конструктивно разрешать конфликты с учетом интересов сторон; готовность и способность к сотрудничеству</li> </ul>	

**Диагностика предметных результатов**  
**Комплекс физических упражнений**  
**«Уровень общей физической подготовленности»**

На первом и на втором году обучения проводится контрольный комплекс физических упражнений для выявления уровня физической подготовленности обучающихся.

№ п/п	Виды испытаний	Уровень физ. подготовки	Возраст обучающихся, лет					
			07-10	10-11	12	13	14	15
1.	Прыжок вверх с места, см.	Высокий	32	37	41	46	50	53
		Средний	25	31	34	39	43	45
		Низкий	24	30	33	38	42	43
2.	Прыжок в длину с места, см.	Высокий	156	166	181	197	206	221
		Средний	141	151	166	181	191	206
		Низкий	140	150	163	180	190	205
3.	Челночный бег 3 x 10, сек.	Высокий	8,4	8,1	7,9	7,6	7,4	7,2
		Средний	9,0	8,7	8,4	8,1	7,9	7,7
		Низкий	9,6	9,3	8,9	8,6	8,4	8,2
4.	Подтягивание на высокой перекладине, раз	Высокий	4	5	6	7	8	9
		Средний	3	4	5	6	7	8
		Низкий	2	3	4	5	6	7
5.	Отжимание от пола, кол-во раз	Высокий	14	16	19	22	26	30
		Средний	12	14	17	20	24	28
		Низкий	10	12	15	18	21	24

**Комплекс физических упражнений**  
**«Уровень специальной физической подготовленности»**

- суммарное время 6-и прямых ударов руками, сек. Спортсмен, из фронтальной стойки, наносит поочередно (левой и правой рукой) 6 прямых ударов в мешок. Фиксируется время от команды «Марш», до 6-го удара по мешку.

- суммарное время 6-и боковых ударов ногами, сек. Спортсмен, из фронтальной стойки, наносит поочередно (левой и правой ногой) 6 боковых ударов в мешок. Фиксируется время от команды «Марш», до 6-го удара по мешку.
- суммарное время 6-ти «входов», сек. Спортсмен, из своей боевой стойки, делает выпад вперед впередистоящей ногой с ударом задней рукой в область туловища и возвращается в ИП. Фиксируется время от команды «Марш», до 6-го удара по мешку.
- выполнение бросковой техники в течение 30 сек. Бросковая техника выполняется в парах. Как правило, спортсмены выполняют 3 разновидности бросков (результат по лучшему). Все броски выполняются как из правосторонней стойки, так и из левосторонней.

Контрольные упражнения на выявление уровня СФП	Оценка		
	Низкая	Средняя	Высокая
Суммарное время 6-и прямых ударов руками, сек.	5,4 и выше	5,3	5,2 и ниже
Суммарное время 6-и боковых ударов ногами, сек.	8,3 и выше	8,2	8,1 и ниже
Суммарное время 6-ти «входов», сек.	7,2 и выше	7,1	7,0 и ниже
Суммарное количество бросков, количество раз	15 и ниже	16	17 и выше
Техническая подготовка	Выполнение основных атакующих и защитных действий в стойке и борьбе лежа		
Спортивная деятельность	Массовые разряды		

## Индивидуальная карта спортсмена

Ф.И.О. спортсмена \_\_\_\_\_ Дата рождения \_\_\_\_\_

Индивидуальные параметры:

	Рост	Масса тела	Длина стопы
1 г. обучения			
2 г. обучения			

Показатели общей физической подготовленности:

Уровень	Физические упражнения									
	Прыжок вверх с места, см..		Прыжок в длину с места, см.		Челночный бег 3 x 10, сек.		Подтягивание на высокой перекладине, кол-во раз		Отжимание от пола, кол-во раз	
	1 г.о.	2 г.о.	1 г.о.	2 г.о.	1 г.о.	2 г.о.	1 г.о.	2 г.о.	1 г.о.	2 г.о.
Низкий										
Средний										
Высокий										
Динамика: 0 /+										

Показатели специальной физической подготовленности:

Показатели фиксируются на начало (Н) и конец (К) учебного года

Оценка	Суммарное время 6-ти прямых ударов руками, сек.		Суммарное время 6-ти боковых ударов руками, сек.		Суммарное время 6-ти «входов», сек.		Суммарное количество бросков, кол-во раз		Техническая подготовка		Спортивная деятельность (участие в спортивных соревнованиях, массовые разряды)	
	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К
Низкая												
Средняя												
Высокая												
Динамика 0/+												