

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 - 12 лет

Срок реализации: 1 год

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

Пояснительная записка .....	3
Цель и задачи программы .....	9
Планируемые результаты программы .....	9
Учебно-тематический план .....	10
Содержание программы .....	13
Календарный учебный график .....	18
Оценочные материалы, формирующие систему оценивания .....	18
Способы определения результативности программы .....	18
Образовательные и учебные форматы .....	19
Материально-техническое обеспечение программы .....	21
Перечень информационно-методических материалов .....	23
ПРИЛОЖЕНИЯ	
Приложение 1. Диагностика личностных результатов .....	25
Приложение 2 Диагностика метапредметных результатов .....	31
Приложение 3. Диагностика предметных результатов .....	38
Приложение 4. Физические упражнения для развития спортивных качеств обучающихся .....	43

## **Пояснительная записка**

**Нормативно-правовое обеспечение программы.** 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 ДЮОЦ 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: КОГОВУ 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, болевые и удушающие приемы в зависимости от конкретной динамической ситуации поединка. В настоящее время армейский рукопашный бой является одним из самых популярных и востребованных в школьной среде видом спорта. Активный интерес детей к этому виду единоборств обусловлен тем, что он предоставляет каждому занимающемуся великолепную возможность научиться владеть своим телом, стать выносливым и сильным, уверенным в себе и способным объективно оценить любую конфликтную ситуацию, правильно повести себя в экстремальных ситуациях и научиться рационально использовать свои внутренние ресурсы. Занятия армейским рукопашным боем дисциплинируют, закаляют, способствуют раскрытию потенциальных сил. Технические приемы, тактические действия и особенно сама по себе борьба таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей у занимающихся. Программа предусматривает знакомство обучающихся системой армейского рукопашного боя и овладение техникой основных приемов названного единоборства.

**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 армейским 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 армейского рукопашного боя проявляется в воздействии на качество учебы и школьные обязанности, организацию досуга детей. Владение техникой армейского 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.** Программа интегрирована в деятельность местного отделения ВВПОД «Юнармия», штабом которого в муниципальном образовании «Город Киров» является МБОУ ДО ДЮЦ им. А. Невского г. Кирова. Юнармия очень популярна в школьной среде, потому что это уникальное общественное движение направлено на выявление и поддержку активных детей, получение ими инновационных знаний и практического опыта в различных сферах деятельности. Воспитательная деятельность Юнарии направлена на развитие личности детей и их включение в разнообразие человеческих отношений и межличностное общение со сверстниками. Обучающиеся детского объединения, погружаясь в атмосферу юнармейского движения, приобретают возможность, кроме занятий по программе, открыть в себе положительные качества личности, ощутить дух коллективизма, взаимопомощи, чувство социальной ответственности, осознать себя личностью, повысить самооценку за счет приобретения новых знаний, умений, навыков.

**Адресат программы.** Программа рекомендована детям в возрасте от 7 до 12 лет.

**Объем программы.** Программа рассчитана на девять месяцев (один учебный год) обучения, ресурс программы составляет 108 часов.

**Форма обучения.** Форма обучения – очная.

**Уровень программы.** Программа соответствует стартовому (ознакомительному) уровню сложности.

**Особенности организации образовательного процесса.** В детское объединение принимаются дети, не имеющие противопоказаний к занятиям физической культурой, единоборствами и спортом, на основании медицинской справки или заключения врача о допуске к занятиям.

Занятия в учебных группах по общей физической подготовке проводятся для девочек и мальчиков вместе, занятия и тренировки по специальной физической подготовке проводятся по подгруппам - девочки, мальчики отдельно. Занятия по общей физической подготовке (далее – ОФП) присутствуют на каждом учебном занятии; направлены на улучшение общего движения, способствуют более быстрому и успешному развитию специальных физических качеств и овладению специальными навыками и умениями. Занятия по ОФП проводятся регулярно в начале каждого учебного занятия от 20 до 40 минут с учетом общей физической подготовленности группы. Для контроля развитости специальных физических качеств и уровня овладения специальными умениями и навыками организуются специальные игровые комплексы. Специальные игровые комплексы представляют собой комплекс игр-заданий по отработке техники противоборства: в различных положениях туловища, при отработке захватов различной плотности и активности, при освоении блокирующих действий, при освоении умения теснения по площади поединка и т.д. Специальные игровые комплексы проводятся с учетом возрастных особенностей и гендерной принадлежности обучающихся. Основные формы организации образовательного процесса: коллективные (массовые), парные, групповые и индивидуальные.

Программа может быть сетевой, то есть может быть реализована с возможностью использования ресурсов муниципальных образовательных учреждений на основе договоров о сетевой форме реализации образовательных программ, а именно: спортивных залов, имеющих специальное покрытие для единоборств, спортивного инвентаря для занятий общей физической и специальной физической подготовкой в соответствии с профилем программы. Реализация программы в рамках сетевого взаимодействия предусматривает



также совместную реализацию с образовательными организациями массовых мероприятий воспитательного характера с целью развития единого образовательного пространства, формирования единой системы духовно-нравственного и гражданско-патриотического воспитания подрастающего поколения. Сетевая форма реализации программы, как модель интеграции общего и дополнительного образования, обеспечивает увеличение охвата детей в возрасте от 7 до 12 лет дополнительным образованием, территориальную доступность дополнительного образования заявленного профиля в пределах муниципального образования «Город Киров», создание новых мест дополнительного образования в соответствии с целевыми установками Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года.

**Режим организации образовательной деятельности.** Образовательная деятельность с обучающимися по программе организована с учетом «Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)» (письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242). Учебные занятия проводятся один в неделю по три академических часа с двумя десятиминутными перерывами; продолжительность академического часа для детей младшего школьного возраста составляет 40 минут, для детей среднего и старшего школьного возраста - 45 минут. Основным адрес реализации программы – г. Киров, ул. Ленина, дом 164, корпус 2. Выдача документа обучающимся в связи с завершением обучения по названной программе не предусматривается.

**Количество обучающихся в учебной группе.** Минимальное количество обучающихся – 12 человек, максимальное – 15 человек.

### **Цель и задачи программы**

**Цель программы** – формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, удовлетворение индивидуальных потребностей в физическом совершенствовании, а также организация

свободного времени обучающихся через освоение техники армейского рукопашного боя.

### **Задачи программы:**

#### **Воспитательные:**

– Содействовать воспитанию морально-волевых качеств обучающихся.

– Содействовать формированию интереса к здоровому образу жизни.

#### **Развивающие:**

– Содействовать развитию спортивных способностей.

– Способствовать развитию коммуникативных компетенций как способности к позитивному общению и сотрудничеству со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.

#### **Обучающие:**

– 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:**

– Сформированность морально-волевых качеств характера (дисциплинированность, самостоятельность, настойчивость, выдержка, организованность, решительность, инициативность, целеустремленность, смелость).

– Сформированность привычки ведения здорового образа жизни.

#### **Метапредметные результаты:**

– Развитие физических качеств (сила, выносливость, быстрота, гибкость, координация, скоростно-силовые качества) для дальнейшего саморазвития и самосовершенствования, достижения высоких спортивных результатов.

– Готовность к социальному взаимодействию на основе нравственных и правовых норм (умение вести диалог, сопереживать, быть доброжелательным, проявлять социальную адекватность в поведении).

Предметные результаты:

Обучающиеся будут знать:

– Правила техники безопасности на занятиях по армейскому рукопашному бою.

– Основные техники и приемы армейского рукопашного боя.

– Правила проведения и правила участия в соревнованиях по армейскому рукопашному бою.

Обучающиеся научатся:

– 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.

### Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение	3	1	2	Диагностика выявления уровня общей физической подготовленности
1.1.	Техника безопасности. Вводное занятие.	3	1	2	

2.	Самостраховка	12	3	9	Специализированные игровые комплексы
2.1.	Общая физическая подготовка	3	1	2	
2.2.	Специальная физическая подготовка	9	2	7	
3.	Техника ударов	12	3	9	Специализированные игровые комплексы
3.1.	Общая физическая подготовка	3	1	2	
3.2.	Специальная физическая подготовка	9	2	7	
4.	Техника бросков	15	4	11	Специализированные игровые комплексы
4.1.	Общая физическая подготовка	3	1	2	
4.2.	Специальная физическая подготовка	12	3	9	
5.	Защитные действия	15	4	11	Специализированные игровые комплексы
5.1.	Общая физическая подготовка	3	1	2	
5.2.	Специальная физическая подготовка	12	3	9	
6.	Приемы борьбы в партере	12	3	9	Специализированные игровые комплексы
6.1.	Общая физическая подготовка	3	1	2	

6.2.	Специальная физическая подготовка	9	2	7	
7.	Комплексные действия	12	3	9	Специализированные игровые комплексы
7.1.	Общая физическая подготовка	3	1	2	
7.2.	Специальная физическая подготовка	9	2	7	
8.	Приемы самообороны	12	3	9	Специализированные игровые комплексы
8.1.	Общая физическая подготовка	3	1	2	
8.2.	Специальная физическая подготовка	9	2	7	
9.	Соревновательная деятельность	12	3	9	Активность и результативность участия в спортивных соревнованиях по профилю единоборства
9.1.	Подготовка и участие в соревнованиях	12	3	9	
10.	Итоги	3	1	2	Выполнение нормативов по ОФП. Динамика физических показателей
10.1.	Подведение итогов работы за год.	3	1	2	
	И Т О Г О:	108	28	80	

--	--	--	--	--	--

## **Содержание программы**

### **Раздел 1. Введение.**

#### **Тема 1.1. Вводное занятие.**

Теория: Меры безопасности и правила поведения на учебных занятиях. Требования, предъявляемые к обучающимся детского объединения. Культура общения и взаимодействия на занятиях. Краткая характеристика курса по армейскому рукопашному бою. Краткая история развития единоборства.

Практика: Общая физическая подготовка. Выявление уровня общей физической подготовленности обучающихся.

### **Раздел 2. Самостраховка.**

#### **Тема 2.1. Общая физическая подготовка.**

Теория: Назначение самостраховки. Основные приемы самостраховки. Техника безопасности при выполнении физических упражнений при освоении навыков самостраховки.

Практика: Выполнение упражнений на гибкость, на развитие и укрепление мышц живота, акробатические упражнения.

#### **Тема 2.2. Специальная физическая подготовка.**

Теория: Техника безопасности при выполнении физических упражнений при освоении навыков самостраховки.

Практика: Практическое изучение и выполнение специальных упражнений самостраховки: положение страховки лёжа на боку, падение вперед, кувырок вперед через плечо, кувырок спиной через плечо, перекат боком через спину, выход в страховку из положения лёжа на животе, выход из страховки в нижнюю стойку. Выполнение специализированных игровых комплексов.

### **Раздел 3. Техника ударов.**

#### **Тема 3.1. Общая физическая подготовка.**

Теория: Основные виды ударов. Сила удара. Дыхание при ударе. Скорость и резкость удара. Жесткость удара. Техника безопасности при выполнении физических упражнений при освоении техники ударов.

Практика: Выполнение упражнений на развитие силы, ловкости, скоростных показателей, реакции, координации движений, выносливости, равновесия.

### Тема 3.2. Специальная физическая подготовка.

Теория: Техника безопасности при выполнении физических упражнений при освоении техники ударов.

Практика: Практическое изучение и выполнение ударов руками и ногами, блоков и уклонов от ударов, перемещений, уходов с линии атаки, изучение захватов и освобождений от них, изучение бросков, болевых приемов и обезоруживание противника. Выполнение специализированных игровых комплексов.

## Раздел 4. Техника бросков.

### Тема 4.1. Общая физическая подготовка.

Теория: Цель броска в армейском рукопашном бое. Виды бросков. Техника безопасности при выполнении физических упражнений при освоении бросков.

Практика: Выполнение упражнений с предметами (гимнастическая палка, скакалка, теннисный мяч, набивной мяч, гантели, гири). Подвижные игры.

### Тема 4.2. Специальная физическая подготовка.

Теория: Техника безопасности при выполнении физических упражнений при освоении бросков.

Практика: Практическое изучение и выполнение бросков через бедро, броска с задней подножкой, броска с боковой подножкой, передней, боковой и задней подсечки, броска через плечо, броска через спину, броска через голову. Выполнение специализированных игровых комплексов.

## Раздел 5. Защитные действия.

### Тема 5.1. Общая физическая подготовка.

Теория: Основные технические действия, направленные на защиту организма и снижения риска травм, вызванных атакой противника. Способы нейтрализации противника. Безопасность при выполнении физических упражнений при освоении защитных техник.

Практика: Выполнение общеразвивающих упражнений для развития скорости, силы, ловкости, гибкости, выносливости.

### Тема 5.2. Специальная физическая подготовка.

Теория: Безопасность при выполнении физических упражнений при освоении защитных техник.

Практика: Практическое изучение и выполнение уклонов, увертываний, нырков, защиты предплечьем, защиты рукой, защиты от ударов рукой, защиты от ударов ногой, техник освобождения от захватов. Выполнение специализированных игровых комплексов.

## Раздел 6. Приемы борьбы в партере.

### Тема 6.1. Общая физическая подготовка.

Теория: Понятие «борьба в партере». Техника партера. Партер в разных видах единоборств. Болевые приемы в партерной технике. Безопасность при выполнении физических упражнений при освоении партерных техник.

Практика: Выполнение общеразвивающих упражнений для развития скорости, силы, ловкости, гибкости, выносливости.

### Тема 6.2. Специальная физическая подготовка.

Теория: Безопасность при выполнении физических упражнений при освоении партерных техник.

Практика: Практическое изучение и выполнение приемов борьбы в партере: удержания, освобождения от удержания, болевых и удушающих приемов,



приемов защиты от болевых и удушающих действий. Выполнение специализированных игровых комплексов.

## Раздел 7. Комплексные действия.

### Тема 7.1. Общая физическая подготовка.

Теория: Тактическая подготовка в армейском рукопашном бое. Наступательные действия. Оборонительные действия. Непреднамеренные действия. Преднамеренные действия. Техника безопасности при выполнении комплекса действий.

Практика: Подвижные спортивные игры.

### Тема 7.2. Специальная физическая подготовка.

Теория: Техника безопасности при выполнении комплекса действий.

Практика: Практическое обучение тактике проведения атакующих и контратакующих приемов (создание определенной боевой ситуации для проведения приема). Практическое обучение тактике проведения подготовительных, наступательных и оборонительных действий (изучение типовых боевых действий и ситуаций). Создание ситуаций для обучения быстроте и правильности тактического мышления в условиях боя. Выполнение специализированных игровых комплексов.

## Раздел 8. Приемы самообороны.

### Тема 8.1. Общая физическая подготовка.

Теория: Понятие самообороны, необходимой обороны. Теоретические аспекты самообороны. Правомерность применения приемов самообороны. Правила техники безопасности при освоении приемов самообороны.

Практика: Упражнения для развития силы, ловкости, гибкости, скоростно-силовых качеств. Упражнения групповые, индивидуальные, с партнёром, с предметами. Логика построения комплекса упражнений. Подводящие упражнения.

Тема 8.2. Специальная физическая подготовка.

Теория: Правила техники безопасности при освоении приемов самообороны.

Практика: Практический обзор ударных поверхностей и уязвимых частей тела.

Выполнение основных ударов, особенности выполнения. Выполнение основных бросков, болевых и удушающих приемов, особенности выполнения. Выполнение захватов и обхватов. Выполнение защиты от невооруженного противника. Выполнение специализированных игровых комплексов.

Раздел 9. Соревновательная деятельность.

Тема 9.1. Подготовка и участие в соревнованиях.

Теория: Правила соревнований. Условия участия в соревнованиях. Методы психической саморегуляции и самоконтроля.

Практика: Психотехнические приемы управления дыханием, тонусом мышц. Коммуникативные игры. Участие в соревнованиях образовательного учреждения, в соревнованиях муниципального уровня.

Раздел 10. Итоги.

Тема 10.1. Подведение итогов работы за год.

Теория: Индивидуальные результаты обучения. Рекомендации.

Практика: Диагностика предметных результатов. Выявление динамики физических показателей обучающихся.

### **Календарный учебный график**

Календарный учебный график составляется педагогом дополнительного образования на каждую учебную группу 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, включающий число, время проведения и конкретную тему занятия, проверяется и визируется

заместителем директора по УВР (или курирующим направление образовательной деятельности методистом).

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

Для оценки достигнутых результатов применяется вводный, текущий контроль и промежуточная аттестация по итогам освоения программы.

– Вводный контроль – выполнение показателей по общефизической подготовке. Цель – выявление общей физической подготовленности обучающихся к занятиям.

– Текущий контроль освоения специальных навыков и умений осуществляется в рамках участия обучающихся в специализированных игровых комплексах, спаррингах.

### **Способы определения результативности программы**

Результаты программы	Способы оценивания результатов	Форма регистрации результатов
Личностные	Педагогическое наблюдение	Карта оценки выраженности морально-нравственных и волевых качеств обучающихся
	Методика «Уровень владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья» (Н.С. Гаркуша)	Диагностическая карта
Метапредметные	Оценка физических показателей и специальных физических качеств	Протокол исследования физических качеств Карта развития физических качеств обучающихся
	Диагностика развитости коммуникативных навыков	Диагностическая карта

Предметные	Выполнение нормативов по ОФП	Индивидуальная карта спортсмена
	Проверка приемов армейского рукопашного боя в условиях специальных игровых комплексов	

### **Образовательные и учебные форматы**

Методическое обеспечение программы включает совокупность форм, методов и приемов организации образовательного процесса, а также использование педагогических технологий, что позволяет обучающимся быть успешными в учении.

Содержание учебного материала. Содержание программы направлено на становление морального духа и силы воли детей, улучшение их физической формы, привитие привычки здорового образа жизни, развитие их нацеленности на достижение высоких спортивных результатов в спорте, равно как и в других видах деятельности. Решение поставленных программой задач достигается грамотным сочетанием теоретических и практических занятий. Программа лаконично вписывается в план воспитательной и массовой работы учреждения, когда обучающиеся имеют возможность для самореализации не только в условиях детского объединения, но и в других видах деятельности: культурной, общественной, социально значимой и т.д., и имеют возможность проявить субъектную активность.

Под методами обучения следует понимать упорядоченную деятельность педагога и обучающегося, направленную на достижение цели обучения. В программе широко используются следующие методы обучения: наглядные, словесные, упражнения (тренировки), контроль.

Содержание программы предусматривает использование следующих форм организации обучения:

– По продолжительности: продолжительность академического часа для обучающихся младшего школьного возраста – 40 минут, для обучающихся среднего школьного возраста - 45 минут. При наборе разновозрастной группы продолжительность занятия устанавливается 40 минут. Одно учебное занятие представляет собой три академических часа с двумя десятиминутными перерывами (один раз в неделю) либо полтора академических часа с одним десятиминутным перерывом (два раза в неделю).

– По количеству обучающихся: коллективные (массовые), групповые, парные, индивидуальные.

В образовательном процессе широко используются педагогические технологии, такие как: технология личностно-ориентированного взаимодействия, игровые технологии, технологии дифференцированного обучения. В случае чрезвычайных мер (ограничительных, карантинных и т.д.) в учреждении созданы условия для перевода обучающихся на электронное/дистанционное обучение (технология дистанционного обучения).

Чтобы обучающимся наиболее полно овладеть теорией и практикой в образовательном процессе активно используются дидактические материалы:

– Информационные стенды по комплексам упражнений при обучении рукопашному бою.

– Плакат «Приемы армейского рукопашного боя».

– Памятки и инструкции по технике безопасности и при приемах работы с использованием спортивного инвентаря.

– Подборка видеоматериалов соревнований по армейскому рукопашному бою для просмотра и обсуждения.

В процессе работы с дидактическими материалами у учащихся усиливается мотивация к обучению, происходит развитие определенного вида мышления (наглядно-образного, теоретического, логического), осуществляется процесс формирования культуры учебной деятельности, активизируется взаимодействие интеллектуальных и эмоциональных функций при совместном решении учебных задач.

## **Материально-техническое обеспечение программы**

Материально-техническое обеспечение в полной мере обеспечивает возможность проведения образовательного процесса с учетом профиля программы. Помещение, где реализуется программа, удовлетворяет лицензионным требованиям, соответствует государственным санитарно-эпидемиологическим требованиям и требованиям пожарной безопасности.

Материально-техническое обеспечение учебной аудитории для теоретических занятий включает в себя:

- Учебный кабинет, включая типовую школьную мебель.
- Персональный компьютер для работы педагога.
- Многофункциональное устройство.
- Мультимедийный проектор с экраном.
- Школьную доску.

Материально-техническое обеспечение помещения для практических занятий включает в себя:

- Физкультурно-спортивный зал, оборудованный для занятий по спортивным единоборствам.
- Спортивный инвентарь (боксерский мешок, боксерские лапы, гантели разного веса, гимнастическая скамейка, перекладина, шлемы, перчатки, жилет, накладки на ноги, лапы, снарядные перчатки).

Личные спортивные принадлежности, необходимые детям для освоения образовательной программы, приобретаются родителями обучающегося:

- Спортивная форма.
- Спортивная обувь.
- Кимоно с накладками для голеностопа и паховой раковиной.
- Футы.
- Шлем.
- Эластичные бинты.

Кадровое обеспечение: к преподаванию допускается педагог дополнительного образования, соответствующий профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», владеющий методикой обучения армейского рукопашному бою.

Соблюдаются требования к безопасности образовательной среды. Перед каждым занятием педагог проверяет учебное оборудование на целостность и соответствие правилам безопасного использования в образовательном процессе. Обучающиеся проходят дважды в учебном году инструктажи по технике безопасности на занятиях.

## **Перечень информационно-методических материалов**

### **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. М., 2003.

4. Иванов-Катанский С.А. Комбинационная техника каратэ. М., 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. М., 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. М., 1994.

10. Федерация армейского рукопашного боя «Военно-спортивная классификация и правила соревнований по армейскому рукопашному бою. М., 2003.

11. Цзен Н.В., Пахомова Ю.В. Психотренинг: игры и упражнения. М., 1988.

12. Чумаков Е.М. 100 уроков самбо. М., 1998.

13. Шабалин А. Русский стиль рукопашного боя. Пермь, 1993.

## Диагностика личностных результатов

### Карта оценки сформированности

#### морально-волевых качеств обучающихся

В учебной деятельности и в коллективе сверстников у детей формируются волевые качества характера как дисциплинированность, самостоятельность, настойчивость, выдержка, организованность, решительность, инициативность, целеустремленность, смелость. Сформированность морально-волевых качеств обучающихся следует оценивать по признакам, позволяющим исследовать названные качества:

Наименование морально-волевых качеств	Признаки сформированности морально-волевых качеств
Дисциплинированность	<ul style="list-style-type: none"> <li>– соблюдение правил учебной деятельности, выполнение требований педагога;</li> <li>– сознательное и добровольное выполнение правил установленного порядка деятельности;</li> <li>– недопущение со своей стороны нарушений установленного учебного режима без уважительной причины;</li> <li>– соблюдение правил поведения и хорошего тона</li> </ul>
Самостоятельность	<ul style="list-style-type: none"> <li>– умение самому найти себе занятие и организовать деятельность в рамках учебного процесса;</li> <li>– соблюдение выработанных привычек самостоятельного поведения в новых условиях деятельности;</li> <li>– выполнение посильной работы без помощи и постоянного контроля со стороны педагога</li> </ul>
Настойчивость	<ul style="list-style-type: none"> <li>– умение продолжать деятельность при нежелании ею заниматься или при возникновении другой более интересной деятельности;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– умение проявлять упорство в изменившихся внешних условиях</li> </ul>
Выдержка	<ul style="list-style-type: none"> <li>– проявление терпения в деятельности, выполняемой в затруднительных условиях (помехи, неудачи);</li> <li>– контроль своего поведения в непривычной обстановке;</li> <li>– умение держать себя в конфликтных ситуациях и/или при сильном эмоциональном возбуждении</li> </ul>
Организованность	<ul style="list-style-type: none"> <li>– соблюдение определенного порядка, способствующего успеху в деятельности;</li> <li>– планирование своей деятельности, разумное чередование деятельности;</li> <li>– рациональное расходование времени с учетом внешних факторов;</li> <li>– умение вносить в свою деятельность определенную организацию при изменении обстановки</li> </ul>
Решительность	<ul style="list-style-type: none"> <li>– быстрое и обдуманное принятие решений;</li> <li>– выполнение принятого решения без колебаний;</li> <li>– отсутствие растерянности в затруднительных условиях</li> </ul>
Инициативность	<ul style="list-style-type: none"> <li>– проявление субъективного творчества, выдумки;</li> <li>– участие в осуществлении разумного новшества, хорошего начинания, исходящего от других;</li> <li>– активная поддержка коллектива в реализации намеченных планов;</li> <li>– стремление проявить инициативу в непривычной обстановке</li> </ul>
Целеустремленность	<ul style="list-style-type: none"> <li>– подчинение своего поведения устойчивой жизненной цели;</li> <li>– готовность отдать все силы и способности для достижения цели</li> </ul>
Смелость	<ul style="list-style-type: none"> <li>– умение противостоять страху и идти на оправданный риск во имя поставленной цели</li> </ul>

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-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 два среза: в начале учебного года обучения и по его окончании. По результатам наблюдения возможно определить динамику показателей уровня морально-нравственной и волевой подготовленности.

№ п/п	Ф.И.О. обучающегося	Морально-волевые качества обучающихся																	
		Дисциплинированность		Самостоятельность		Настойчивость		Выдержка		Организованность		Решительность		Инициативность		Целеустремленность		Смелость	
1.		1 срез	2 срез	1 срез	2 срез	1 срез	2 срез	1 срез	2 срез	1 срез	2 срез	1 срез	2 срез	1 срез	2 срез	1 срез	2 срез	1 срез	2 срез

## **Методика «Уровень владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья» (Н. С. Гаркуша)**

Цель: изучение уровня владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья.

Инструкция. Отметьте знаком «+» характерные для Вас пункты утверждений в вопросах 1, 4, 5, 6, в вопросах 2 и 3 отметьте знаком «+» один из предложенных ответов.

1. Занимаетесь ли Вы:

- а) в школьной спортивной секции;
- б) в спортивной секции других учреждений;
- в) чтением научной литературы о сохранении своего здоровья;
- г) просмотром передач на тему здоровья;
- д) употреблением витаминов;
- е) чтением энциклопедий для юношей и девушек.

2. Как часто участвуете в спортивных мероприятиях, организуемых после уроков:

- а) вообще никогда не участвую;
- б) очень нерегулярно;
- в) раз или два в неделю;
- г) три и более раз в неделю.

3. На уроках физической культуры вы занимаетесь:

- а) с полной отдачей;
- б) без желания;
- в) лишь бы не ругали.

4. Какие у Вас отношения с окружающими людьми (родителями, друзьями, учителями):

- а) полное взаимопонимание;
- б) доверительные;
- в) уважительные;
- г) отсутствие взаимопонимания.

5. Для ведения здорового образа жизни Вы:

- а) соблюдаете режим дня;
- б) соблюдаете режим питания и употребляете витаминизированную пищу;
- в) занимаетесь спортом;
- г) делаете регулярно утреннюю зарядку;
- д) не имеете вредных привычек.

6. Как Вы считаете, какие качества Вас характеризуют:

- а) физическая сила и выносливость;
- б) умственная работоспособность;
- в) ум, сообразительность;
- г) сила воли, выдержка, терпение и упорство;
- д) объём знаний о здоровом образе жизни;
- е) умение видеть и ценить прекрасное в природе, в человеке, в искусстве;
- ж) внимание и наблюдательность;
- з) умение всегда видеть цель и стремиться к ней (целеустремлённость);
- и) умение организовать свой труд (организованность);
- к) умение при необходимости работать самостоятельно, без посторонней помощи;
- л) чуткость и отзывчивость к людям;
- м) умение работать вместе с товарищем, видеть, кому нужна твоя помощь, помогать и принимать помощь от других;
- н) умение подчинять свои желания интересам дела и коллектива;
- о) умение вести себя в обществе, красиво одеваться, причёсываться и т. д.;
- п) умение беречь время;
- р) умение контролировать и анализировать свою работу и свои поступки.

### **Обработка результатов**

За все выбранные утверждения в вопросах 1,5,6 – по 5 баллов, во 2 – 5 баллов за 4-е утверждение, в 3 – 5 баллов за 1-е утверждение, в 4 – по 5 баллов за 1-е, 2-е, 3-е утверждения.

### **Интерпретация**

Высокий уровень – 160-130 баллов – идеальный образ здорового человека, физически активного, укрепляющего здоровье самостоятельно, умеющего сотрудничать с окружающими в вопросах сохранения и укрепления здоровья, в совершенстве владеющего культурными нормами в сфере здоровья.

Средний уровень – 125 – 90 баллов – знания школьников о здоровом образе жизни не являются убеждениями, характерно эпизодическое овладение школьниками практическими навыками сохранения и преумножения здоровья, готовность к сотрудничеству со взрослыми в вопросах здоровьесбережения.

Низкий уровень – ниже 85 баллов – отсутствие у школьников системы элементарных знаний о здоровье и здоровом образе жизни и мотивации к заботе о собственном здоровье; зачастую не выполняются элементарные правила гигиены, не проводятся оздоровительные процедуры.

### 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 (показательно 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	



– Проявление эмпатии, переживания, соучастия, толерантного отношения	
– Умение формулировать собственное мнение и позицию	
– Умение строить диалог, договариваться, приходить к общему решению в совместной деятельности, стремление к достижению результата в совместной деятельности	
– 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).	
– Умение выражать эмоции в мимике и пантомимике(радость, грусть, удивление и т.д.)	
– Сформированность нравственно-коммуникативных качеств личности (умение сочувствовать, сопереживать, объяснять свои чувства словами, сформированность чувства такта)	
– Умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих	
– Готовность и способность конструктивно разрешать конфликты с учетом интересов сторон; готовность и способность к сотрудничеству	

## **Оценка физических показателей и специальных физических качеств обучающихся**

Специальные физические качества – отдельные качественные стороны двигательных возможностей человека: сила, быстрота, гибкость, выносливость, ловкость.

Быстрота – способность выполнять двигательные действия в минимальный срок, которая определяется скоростью реакции на сигнал и частотой многократно повторяющихся действий.

Сила – способность преодолевать внешнее сопротивление и противодействовать ему посредством мышечного напряжения. Проявление силы силой и концентрацией нервных процессов, регулирующих деятельность мышечного аппарата.

Гибкость – многофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев. Гибкость характеризует эластичность мышц и связок.

Выносливость – способность противостоять утомлению в какой-либо деятельности; выносливость определяется функциональной устойчивостью нервных центров, координацией функций двигательного аппарата и внутренних органов.

Ловкость – способность быстро овладеть новыми движениями (способность быстро обучаться), быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки. Развитие ловкости происходит при условии пластичности нервных процессов, способности к ощущению и восприятию собственных движений и окружающей обстановки.

Для анализа динамики физических показателей можно использовать показатели нормативы некоторых испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» I – III ступеней.

## Девочки

№ п/п	Виды испытаний	Тестируемые качества	Уровень физической подготовки	Возрастные группы		
				I ступень	II ступень	III ступень
				7-8 лет	9-10 лет	11-12 лет
1.	Бег на 30 м (сек.)	Быстрота и скоростная выносливость	Превосходно	6,2	5,6	5,3
			Отлично	6,8	6,2	5,8
			Хорошо	7,1	6,4	6,0
2.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	Силовая выносливость для мышц верхней половины тела и верхних конечностей	Превосходно	11	15	17
			Отлично	6	9	11
			Хорошо	4	7	9
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	Гибкость, координация	Превосходно	+9	+11	+13
			Отлично	+5	+5	+6
			Хорошо	+3	+3	+4
4.	Челночный бег 3 x 10 (сек.)	Скоростные качества, координация	Превосходно	9,5	8,7	8,2
			Отлично	10,4	9,5	9,1
			Хорошо	10,6	9,9	9,4
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Скоростно- силовые качества, ловкость, координация	Превосходно	135	150	165
			Отлично	115	130	145
			Хорошо	105	120	135
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	Силовая выносливость мышц брюшного пресса	Превосходно	30	36	40
			Отлично	21	27	30
			Хорошо	18	24	28

## Мальчики

№ п/п	Виды испытаний	Тестируемые качества	Уровень физической подготовки	Возрастные группы		
				I ступень	II ступень	III ступень
				7-8 лет	9-10 лет	11-12 лет
1.	Бег на 30 м (сек.)	Быстрота и скоростная выносливость	Превосходно	6,0	5,4	5,1
			Отлично	6,7	6,0	5,5
			Хорошо	6,9	6,2	5,7
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	Силовая выносливость для мышц верхней половины тела и верхних конечностей	Превосходно	4	5	7
			Отлично	3	3	4
			Хорошо	1	2	3
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	Гибкость, координация	Превосходно	+7	+8	+9
			Отлично	+3	+4	+5
			Хорошо	+1	+2	+3
4.	Челночный бег 3 x 10 (сек.)	Скоростные качества, координация	Превосходно	9,2	8,5	7,9
			Отлично	10,0	9,3	8,7
			Хорошо	10,3	9,6	9,0
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Скоростно- силовые качества, ловкость, координация	Превосходно	140	160	180
			Отлично	120	140	160
			Хорошо	110	130	150
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	Силовая выносливость мышц брюшного пресса	Превосходно	35	42	46
			Отлично	24	32	36
			Хорошо	21	27	32

Испытания целесообразно проводить в начале и в конце обучения по программе. Для оценки динамики показателей физических качеств используется формула:

$$W = (100 \times (V1 - V2)) : (1/2 \times (V2 + V1))$$

где:

W - прирост показателей темпов (%);

V1 – исходные показатели (на начало освоения программы);

V2 – конечные показатели (по итогам освоения программы).

Динамика роста физических показателей оценивается по шкале темпов роста физических качеств обучающихся:

Темпы роста физических качеств обучающихся, %	Оценка	За счет чего достигается прирост
До 8%	Слабо	За счет естественного роста
От 8% до 10%	Удовлетворительно	За счет естественного роста и естественной активности
От 10% до 15%	Хорошо	За счет естественного роста и целенаправленной системы физического воспитания
Свыше 15%	Отлично	За счет эффективного использования природных данных и физических упражнений

Результаты испытаний заносятся в Протокол исследования физических качеств:

Ф.И.О. обучающегося \_\_\_\_\_ учебная группа \_\_\_\_\_

№ п/п	Виды испытаний	Тестируемые качества	Результаты испытаний		
			V1 (на начало года)	V2 (на конец года)	W, %
1.	Бег на 30 м (сек.)	Быстрота и скоростная выносливость			
2.	Подтягивание из виса на высокой	Силовая выносливость для мышц верхней			

	перекладине (кол-во раз) - мальчики	половины тела и верхних конечностей			
3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз) - девочки	Силовая выносливость для мышц верхней половины тела и верхних конечностей			
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	Гибкость, координация			
5.	Челночный бег 3 х 10 (сек.)	Скоростные качества, координация			
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Скоростно-силовые качества, ловкость, координация			
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	Силовая выносливость мышц брюшного пресса			

### Карта развития физических качеств обучающихся

№ п/п	Ф.И.О. обучающегося	Результаты развития физических качеств																				
		Испытание 1			Испытание 2			Испытание 3			Испытание 4			Испытание 5			Испытание 6			Испытание 7		
		V1	V2	W	V1	V2	W	V1	V2	W	V1	V2	W	V1	V2	W	V1	V2	W	V1	V2	W

### Диагностика предметных результатов

#### Выполнение нормативов по общей физической подготовке

По итогам обучения проводится выполнение контрольного комплекса физических упражнений для выявления уровня физической подготовленности обучающихся. За основу берутся нормативы некоторых испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» I – III ступеней

#### Девочки

№ п/п	Виды испытаний	Уровень физической подготовки	Возрастные группы		
			I ступень	II ступень	III ступень
			7-8 лет	9-10 лет	11-12 лет
1.	Бег на 30 м (сек.)	Превосходно	6,2	5,6	5,3
		Отлично	6,8	6,2	5,8
		Хорошо	7,1	6,4	6,0
2.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	Превосходно	11	15	17
		Отлично	6	9	11
		Хорошо	4	7	9
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	Превосходно	+9	+11	+13
		Отлично	+5	+5	+6
		Хорошо	+3	+3	+4
4.	Челночный бег 3 x 10 (сек.)	Превосходно	9,5	8,7	8,2
		Отлично	10,4	9,5	9,1
		Хорошо	10,6	9,9	9,4
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Превосходно	135	150	165
		Отлично	115	130	145
		Хорошо	105	120	135
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	Превосходно	30	36	40
		Отлично	21	27	30
		Хорошо	18	24	28

## Мальчики

№ п/п	Виды испытаний	Уровень физической подготовки	Возрастные группы		
			I ступень	II ступень	III ступень
			7-8 лет	9-10 лет	11-12 лет
1.	Бег на 30 м (сек.)	Превосходно	6,0	5,4	5,1
		Отлично	6,7	6,0	5,5
		Хорошо	6,9	6,2	5,7
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	Превосходно	4	5	7
		Отлично	3	3	4
		Хорошо	1	2	3
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	Превосходно	+7	+8	+9
		Отлично	+3	+4	+5
		Хорошо	+1	+2	+3
4.	Челночный бег 3 x 10 (сек.)	Превосходно	9,2	8,5	7,9
		Отлично	10,0	9,3	8,7
		Хорошо	10,3	9,6	9,0
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Превосходно	140	160	180
		Отлично	120	140	160
		Хорошо	110	130	150
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	Превосходно	35	42	46
		Отлично	24	32	36
		Хорошо	21	27	32

Результаты контрольных мероприятий фиксируются в диагностической карте «Индивидуальная карта спортсмена».

### Проверка и оценка приемов армейского рукопашного боя

Проверка качества выполнения приемов армейского рукопашного боя проводится в текущем режиме в процессе обучения несколькими способами:

1. С использованием специальных игровых комплексов, имитирующих ситуации реального боя.
2. По результатам участия в соревнованиях по соответствующему виду единоборств.



## **Проверка выполнения приемов армейского рукопашного боя в условиях специальных игровых комплексов**

При оценивании техники выполнения приемов используется следующая шкала оценивания:

- «отлично» - прием выполнен технически правильно, уверенно и быстро;
- «хорошо» - прием выполнен в целом технически правильно, уверенно, но были допущены незначительные ошибки;
- «удовлетворительно» - при выполнении приема допущены значительные технические ошибки: сделана остановка там, где требуется слитность движений рук и ног при принятии поступательных движений противника, допущена потеря равновесия при перемещении и т.д., однако прием доведен до завершения;
- «неудовлетворительно» - техника выполнения приема грубо искажена, прием не доведен до завершения.

Оценивание техники выполнения приемов армейского рукопашного боя осуществляется в соответствии с следующими показателями:

Основные приемы рукопашного боя	Применен/ не применен (замечания)	Оценка
<b>Приемы самостраховки (приемы падения и группировки):</b>		
– Группировки		
– Кувырки (в том числе вперед, назад, через плечо)		
– Падение (в том числе вперед, назад, набок)		
<b>Техника ударов (сила удара, дыхание, скорость и резкость удара, жёсткость удара)</b>		

– Удары руками (в том числе на подшаге, на шаге вперед, на шаге влево, на шаге назад, удар ребром ладони, удар основанием кулака, удар тыльной стороной кулака, удар по дуге)		
– Удар локтем (в том числе вперед, по дуге, вниз)		
– Удары ногой (в том числе прямой, по дуге, в сторону, назад, пяткой назад по дуге, пяткой вперед по дуге, ребром стопы наружу, прямой удар коленом)		
– Удары голенью		
– Подсечки		
Техника бросков:		
– Броски (в том числе наклоняясь, запрокидываясь, отворачиваясь, прогибаясь)		
Техника защитных приемов:		
– Защита руками (в том числе верхний блок, нижний блок, блок предплечьем вовнутрь, блокирование предплечьем наружу, блокирование предплечьем вниз, блок ребром ладони рубящий, блок скрещенными руками, раздвигающий блок, блок ладонью, блок внешней стороной кисти)		
– Защита ногами (в том числе блок коленом, блок голенью наружу, блок голенью вовнутрь, блок ступней, блок внешним ребром стопы)		
Техника борьбы в партере:		

– Захваты, обхваты, удержание		
– Болевые (удушающие ) приемы		
Тактика атакующих и контратакующих приемов		
Приемы самообороны		

**Физические упражнения  
для развития спортивных качеств обучающихся**

**Игра "Бой султанчиков"**

На голову каждого участника надевается повязка, которая прижимает к голове игрока "султанчик"(длинные перья, картонные мишени или газету). Играющие делятся на две разные по числу участников команды и выстраиваются на противоположных сторонах ковра. По сигналу судьи начинается схватка между сближающимися командами. Задача каждой команды сбить всех "султанчиков" ударом кулака прямой левой (правой) в голову (при соответствующей подготовке и ударами ногами) с головы игроков другой команды. Спортсмен, лишившийся "султанчика", поднимает руку и уходит с ковра.

Игра заканчивается, когда все участники одной из команд будут вынуждены прекратить схватку.

Во втором варианте игры на одного игрока могут нападать одновременно несколько человек из противоборствующей команды.

Третий вариант. Можно разыграть личное первенство среди учащихся или провести поединки в течении одной-трех минут, при этом сбитый "султанчик" вновь возвращается на голову игрока.

Победителем считается тот, кто за минутный период провел больше удачных атак.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

-перед началом игры следует заранее оговорить удары или броски, которые можно применять в процессе игры;

-участники состязания перед схваткой могут надеть перчатки для бокса.

### **Игра "Точный удар"**

Играющие делятся на две равные команды и выстраиваются лицом к друг другу. Расстояние между соперниками один-два шага. Участники первой команды держат в поднятой вверх руке теннисный мячик. По сигналу руководителя игроки первой команды разжимают руку и отпускают мяч. Игроки из противоположной команды должны успеть нанести прямой удар левой (правой) рукой (или заранее назначенный тренером удар ногой) по падающему мячу. Через одну-две минуты игру останавливают, подсчитывают общее количество точных попаданий по мячу и одновременно отмечается участник, который наибольшее число раз попал в цель. После чего команды меняются ролями.

Побеждает команда, которая провела больше точных и правильных ударов.

#### **МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

-можно разделить всех участников на три группы, игроки из третьей команды подбирают и возвращают отброшенные мячи.

Задержание рычагом руки внутрь наружу, задержание "рывком", "замком", "нырком", при подходе сзади.

#### **МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

- кувырки и приемы самостраховки выполняются поточным методом в колонну по два;

при отработке приемов задержания слушатели находятся в двухшереножном строю.

### **Игра "Падающая палка"**

Все участники игры становятся в круг и рассчитываются по порядку номеров. Назначенный преподавателем водящий выходит в центр круга, устанавливает гимнастическую палку одним концом на пол, другой конец, обернутый в мягкую ткань, придерживает рукой.

Водящий называет номер одного из игроков и одновременно отпускает палку. Игрок, находившийся в исходном положении, заранее заданном преподавателем (например, "боковая боевая стойка"), за названным номером должен подбежать и нанести прямой удар левой (правой) рукой или (какой-либо, заранее определенный удар) по верхнему краю палки, прежде чем она упадет на ковер. Если он не успеет провести точный удар, то он становится водящим. А бывший водящий идет в круг на свое место.

Выигрывают спортсмены, которые за лимитированное время игры ни разу не были в роли водящих или были наименьшее количество раз.

### **Игра "Падающий мяч"**

Водящий вместо палки держит в руках набивной или теннисный мяч (либо другой предмет). Подбросив его вверх, он называет порядковый номер одного из игроков, и вызванный спортсмен должен успеть правильно провести заранее оговоренный удар рукой или ногой по падающему мячу.

Если упражнение выполнено неправильно, то вызванный спортсмен меняет водящего.

Второй вариант. То же, только водящий держит мяч в поднятой руке и не подбрасывает его вверх, а сразу опускает, как только вызовет кого-нибудь из участников.

### **Игра «Сто ударов в минуту»**

Состязание проводится около боксерской груши, кожного мешка, чучела или подвешенного набивного мяча. Играющие располагаются по порядку номеров и преподаватель вызывает игроков по номерам. Вызванный игрок подходит к снаряду и по сигналу судьи в течение тридцати-шестидесяти секунд наносит удары по набивному мячу поочередно правой и левой рукой, правой и левой ногами. Удары проводятся с максимальной скоростью.

По истечении времени игры атака прекращается. И судьи объявляют, сколько ударов было проведено за 30 секунд.

Затем свои скоростные качества демонстрируют второй игрок, третий и т.д. Победителем считается тот спортсмен, у которого частота ударов окажется больше, чем у остальных игроков.

### **Игра "Увернись от мяча"**

Участники игры разделяются на две команды по 3-5 человек. Одна половина игроков подходит к стене и встает к ней лицом. Около ног каждого спортсмена, стоящего у стены, рисуют круг диаметром 70-100 см. Расстояние от стены 2 метра, между игроками - 3 метра. Другая команда располагается на дистанции 5-6 метров от стены. В руках у каждого теннисный мяч.

После команды руководителя стоящие позади игроки начинают бросать мяч в стену с таким расчетом, чтобы отскочивший мяч попал в игрока, стоящего впереди, и тот не успел уклониться или отбить мяч рукой. Если мяч попадет в какую-либо часть тела участника, стоящего ближе к стене, то бросавший получает преимущество в один балл.

После десяти бросков противники меняются ролями. По окончании игры определяются победители в парах и общее число очков, набранных командами.

Стоящие впереди спортсмены в ходе игры не должны выходить за пределы своего круга. За выход из круга противнику присуждается один балл.

### **Игра "Быстрые мишени"**

Играет несколько команд, стоящих в параллельных колоннах. Против каждой колонны на расстоянии пяти - семи метров находится боксерская груша, кожаный мешок, манекен для борьбы или подвешенный набивной мяч, борцовский манекен или стоит один из игроков команды с набивным мячом в руках.

Игрок, стоящий направляющим, по команде преподавателя начинает передвигаться прыжками на одной ноге (кувырками, выполняя акробатические элементы и т.д.) к мишени и провести в течении 10-ти секунд

как можно больше заранее назначенных тренером ударов (например, "удар левой (правой) в голову"). За каждый правильно выполненный удар атакующий получает один балл.

Побеждает команда: а) закончившая игру раньше своих соперников; б) команда, закончившая игру раньше других, получает призовые очки за каждую выигранную секунду (разницу во времени с другими командами).

Второй вариант. Игрок, подбежавший к "мишени", проводит 4-6 ударов подряд только левой (правой) рукой или чередуя эти удары.

Третий вариант. То же, только каждый спортсмен должен принять участие в игре от двух до пяти раз.

### **Игра "Самые быстрые"**

Играют две команды, участники каждой рассчитываются по порядку и запоминают свои номера. Они становятся в общий круг через одного лицом к центру. В середине круга лежит борцовский пояс или макет оружия. Руководитель игры называет любой номер.

Спортсмены под этим номером из обеих команд прыжками на одной ноге (или кувырками, или переползанием на руках) огибают круг снаружи (оба передвигаются в одну сторону, о чем договариваются заранее), а достигнув места, где стояли раньше, бегут к предмету, чтобы овладеть им. Если они одновременно прикоснутся к предмету, то между ними завязывается борьба, спортсмену которому удалось захватить предмет и поднять его вверх, достается победа. Тот, кто овладеет предметом первым, приносит своей команде выигранный балл.

Игра длится 5-10 минут, победу одерживает команда, игроки которой собрали больше очков.

### **Игра "Передай мяч"**

Игра проводится на борцовском ковре. Преподаватель назначает двоих или четверых водящих, которые располагаются в центре игровой площадки. А



оставшиеся участники игры рассаживаются по кругу, в пространстве зоны безопасности лицом к середине ковра. Один из этих участников держит в руках набивной мяч.

По сигналу судьи играющие начинают перебрасывать мяч руками друг другу, а водящие, передвигаясь любым способом, стремятся перехватить мяч или выбить его из рук сидящего и передать его другому сидящему игроку. После чего водящий занимает место участника, потерявшего мяч, а игрок принимает на себя функции водящего. Игра осложняется тем, что после того, как одному из водящих удастся завладеть мячом, на него могут нападать остальные водящие, а также игрок, потерявший мяч. Борьба за мяч продолжается до тех пор, пока мяч не будет передан одному из сидящих игроков. Борец, сделавший эту передачу, занимает место игрока, потерявшего мяч.

Игра продолжается 5-7 минут, после чего преподаватель отмечает лучших водящих и назначает новых игроков.

В процессе игры разрешается применять болевые и удушающие приемы только при борьбе один на один. Если в процессе игры мяч вышел за пределы игровой площадки, то водящим становится тот участник, который упустил мяч, а один из водящих занимает его место в круге.

Второй вариант. То же, что и в вышеизложенном варианте, но здесь водящий, который сделал передачу одному из сидящих игроков, никем не заменяется. Игра продолжается до тех пор, пока в центре круга не останется один водящий. После чего его меняет следующая четверка игроков.

Победителем считается четверка водящих, игроки которой затратят наименьшее количество времени на овладение мячом.

4. "Быстрые мишени". Играет несколько команд, стоящих в параллельных колоннах. Против каждой колонны на расстоянии пяти - семи метров находится боксерская груша, кожаный мешок, манекен для борьбы или подвешенный набивной мяч, борцовский манекен или стоит один из игроков команды с набивным мячом в руках.

Игрок, стоящий направляющим, по команде руководителя начинает передвигаться прыжками на одной ноге (кувырками, выполняя акробатические элементы и т.д.) к мишени и провести в течении 10-ти секунд как можно больше заранее назначенных тренером ударов (например, "удар левой (правой) в голову"). За каждый правильно выполненный удар атакующий получает один балл.

Побеждает команда:

- а) закончившая игру раньше своих соперников;
- б) команда, закончившая игру раньше других, получает призовые очки за каждую выигранную секунду (разницу во времени с другими командами).

Второй вариант. Игрок, подбежавший к "мишени", проводит 4-6 ударов подряд только левой(правой)рукой или чередуя эти удары.

Третий вариант. То же, только каждый спортсмен должен принять участие в игре от двух до пяти раз.