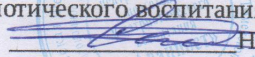


Департамент молодёжной политики Тюменской области

Государственное автономное учреждение
дополнительного образования Тюменской области
«Региональный центр допризывной подготовки и патриотического воспитания
«Аванпост»

Рассмотрено на заседании педагогического
совета ГАУ ДО ТО «Региональный центр
допризывной подготовки и патриотического
воспитания «Аванпост»
Протокол № 16 от «10» июня 2026г.

Утверждаю:
Директор ГАУ ДО ТО «Региональный
центр допризывной подготовки и
патриотического воспитания «Аванпост»

Н.Ю. Савченко
Приказ № 180 от «10» июня 2026г.

**Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Армейский рукопашный бой»**

Возраст обучающихся: 14-21 год
Срок реализации: 2 года (432 часа)

Автор-составитель:
Одышева Н.А.,
методист

Тюмень, 2026

Оглавление

1. Комплекс основных характеристик программы	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	8
1.3. Планируемые результаты	9
1.4. Содержание программы	11
1.5. Программа воспитания	21
1.6. Рабочая программа «Армейский рукопашный бой»	30
2. Комплекс организационно-педагогических условий	40
2.1. Календарный учебный график	40
2.2. Условия реализации программы	41
2.3. Формы контроля	41
2.4. Оценочные материалы	43
2.5. Методические материалы	44
2.6. Список литературы	45

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа социально-гуманитарной направленности «Армейский рукопашный бой» (далее - Программа) для обучающихся в возрасте 14-18 лет составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Федеральный закон от 29.12.2010 N 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию».
- Указ Президента России от 07 мая 2024 No 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года».
- Указ Президента РФ от 09 ноября 2022 г. No 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».
- Постановление Правительства РФ от 11 октября 2023 г. № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. No 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» // Статья VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (Требования к организации образовательного процесса, таблица 6.6) (30.12.2022 г.).

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Зарегистрировано в Министерстве юстиции Российской Федерации 18 декабря 2020 года, регистрационный N 61573).
- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении
- Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года и плана ее реализации».
- Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2030 года: ПРОЕКТ от 17.12.2024г., разработанный ФГБНУ Институт изучения детства, семьи и воспитания г.Москвы (на согласовании).
- Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 N 629 "Об утверждении
- Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (Зарегистрировано в Минюсте России 26.09.2022 N 70226).
- Приказ Минпросвещения России от 03 сентября 2019г. № 467 Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей.
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. No 09-3242 «О направлении информации» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)).
- Приказ ДОиН ТО, ДФКСиДО ТО, ДК ТО, ДСР ТО, ДИ ТО от 28 июля 2022 г. No 556/325/1285/315-п/151-од «Об утверждении Плана работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Тюменской области».
- Устав учреждения ГАУ ДО ТО «РЦДППВ «Аванпост»;

- Положение о порядке разработки дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ ГАУ ДО ТО «РЦДППВ «Аванпост».

Армейский рукопашный бой — универсальная система обучения приёмам защиты и нападения, соединившая в себе многие функциональные элементы из арсенала мировых видов единоборств (ударная техника руками, ногами, борцовская техника, болевые приёмы), опробованная в реальной боевой деятельности.

Современный и быстро развивающийся вид боевых единоборств, получивший популярность за полноконтактные поединки.

Датой рождения АРБ как военно-прикладного вида спорта принято считать 1979 год, когда в городе Каунасе на спортивной базе 7-ой гвардейской воздушно-десантной дивизии ВДВ состоялся первый чемпионат Воздушно-десантных войск. С тех пор чемпионаты ВДВ по армейскому рукопашному бою стали проводиться ежегодно. Созданный специалистами и энтузиастами физической подготовки и спорта ВДВ, РВСН, других видов и родов войск, АРБ был успешно внедрён в программу обучения и стал основной составляющей форм физической подготовки.

Актуальность

Сегодня АРБ представлен во всех федеральных округах, успешно развивается более чем в половине субъектов Российской Федерации, силовых структурах, спортивных обществах и ведомствах. Особых успехов в развитии АРБ достигли Южный, Центральный, Приволжский, Уральский, Дальневосточный федеральные округа; Ростовская, Московская, Саратовская, Ивановская, Воронежская, Архангельская, Самарская, Костромская, Омская, Иркутская области; Приморский, Ставропольский, Краснодарский края; Дагестан, Кабардино-Балкария и Ханты-Мансийский автономный округ; города Москва и Санкт-Петербург.

Занятия по армейскому рукопашному бою способствуют:

- формированию патриотических ценностей;

- укреплению веры в здоровый образ жизни;
- укреплению физического здоровья молодого поколения;
- формированию стремления к защите Родины и к сохранению культурных ценностей.
- формированию характера, устойчивости к стрессовым ситуациям.

Кроме того, армейский рукопашный бой даёт базу навыков, которые можно использовать в других сферах деятельности человека.

Программа отражает необходимый обществу и государству социальный заказ на воспитание подрастающего поколения, с активной жизненной позицией и стремлению вести здоровый образ жизни.

Новизна

Данная программа создает все условия для развития физических и специальных физических качеств обучающегося.

Категория воспитанников

Программа предназначена к освоению подростками в возрасте 14-18 лет изъявивших добровольное желание ее осваивать, допущенных по состоянию здоровья (имеющими медицинское заключение о принадлежности к медицинской группе для занятий физической культурой без ограничений с припиской к занятиям по армейскому рукопашному бою).

Количество обучающихся в группе не менее 20 человек. Состав занимающихся постоянный.

Форма обучения

Форма обучения - очная.

Форма реализации программы - с применением дистанционных технологий и электронного обучения. Так как использование технологий дистанционного обучения повышает доступность образования, позволяет более широко и полно удовлетворять образовательные запросы обучающихся. Образовательный процесс, реализуемый в дистанционной форме, предусматривает значительную долю самостоятельных занятий обучающихся, не имеющих возможности ежедневного посещения занятий.

В случае карантина, активированных дней предусмотрен переход на дистанционное обучение. При этом в учебный план и календарный учебный график вносятся соответствующие корректировки в части форм обучения, соотношения часов теории и практики, сроков и дат изучения отдельных тем.

Образовательным ресурсом для осуществления учебного процесса в дистанционном формате является образовательный портал «АВАНПОСТ-ONLINE», где размещаются учебные и контрольно-измерительные материалы. Прохождение программы обучающимися осуществляется в соответствии с календарно-тематическим планированием. На сайт учреждения загружаются теоретические материалы, которые обучающиеся изучают онлайн, задания для самоконтроля и контроля педагогом, по темам в разрезе учебных занятий. Объем материала, включающий теоретическую и практическую части рассчитывается в соответствии с утвержденным расписанием занятий. После самостоятельного освоения учебных материалов, результаты самостоятельно выполненных заданий обучающиеся направляют на проверку педагогу дополнительного образования. Кроме того, по необходимости педагогом проводятся онлайн-консультации с использованием мессенджера (МАХ), социальных сетях (VK).

Образовательный процесс может быть организован в формате видеоуроков, которые педагог отправляет обучающимся в чат группы мессенджера МАХ, также посредством проведения занятий по видеосвязи в приложении Яндекс Телемост.

Организация двигательной активности: между занятиями обучающимся нужно организовать 10 мин. перерыв, выполнить физминутку.

Дистанционные формы работы могут быть использованы индивидуально в случае болезни ребёнка, при необходимости создания

особых образовательных условий, разработке индивидуального образовательного маршрута.

Особенности организации образовательного процесса:

-Комплектование групп спортивной подготовки и планирование учебно-тренировочных занятий осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.

-Подготовка по армейскому рукопашному бою осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

В состав учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия.

Программа включает в себя теоретические и практические занятия.

Учебные занятия проводятся согласно расписанию. Расписание занятий утверждается администрацией учреждения по предоставлению педагога дополнительного образования, с учетом возрастных особенностей обучающихся и установленных санитарно-гигиенических норм. Занятия предполагают сочетания теоретических и практических знаний, умений, навыков.

Программа реализуется на государственном языке РФ — русский язык.

1.2. Цели и задачи программы.

Цель программы: Всестороннее развитие и совершенствование личности подростков, подготовка физически и морально устойчивых, воспитанных граждан, обладающих навыками самообороны и готовых к защите Отечества.

Сформулированная цель определяет задачи:

Обучающие:

1. Освоение навыков защиты от различных видов нападений, в том числе с использованием оружия.
2. Формирование теоретических знаний о физиологии, психологии и биомеханике движений тела.
3. Изучение базовой и продвинутой техник армейского рукопашного боя: удары руками, ногами, болевые и удушающие приёмы, бросковая техника.

Развивающие:

1. Развитие скоростных качеств: быстрота реакции в стрессовых ситуациях, скорость перемещения;
2. Повысить функциональные возможности организма;
3. Развитие ловкости и координации: точность движений, чувство равновесия, ориентирование в пространстве и времени.

Воспитательные

1. Формирование активной гражданской позиции, готовность к защите своей Родины;
2. Формирование нравственных качеств: справедливость, искренность, уважение;
3. Формирование морально-волевых качеств, приобретение дисциплины.

1.3. Планируемые результаты

В результате освоения общеобразовательной общеразвивающей программы «Армейский рукопашный бой» ожидаются:

1 год обучения:

Предметные:

1. Овладение техниками выполнения базовых болевых приёмов, ударной техники АРБ.
2. Сдача контрольных приёмов, бросковых и ударных техник обучающимися АРБ.

Метапредметные:

1. Укрепление опорно-двигательного аппарата;
2. Развитие выносливости, скорости, силы, координации движений и гибкости.

Личностные:

1. Повышение мотивации к участию в соревнованиях по армейскому рукопашному бою.
2. Воспитание упорства в достижении качественного законченного результата.
3. Формирование спортивной составляющей спортсменов, воспитание физически развитой стороны каждого из спортсменов.

2 год обучения:

Предметные:

1. Овладение техниками выполнения продвинутых приёмов, ударной техники АРБ.
2. Изучение и освоение контрприёмов, усиленная работа комбинационной работы руками и ногами.
3. Участие в соревнованиях: городского, районного, областного уровня.

Метапредметные:

1. Повышение функциональных возможностей организма;
2. Совершенствование тактики ведения поединков, освоение спортивного интеллекта.

Личностные:

1. Воспитание морально-волевых качеств;
2. Личностный рост каждого из спортсменов.
3. Воспитание упорства в достижении качественного законченного результата.

1.4. Содержание программы.

Программа «Армейский рукопашный бой» включает следующие дисциплины:

1. Вводное занятие.
2. Профилактика спортивного травматизма. Оказание первой помощи при несчастных случаях и травмах.
3. Работа на снарядах.
4. Общая физическая подготовка.
5. Специальная физическая подготовка.
6. Техничко-тактическая подготовка.
7. Психологическая подготовка.
8. Самооборона.
9. Подготовка к соревнованиям. Участие в соревнованиях.
10. Восстановительные мероприятия.
11. Заключительное занятие.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

1 год обучения

№	Наименование темы	Количество часов			формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	2		
2	Профилактика спортивного травматизма. Оказание первой помощи при несчастных случаях и травмах	2	1	1	опрос
3	Работа на снарядах	20	-	20	
4	Общая физическая подготовка	12	2	10	контрольные нормативы
5	Специальная физическая подготовка	22	2	20	контрольные нормативы
6	Техничко- тактическая	76	2	74	контрольные

	подготовка				нормативы
7	Психологическая подготовка	12	2	10	наблюдение
8	Самооборона	20	2	18	
9	Подготовка к соревнованиям. Участие в соревнованиях	32	3	29	соревнования
10	Восстановительные мероприятия	16	1	15	
11	Заключительное занятие	2	2	-	итоговая аттестация
	Всего	216	19	197	

Примечание: расчёт часов произведён по максимальной нагрузке на этапах обучения. Конкретная учебная нагрузка на текущий год устанавливается с учётом особенностей каждой группы.

Содержание учебного плана первого года обучения:

Тема № 1. Вводное занятие.

Теория – 2 часа.

Цель, задачи программы.

План работы на учебный год.

Режим занятий.

Вводный инструктаж по ОТ и ПБ.

Первичный инструктаж по темам:

- «Охрана жизни и здоровья обучающихся в центре «Аванпост»,
- «Правила поведения на учебных занятиях в спортивном зале».

Армейский рукопашный бой.

Отличие рукопашного боя от других видов спортивных единоборств (различия в техниках, правилах соревнований).

Просмотр видеозаписей показательных выступлений по армейскому рукопашному бою, по каратэ-до.

Показательные выступления старших спортсменов рукопашников (показ и выполнение элементов популярных видов восточных единоборств).

Тема № 2. Профилактика спортивного травматизма.

Теория – 1 час.

Правила поведения на спортивных занятиях. Причины возникновения переломов. Виды переломов (открытый, закрытый). Закрытый перелом; его разновидности. Использование подручных материалов при наложении шин при закрытом переломе.

Практика – 1 час.

Изучение и выполнение способов оказания первой помощи при закрытом переломе (наложение шин). Отработка способов переноски пострадавших.

Тема № 3. Работа на снарядах.

Практика - 20 часов.

Совершенствование работы на боксерских мешках, перед зеркалом. Жесткая силовая работа на боксерских мешках. Совершенствование выполнения упражнений на перекладине, бревне. Разучивание и выполнение упражнений на турнике, брусьях.

Тема № 4. Общая физическая подготовка.

Теория – 2 часа.

ОФП как основа для повышения спортивной работоспособности. Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности.

Практика – 10 часов.

Входная диагностика (сдача контрольных нормативов по ОФП, проверка летнего задания). Разучивание и выполнение упражнений для мышц туловища и шеи (с набивным мячом - вес мяча от 2 до 3 кг).

Разучивание и выполнение упражнений для мышц ног (прыжки, бег).

Разучивание и выполнение акробатических упражнений (длинные кувырки вперед, назад; стойка на руках).

Разучивание и выполнение легкоатлетических упражнений.

Соединение всех изученных ранее элементов в несложные комбинации.

Тема № 5. Специальная физическая подготовка.

Теория - 2 часа.

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовленности.

Практика – 20 часов.

Входная диагностика (сдача контрольных нормативов по СФП).

Совершенствование техники выполнения специальных физических упражнений на развитие гибкости.

Совершенствование техники выполнения специальных физических упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.

Совершенствование техники выполнения специальных физических упражнений, направленных на развитие выносливости.

Тема № 6. Техничко-тактическая подготовка.

Теория – 2 часа.

Техническая и тактическая подготовки. Анализ ситуации, умение быстро принять решение. Решение конкретной тактической задачи, поставленной педагогом.

Практика – 74 часа.

Совершенствование техники выполнения передвижений, уклонов, нырков в бою «с тенью». Совершенствование техники выполнения упражнений по опережению противника по скорости и тактики в учебных спаррингах.

Разучивание и выполнение элементов бросковой техники. Комбинации ранее изученных ударов с добавлением бросковой техники. Разучивание и выполнение перехода из борьбы в стойке в борьбу лежа. Выполнение работы на разных дистанциях.

Тема № 7. Психологическая подготовка. Теория – 2 часа.

Значение развития психологической подготовленности волевых качеств для повышения спортивного мастерства.

Практика – 10 часов.

Совершенствование техники выполнения упражнений на концентрацию внимания, на умение принимать решение за короткий период времени.

Тема № 8. Самооборона. Теория – 2 часа.

Приемы самообороны. Виды защиты: от нападения в стойке, от удара рукой сверху, прямо, от ударов ногой снизу, сбоку. Освобождение от захвата одежды на груди.

Приемы защиты от нападения, вооруженного палкой противника.

Практика – 18 часов.

Разучивание и выполнение спарринга против вооруженного противника.

Разучивание и выполнение приемов защиты от нападения в стойке, от удара рукой сверху, прямо. Защита от ударов ногой снизу, сбоку.

Разучивание и выполнение приемов освобождения от захвата одежды на груди.

Разучивание и выполнение удушающих приемов руками, ногами, отворотом одежды. Разучивание и выполнение болевых и удушающих приемов для самообороны.

Разучивание и выполнение упражнений по технике выполнения отбора оружия (палка).

Тема № 9. Подготовка к соревнованиям. Участие в соревнованиях.

Теория – 3 часа.

Фазы настройки к соревнованиям. Фаза оперативной настройки. Межстартовая оперативная настройка. Правила судейства: выполнение обязанностей секретаря, судьи на площадке.

Практика – 29 часов.

Интервальные тренировки, тренировки в условиях, максимально приближенных к соревновательным.

Участие в соревнованиях по рукопашному бою, ММА, кикбоксингу, ушу.

Судейская практика (выполнение обязанностей секретаря, судьи на площадке).

Тема № 10. Восстановительные мероприятия. Теория – 1 час.

Влияние чрезмерных нагрузок на организм спортсмена. Утомление, переутомление, перетренировка, их признаки и меры предупреждения.

Средства общего воздействия: массаж, сауна, ванны и их воздействие на организм. Виды массажа и самомассажа. Воздействие водных процедур на организм человека.

Практика – 15 часов.

Разучивание и выполнение приемов самомассажа.

Тема № 11. Заключительное занятие. Теория – 2 часа.

Промежуточная аттестация. Индивидуальные задания на летний период.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2 год обучения

№	Наименование темы	Количество часов			формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	2	2	-	
2	Профилактика спортивного травматизма. Оказание первой помощи при несчастных случаях и травмах.	2	1	1	зачет
3	Работа на снарядах.	20	-	20	

4	Общая физическая подготовка.	10	1	9	контрольные нормативы
5	Специальная физическая подготовка.	14	-	14	контрольные нормативы
6	Технико-тактическая подготовка.	76	2	74	контрольные нормативы
7	Психологическая подготовка.	12	2	10	наблюдение
8	Самооборона.	30	2	28	контрольные нормативы
9	Подготовка к соревнованиям. Участие в соревнованиях.	32	3	29	соревнования
10	Восстановительные мероприятия.	16	1	15	
11	Заключительное занятие.	2	2	-	итоговая аттестация
	Всего	216	16	200	

Содержание учебного плана второго года обучения:

Тема № 1. Вводное занятие.

Теория – 2 часа.

Цель, задачи программы.

План работы на учебный год.

Режим занятий.

Вводный инструктаж по ОТ и ПБ.

Первичный инструктаж по темам:

- «Охрана жизни и здоровья обучающихся в центре «Аванпост»,
- «Правила поведения на учебных занятиях в спортивном зале»

Армейский рукопашный бой.

Отличие рукопашного боя от других видов спортивных единоборств (различия в техниках, правилах соревнований).

Просмотр видеозаписей показательных выступлений по армейскому рукопашному бою, по каратэ-до, ушу.

Показательные выступления старших спортсменов рукопашников (показ и выполнение элементов популярных видов восточных единоборств).

Тема № 2. Профилактика спортивного травматизма. Теория – 1

час.

Правила поведения на спортивных занятиях. Виды переломов. Открытый перелом, его разновидности. Способы наложения повязок. Способы наложения шин. Способы переноски пострадавших.

Практика – 1 час.

Изучение и выполнение способов оказания первой помощи при открытом переломе (наложение повязки и шин). Отработка способов переноски пострадавших.

Тема № 3. Работа на снарядах.

Практика - 20 часов.

Совершенствование работы «бой с тенью». Взрывная и интервальная работа на боксерских мешках. Совершенствование выполнения упражнений на турнике, брусьях.

Тема № 4. Общая физическая подготовка.

Теория – 1 час.

ОФП как основа для повышения спортивной работоспособности.

Практика – 9 часов.

Входная диагностика. Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности, проверка летнего задания.

Совершенствование упражнений для мышц туловища и шеи с набивными предметами. Совершенствование упражнений для мышц ног.

Совершенствование акробатических упражнений. Сдача контрольных нормативов.

Тема № 5. Специальная физическая подготовка.

Практика – 14 часов.

Входная	диагностика.	Комплекс контрольных
упражнений по тестированию		уровня специальной
физической подготовленности.		

Совершенствование специальных физических упражнений, направленных на развитие выносливости, ловкости, гибкости.

Совершенствование специальных упражнений для укрепления поверхностей рук, ног, туловища.

Сдача контрольных нормативов.

Тема № 6. Техничко- тактическая подготовка.

Теория – 2 часа.

Техническая и тактическая подготовки. Анализ ситуации, умение быстро принять решение. Решение конкретной тактической задачи, поставленной педагогом.

Практика – 74 часа.

Совершенствование техники выполнения бросков и выполнение комбинаций из ранее изученных ударов.

Совершенствование ударной и бросковой техник. Анализирование ситуации. Умение быстро принять решение в ситуации, решение конкретной тактической задачи, поставленной педагогом.

Совершенствование техники выполнения перехода из борьбы в стойке в борьбу лежа. Выполнение работы на разных дистанциях.

Сдача контрольных нормативов.

Тема № 7. Психологическая подготовка.

Теория – 2 часа.

Психологическая подготовка к предстоящим соревнованиям.

Стрессоустойчивость. Методы повышения стрессоустойчивости: дыхательные упражнения, релаксация и медитация, ароматерапия.

Практика – 10 часов.

Разучивание и выполнение упражнений на повышение стрессоустойчивости: дыхательные упражнения, релаксационные упражнения.

Тема № 8. Самооборона.

Теория – 2 часа

Приемы самообороны. Виды защиты: от нападения в стойке, от удара рукой сверху, прямо от груди. Виды защиты: от нападения в стойке, от удара рукой сверху, прямо, от ударов ногой снизу, сбоку. Освобождение от захвата одежды на груди.

Приемы защиты от нападения, вооруженного палкой, ножом противника.

Практика – 28 часов.

Разучивание и выполнение упражнений по технике выполнения отбора оружия:

- обезоруживание «противника» при ударе ножом: сверху, снизу;
- обезоруживание «противника» при ударе лопаткой: сверху, справа или тычком; снизу, прямо;
- обезоруживание «противника» при ударе острым предметом: с уходом влево, с уходом вправо.

Сдача контрольных нормативов.

Тема № 9. Подготовка к соревнованиям. Участие в соревнованиях.

Теория – 3 часа.

Направленность тренировочных нагрузок с учетом основных путей энергообеспечения. Шкала интенсивности тренировочных нагрузок.

Правила судейства: выполнение обязанностей рефери.

Практика – 29 часов.

Изучение и выполнение фазы оперативной настройки. Составление индивидуальных карт тренировочных циклов с учетом направленности (аэробная: восстановительная, тренирующая, анаэробно-аэробная (выносливость) и интенсивности нагрузок (максимальная, большая, средняя, малая).

Судейство на соревнованиях: выполнение обязанностей рефери.

Участие в соревнованиях по рукопашному бою, самбо, ММА и кикбоксингу.

Тема № 10. Восстановительные мероприятия.

Теория – 1 час.

Психорегулирующие тренировки. Влияние цвета и музыки на создание положительного эмоционального фона. Релаксация - средство для ускорения восстановительных процессов в организме.

Практика – 16 часов.

Разучивание и выполнение физических упражнений, способствующих релаксации.

Тема № 11. Заключительное занятие.

Теория – 2 часа.

Итоговая аттестация. Награждение лучших обучающихся.

1.5. Программа воспитания

Цель воспитания: Воспитание высоконравственной, ответственной, инициативной и компетентной личности, разделяющей российские традиционные духовные ценности, осознающей свою гражданскую идентичность и готовой к выполнению конституционного долга по защите Родины.

Задачи воспитания.

Образовательные:

Обеспечить усвоение обучающимися знаний о героической истории России, воинских традициях, государственных символах, основах безопасности и обороны государства, социально значимых нормах и ценностях.

Развивающие:

- Осознание российской гражданской идентичности, сформировать ценностей самостоятельности и инициативы;

- Готовность обучающихся к саморазвитию, самостоятельности и личностному самоопределению, наличие мотивации к целенаправленной социально значимой деятельности.

Воспитательные:

- Усвоение обучающимися знаний норм, духовно - нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество (социально значимых знаний);
- Формирование и развитие личностных отношений к этим нормам, ценностям, традициям (их освоение, принятие);
- Приобретение соответствующего этим нормам, ценностям традициям социокультурного опыта поведения, общения, межличностных социальных отношений, применения полученных знаний.

Программа воспитания реализуется через следующие модули, отражающие специфику Центра .

Модуль «Учебная деятельность»

(Реализация воспитательного потенциала основных занятий)

Воспитательный потенциал учебно-тренировочных занятий (по огневой, тактической, физической, строевой подготовке и др.) реализуется через:

Максимальное использование воспитательных возможностей содержания дисциплин для формирования духовно-нравственных ценностей, дисциплины, ответственности.

Включение в рабочие программы целевых ориентиров результатов воспитания.

Применение интерактивных форм (тактические игры, решение ситуационных задач), стимулирующих познавательную мотивацию и командную работу.

Побуждение обучающихся к соблюдению норм поведения, воинского этикета, уставных взаимоотношений.

Организацию наставничества (взаимопомощь) более опытных обучающихся над новичками.

Модуль «Внеучебная деятельность»

(Обеспечение индивидуальных потребностей)

Реализуется через дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы и сетевые проекты предпрофессиональной подготовки.

Модуль «Военная история»

Цель: Сформировать у молодёжи целостное представление об истории России и её роли в мировой истории. Воспитать уважение к героическому прошлому страны и подвигам защитников Отечества;

Задачи:

- познакомить с ключевыми событиями военной истории России;
- организовать изучение локальных событий родного края в контексте общенациональной истории.
- создать условия для сохранения исторической памяти через участие в памятных мероприятиях;
- сформировать понимание связи между историческим прошлым и современными вызовами безопасности страны.

Планируемые результаты:

- формирование ценностного отношения к России, её народу и родному краю;
- знание государственных праздников и осознание их значения в истории страны;
- понимание важности самодисциплины и её роли в жизни человека;
- стремление продолжать героические традиции многонационального русского народа;
- знание истории своего народа, региона и современных достижений соотечественников;
- уважительное отношение ко всем национальностям и их представителям;
- осознание ответственности и взаимозависимости людей в обществе;

- знание подвигов героев, выдающихся деятелей российской истории и культуры, а также граждан, награжденных за значительные заслуги перед государством и обществом.

Модуль «Культурно - досуговая деятельность»

Цель: Формирование эмоциональной связи с военной историей Отечества и патриотических ценностей у молодёжи посредством участия в творческих конкурсах, интерактивных праздниках и совместных досуговых мероприятиях.

Задачи:

- организовать творческие мероприятия патриотической направленности;
- привлечь молодёжь к участию в культурных событиях, посвящённых памятным датам;
- использовать художественные средства для эмоционального воздействия на патриотические чувства;
- развивать творческие способности молодёжи через военно-патриотическую тематику;
- популяризировать патриотические ценности через современные форматы досуга (квесты, интерактивные выставки, цифровые проекты);
- создать условия для межпоколенческого диалога через совместное участие в культурно - досуговых мероприятиях.

Планируемые результаты:

- формирование ценностного отношения к жизни во всех её проявлениях, а также к качеству окружающей среды, своему здоровью и здоровью окружающих;
- осознание важности экологически обоснованного, здорового и безопасного образа жизни;
- понимание взаимосвязи и единства различных аспектов здоровья человека: физического, психического, социально-психологического и духовного;

- формирование личного опыта ведения здорового образа жизни и безопасного поведения;
- навыки противодействия негативным факторам, угрожающим здоровью и безопасности;
- соблюдение правил личной гигиены, техники безопасности и правил дорожного движения.

Модуль «Военно-профессиональная ориентация»

Цель: содействие профессиональной ориентации молодежи, направленной на активизацию процессов самоопределения и формирования профессиональной карьеры в сферах обороны и безопасности государства, а также обеспечение законности и правопорядка.

Задачи:

- предоставить полную информацию о военных специальностях и учебных заведениях Минобороны РФ;
- познакомить с перспективами карьерного роста и социальными гарантиями военнослужащих;
- дать возможность практического знакомства с военной профессией через моделирование служебной деятельности;
- организовать взаимодействие с действующими военнослужащими и ветеранами для обмена опытом;
- сформировать реалистичные представления о требованиях и особенностях военной профессии.

Планируемые результаты:

- положительное восприятие себя как личности и осознание своей принадлежности к социальным сообществам;
- получение позитивного опыта участия в практической деятельности в рамках различных социокультурных групп, ориентированных на конструктивное общественное развитие;
- самоопределение в области своих познавательных интересов и целей;
- формирование начальных профессиональных намерений и интересов;

- Накопление позитивного опыта участия в общественно значимых мероприятиях.

Модуль «Работа с родителями»

Цель: способствовать развитию партнерских отношений между учреждением и семьями в вопросах обучения, воспитания и развития обучающихся.

Задачи:

- информировать родителей о содержании и формах военно-патриотического воспитания;
- вовлекать родителей в совместную деятельность с детьми по патриотическому воспитанию;
- оказывать консультативную помощь по вопросам подготовки к военной службе и выбора военной профессии;
- поддерживать семьи военнослужащих и ветеранов в передаче традиций служения Отечеству.

Планируемые результаты

- формирование ценностного отношения к семье.
- осознание важности самодисциплины и её роли в семейной жизни.
- понимание и сознательное принятие нравственных норм взаимоотношений в семье, а также осознание значения семьи для гармоничного развития личности.

План воспитательной деятельности на 2026-2027 гг.

№ п/п	Мероприятие	Дата и место проведения	Ответственный
Модуль «Военная история»			
1	Уроки Мужества	В течении	Педагог-организатор

		года	ПДО
2	Викторина «Боевой путь 38 Тобольского пехотного полка»	Октябрь	Педагог-организатор ПДО
3	Интеллектуально-познавательная игра «Памятные даты России»	Ноябрь	Педагог-организатор ПДО
4	Участие в мероприятиях Международного фестиваля военно-патриотической песни «Димитриевская суббота»	Ноябрь	РМЦПВ СУЦ
5	Интеллектуально-познавательная игра «Дни воинской славы России»	Декабрь	Педагог-организатор ПДО
6	Мероприятие «Блокадный Ленинград»	Январь	Педагог-организатор ПДО
7	Посещение музейного комплекса «Возрождение» приурочено к окончания битвы за Сталинград	Февраль	Педагог-организатор ПДО
8	Участие обучающихся в мероприятии посвященной дню воинской славы «День защитника Отечества»	Февраль	Педагог-организатор ПДО
9	Встреча с ветеранами локальных воин	Февраль	Педагог-организатор ПДО
10	Участие обучающихся в мероприятии празднование «Крещения Господня»	Февраль	Педагог-организатор ПДО
11	Интеллектуально-познавательная игра «Памятные даты России»	Март	Педагог-организатор ПДО
12	Просмотр художественного фильма посвященного подвигу 6 роты псковских десантников «Герои нашего времени»	Март	Педагог-организатор ПДО
13	Интеллектуально-познавательная игра «Дни воинской славы России»	Апрель	Педагог-организатор ПДО
14	Диктант Победы	Апрель	Педагог-организатор ПДО
15	Участие обучающихся в мероприятиях	Май	Педагог-организатор

	посвященных празднованию победы в Великой Отечественной войне «День Победы»		ПДО
16	Настольная игра “Сибирские дивизии”	Май	Педагог-организатор ПДО
17	Участие обучающихся в военно-исторических экспедициях	Июнь, июль, август	Методист СУЦ
Модуль «Культурно - досуговая деятельность»			
18	Развлекательно-игровая программа “Вечер знакомств”	Октябрь	Педагог-организатор ПДО
19	Участие в качестве зрителей в мероприятиях Международного фестиваля военно-патриотической песни “Димитриевская суббота”	Ноябрь	РМЦПВ СУЦ
20	Новогодний праздник «На пороге Новый год»	Декабрь	Педагог-организатор ПДО
21	Торжественное мероприятие «Живу в России, Храню Россию!»	Февраль	СУЦ
22	Праздничный вечер посвященный празднованию 23 февраля, 8 марта «А вот и МЫ!»	Март	Педагог-организатор ПДО
23	Торжественный выпуск обучающихся РЦДППВ «Аванпост»	Май	СУЦ
Модуль «Военно-профессиональная ориентация»			
24	Встречи в рамках мероприятия «Диалоги с героями» -	В течение года	Педагог-организатор ПДО
25	Встречи с представителями воинских частей по согласованию с военным комиссариатом	В течение года	Педагог-организатор ПДО
26	Встречи с представителями учебных заведений силовых структур и МО	В течение года	Педагог-организатор ПДО
27	Встреча с представителями ЦССИ ФСО РФ по Тюменской области на территории	сентябрь	Педагог-организатор ПДО

	Центра		
28	Посещение силовых структурных подразделений Главного Управления МЧС России по Тюменской области	Октябрь	Педагог-организатор ПДО
29	Экскурсия в подразделение «ОМОН» Управления Федеральной службы войск национальной гвардии РФ по Тюменской области	Ноябрь	Педагог-организатор ПДО
30	Ознакомительная экскурсия в Тюменское высшее военно-инженерное командное училище им. А.И. Прошлякова	Декабрь	Педагог-организатор ПДО
31	Встреча с представителями подразделения Управления Федеральной службы судебных приставов по Тюменской области	Январь	Педагог-организатор ПДО
32	Экскурсия в подразделение «СОБР» Управления Федеральной службы войск национальной гвардии РФ по Тюменской области	Февраль	Педагог-организатор ПДО
33	Ознакомительная экскурсия в Управление ГИБДД УМВД России по Тюменской области	Март	Педагог-организатор ПДО
34	Ознакомительная экскурсия в Управление ФСБ России по Тюменской области	Апрель	Педагог-организатор ПДО
Модуль «Работа с родителями»			
35	День открытых дверей РЦДППВ "Аванпост"	Сентябрь	СУЦ РМЦПВ
36	Родительское собрание	Октябрь	Старший методист
37	Поход выходного дня	Октябрь	Педагог-организатор ПДО
38	Утренняя зарядка «Вместе с папой»	Октябрь	Педагог-организатор ПДО
39	Мастер-класс по спортивной подготовке «Мы с мамой вместе»	Ноябрь	Педагог-организатор ПДО
40	Открытые занятия для родителей по	Декабрь	Педагог-организатор

	функциональному многоборью		ПДО
41	Открытое занятие для родителей по оказанию первой помощи пострадавшим.	Январь	Педагог-организатор ПДО
42	Занятия по управлению беспилотными платформами	Февраль	Педагог-организатор ПДО
43	Спортивные состязания «Папа, мама, я - защитников семья!»	Март	Педагог-организатор ПДО
44	Занятие для родителей по огневой подготовке	Март	Педагог-организатор ПДО
45	Турнир по лазертагу	Апрель	Педагог-организатор ПДО
46	Родительское собрание	Май	Педагог-организатор ПДО

1.6. Рабочая программа «Армейский рукопашный бой».

Цель программы: Всестороннее развитие и совершенствование личности подростков, подготовка физически и морально устойчивых, воспитанных граждан, обладающих навыками самообороны и готовых к защите Отечества.

Сформулированная цель определяет задачи:

Обучающие:

4. Освоение навыков защиты от различных видов нападений, в том числе с использованием оружия.
5. Формирование теоретических знаний о физиологии, психологии и биомеханике движений тела.
6. Изучение базовой и продвинутой техник армейского рукопашного боя: удары руками, ногами, болевые и удушающие приёмы, бросковая техника.

Развивающие:

4. Развитие скоростных качеств: быстрота реакции в стрессовых ситуациях, скорость перемещения;

5. Повысить функциональные возможности организма;
6. Развитие ловкости и координации: точность движений, чувство равновесия, ориентирование в пространстве и времени.

Воспитательные

4. Формирование активной гражданской позиции, готовность к защите своей Родины;
5. Формирование нравственных качеств: справедливость, искренность, уважение;
6. Формирование морально-волевых качеств, приобретение дисциплины.

Планируемые результаты

В результате освоения общеобразовательной общеразвивающей программы «Армейский рукопашный бой» ожидаются:

1 год обучения:

Предметные:

1. Овладение техниками выполнения базовых болевых приёмов, ударной техники АРБ.
2. Сдача контрольных приёмов, бросковых и ударных техник обучающимися АРБ.

Метапредметные:

3. Укрепление опорно-двигательного аппарата;
4. Развитие выносливости, скорости, силы, координации движений и гибкости.

Личностные:

4. Повышение мотивации к участию в соревнованиях по армейскому рукопашному бою.
5. Воспитание упорства в достижении качественного законченного результата.
6. Формирование спортивной составляющей спортсменов, воспитание физически развитой стороны каждого из спортсменов.

2 год обучения:

Предметные:

4. Овладение техниками выполнения продвинутых приёмов, ударной техники АРБ.
5. Изучение и освоение контрприёмов, усиленная работа комбинационной работы руками и ногами.
6. Участие в соревнованиях: городского, районного, областного уровня.

Метапредметные:

3. Повышение функциональных возможностей организма;
4. Совершенствование тактики ведения поединков, освоение спортивного интеллекта.

Личностные:

4. Воспитание морально-волевых качеств;
5. Личностный рост каждого из спортсменов.
6. Воспитание упорства в достижении качественного законченного результата.

Содержание программы

1 год обучения

Тема № 1. Вводное занятие. **Теория – 2 часа.**

Цель, задачи программы. План работы на учебный год. Режим занятий. Вводный инструктаж по ОТ и ПБ. Первичный инструктаж по темам: «Охрана жизни и здоровья обучающихся в центре «Аванпост», «Правила поведения на учебных занятиях в спортивном зале».

Армейский рукопашный бой. Отличие рукопашного боя от других видов спортивных единоборств (различия в техниках, правилах соревнований). Просмотр видеозаписей показательных выступлений по армейскому рукопашному бою. Показательные выступления старших спортсменов рукопашников (показ и выполнение элементов популярных видов восточных единоборств).

Тема № 2. Профилактика спортивного травматизма.

Теория – 1 час.

Правила поведения на спортивных занятиях. Причины возникновения переломов. Виды переломов (открытый, закрытый). Закрытый перелом; его разновидности. Использование подручных материалов при наложении шин при закрытом переломе.

Практика – 1 час.

Изучение и выполнение способов оказания первой помощи при закрытом переломе (наложение шин). Отработка способов переноски пострадавших.

Тема № 3. Работа на снарядах. Практика - 20 часов.

Совершенствование работы на боксерских мешках, перед зеркалом. Жесткая силовая работа на боксерских мешках. Совершенствование выполнения упражнений на перекладине, бревне. Разучивание и выполнение упражнений на турнике, брусьях.

Тема № 4. Общая физическая подготовка.

Теория – 2 часа.

ОФП как основа для повышения спортивной работоспособности. Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности.

Практика – 10 часов.

Входная диагностика (сдача контрольных нормативов по ОФП, проверка летнего задания). Разучивание и выполнение упражнений для мышц туловища и шеи (с набивным мячом - вес мяча от 2 до 3 кг).

Разучивание и выполнение упражнений для мышц ног (прыжки, бег).

Разучивание и выполнение акробатических упражнений (длинные кувырки вперед, назад; стойка на руках).

Разучивание и выполнение легкоатлетических упражнений.

Соединение всех изученных ранее элементов в несложные комбинации.

Тема № 5. Специальная физическая подготовка.

Теория - 2 часа.

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовленности.

Практика – 20 часов.

Входная диагностика (сдача контрольных нормативов по СФП).

Совершенствование техники выполнения специальных физических упражнений на развитие гибкости.

Совершенствование техники выполнения специальных физических упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.

Совершенствование техники выполнения специальных физических упражнений, направленных на развитие выносливости.

Тема № 6. Техничко-тактическая подготовка.

Теория – 2 часа.

Техническая и тактическая подготовки. Анализ ситуации, умение быстро принять решение. Решение конкретной тактической задачи, поставленной педагогом.

Практика – 74 часа.

Совершенствование техники выполнения передвижений, уклонов, нырков в бою «с тенью». Совершенствование техники выполнения упражнений по опережению противника по скорости и тактики в учебных спаррингах.

Разучивание и выполнение элементов бросковой техники. Комбинации ранее изученных ударов с добавлением бросковой техники. Разучивание и выполнение перехода из борьбы в стойке в борьбу лежа. Выполнение работы на разных дистанциях.

Тема № 7. Психологическая подготовка. Теория – 2 часа.

Значение развития психологической подготовленности волевых качеств для повышения спортивного мастерства.

Практика – 10 часов.

Совершенствование техники выполнения упражнений на концентрацию внимания, на умение принимать решение за короткий период времени.

Тема № 8. Самооборона. Теория – 2 часа.

Приемы самообороны. Виды защиты: от нападения в стойке, от удара рукой сверху, прямо, от ударов ногой снизу, сбоку. Освобождение от захвата одежды на груди.

Приемы защиты от нападения, вооруженного палкой противника.

Практика – 18 часов.

Разучивание и выполнение спарринга против вооруженного противника.

Разучивание и выполнение приемов защиты от нападения в стойке, от удара рукой сверху, прямо. Защита от ударов ногой снизу, сбоку.

Разучивание и выполнение приемов освобождения от захвата одежды на груди.

Разучивание и выполнение удушающих приемов руками, ногами, отворотом одежды. Разучивание и выполнение болевых и удушающих приемов для самообороны.

Разучивание и выполнение упражнений по технике выполнения отбора оружия (палка).

Тема № 9. Подготовка к соревнованиям. Участие в соревнованиях.

Теория – 3 часа.

Фазы настройки к соревнованиям. Фаза оперативной настройки. Межстартовая оперативная настройка. Правила судейства: выполнение обязанностей секретаря, судьи на площадке.

Практика – 29 часов.

Интервальные тренировки, тренировки в условиях, максимально приближенных к соревновательным.

Участие в соревнованиях по рукопашному бою, ММА, кикбоксингу, ушу.

Судейская практика (выполнение обязанностей секретаря, судьи на площадке).

Тема № 10. Восстановительные мероприятия. Теория – 1 час.

Влияние чрезмерных нагрузок на организм спортсмена. Утомление, переутомление, перетренировка, их признаки и меры предупреждения.

Средства общего воздействия: массаж, сауна, ванны и их воздействие на организм. Виды массажа и самомассажа. Воздействие водных процедур на организм человека.

Практика – 15 часов.

Разучивание и выполнение приемов самомассажа.

Тема № 11. Заключительное занятие. Теория – 2 часа.

Промежуточная аттестация. Индивидуальные задания на летний период.

2 год обучения

Тема № 1. Вводное занятие. Теория – 2 часа.

Цель, задачи программы. План работы на учебный год. Режим занятий. Вводный инструктаж по ОТ и ПБ. Первичный инструктаж по темам: «Охрана жизни и здоровья обучающихся в центре «Аванпост», «Правила поведения на учебных занятиях в спортивном зале»

Армейский рукопашный бой. Отличие рукопашного боя от других видов спортивных единоборств (различия в техниках, правилах соревнований). Просмотр видеозаписей показательных выступлений по армейскому рукопашному бою, по каратэ-до, ушу. Показательные выступления старших спортсменов рукопашников (показ и выполнение элементов популярных видов восточных единоборств).

Тема № 2. Профилактика спортивного травматизма.

Теория – 1 час.

Правила поведения на спортивных занятиях. Виды переломов. Открытый перелом, его разновидности. Способы наложения повязок. Способы наложения шин. Способы переноски пострадавших.

Практика – 1 час.

Изучение и выполнение способов оказания первой помощи при открытом переломе (наложение повязки и шин). Отработка способов переноски пострадавших.

Тема № 3. Работа на снарядах.

Практика - 20 часов.

Совершенствование работы «бой с тенью». Взрывная и интервальная работа на боксерских мешках. Совершенствование выполнения упражнений на турнике, брусьях.

Тема № 4. Общая физическая подготовка.

Теория – 1 час.

ОФП как основа для повышения спортивной работоспособности.

Практика – 9 часов.

Входная диагностика. Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности, проверка летнего задания.

Совершенствование упражнений для мышц туловища и шеи с набивными предметами. Совершенствование упражнений для мышц ног.

Совершенствование акробатических упражнений. Сдача контрольных нормативов.

Тема № 5. Специальная физическая подготовка.

Практика – 14 часов.

Входная диагностика. Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовленности.

Совершенствование специальных физических упражнений, направленных на развитие выносливости, ловкости, гибкости.

Совершенствование специальных упражнений для укрепления поверхностей рук, ног, туловища.

Сдача контрольных нормативов.

Тема № 6. Техничко- тактическая подготовка.

Теория – 2 часа.

Техническая и тактическая подготовки. Анализ ситуации, умение быстро принять решение. Решение конкретной тактической задачи, поставленной педагогом.

Практика – 74 часа.

Совершенствование техники выполнения бросков и выполнение комбинаций из ранее изученных ударов.

Совершенствование ударной и бросковой техник. Анализирование ситуации. Умение быстро принять решение в ситуации, решение конкретной тактической задачи, поставленной педагогом.

Совершенствование техники выполнения перехода из борьбы в стойке в борьбу лежа. Выполнение работы на разных дистанциях.

Сдача контрольных нормативов.

Тема № 7. Психологическая подготовка.

Теория – 2 часа.

Психологическая подготовка к предстоящим соревнованиям.

Стрессоустойчивость. Методы повышения стрессоустойчивости: дыхательные упражнения, релаксация и медитация, ароматерапия.

Практика – 10 часов.

Разучивание и выполнение упражнений на повышение стрессоустойчивости: дыхательные упражнения, релаксационные упражнения.

Тема № 8. Самооборона.

Теория – 2 часа

Приемы самообороны. Виды защиты: от нападения в стойке, от удара рукой сверху, прямо от груди. Виды защиты: от нападения в стойке, от удара рукой сверху, прямо, от ударов ногой снизу, сбоку. Освобождение от захвата одежды на груди.

Приемы защиты от нападения, вооруженного палкой, ножом противника.

Практика – 28 часов.

Разучивание и выполнение упражнений по технике выполнения отбора оружия:

- обезоруживание «противника» при ударе ножом: сверху, снизу;
- обезоруживание «противника» при ударе лопаткой: сверху, справа или тычком; снизу, прямо;
- обезоруживание «противника» при ударе острым предметом: с уходом влево, с уходом вправо.

Сдача контрольных нормативов.

Тема № 9. Подготовка к соревнованиям. Участие в соревнованиях.

Теория – 3 часа.

Направленность тренировочных нагрузок с учетом основных путей энергообеспечения. Шкала интенсивности тренировочных нагрузок.

Правила судейства: выполнение обязанностей рефери.

Практика – 29 часов.

Изучение и выполнение фазы оперативной настройки. Составление индивидуальных карт тренировочных циклов с учетом направленности (аэробная: восстановительная, тренирующая, анаэробно-аэробная (выносливость) и интенсивности нагрузок (максимальная, большая, средняя, малая).

Судейство на соревнованиях: выполнение обязанностей рефери.

Участие в соревнованиях по рукопашному бою, самбо, ММА и кикбоксингу.

Тема № 10. Восстановительные мероприятия.

Теория – 1 час.

Психорегулирующие тренировки. Влияние цвета и музыки на создание положительного эмоционального фона. Релаксация - средство для ускорения восстановительных процессов в организме.

Практика – 16 часов.

Разучивание и выполнение физических упражнений, способствующих релаксации.

Тема № 11. Заключительное занятие.

Теория – 2 часа.

Итоговая аттестация. Награждение лучших обучающихся.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Год обучения	Сроки реализации	Кол-во ч/нед	Кол-во занятий в неделю, продолжительность одного занятия (мин)
	Кол-во учебных недель в год	Объединение «Армейский рукопашный бой»	
1 года обучения	36 уч. недель	6 ч.	3 занятия в неделю по расписанию по 90 минут, с перерывом на отдых
2 год обучения	36 уч. недель	6 ч.	3 занятия в неделю по расписанию по 90 минут, с перерывом на отдых

2.2. Условия реализации программы.

Для реализации программы «Армейский рукопашный бой» необходимо выполнение следующих условий:

Материально-техническое обеспечение и оборудование:

- Спортивный зал со следующим оснащением: гимнастические маты, манекены для отработки бросковой техники, атлетические тренажеры, перекладина для подтягивания, гири, гантели, скакалки, татами, набивные мячи, самбовки;
- Спортивное покрытие с разметкой 12 на 12 м;
- Секундомер.

Информационное обеспечение:

- Класс с видео-аудио аппаратурой;
- Система АИС ЭДО;
- Образовательный портал ГАУ ДО ТО «Региональный центр допризывной подготовки и патриотического воспитания «Аванпост».

Кадровое обеспечение

К реализации данной программы допускается педагог дополнительного образования ГАУ ДО ТО «Региональный центр допризывной подготовки и патриотического воспитания «Аванпост», имеющий образование не ниже средне-специального или средне-профессионального, владеющий навыками и умениями необходимыми для реализации данной программы.

2.3. Формы контроля

Для отслеживания уровня усвоения содержания программы и своевременного внесения коррекции, целесообразно использовать следующие формы контроля: текущий, тематический, итоговый.

Текущий контроль – оперативная и динамичная проверка результатов обучения, сопутствующая процессу выработки и закрепления умений и

навыков, обучающихся (проверка знаний). Текущий контроль за реализацией программы предусмотрен в конце каждой дисциплины. Контрольное занятие может быть проведено в форме беседы, тестирования, зачётного занятия и др., учитывая содержание дисциплины.

Тематический контроль – проверка решения заранее определенных задач или программного материала (контрольные занятия, сдача нормативов).

Итоговый контроль – оценка результатов обучения за полугодие, год (зачет). В конце полугодия, учебного года обучающиеся сдают зачет по теоретической части, а также нормативы по физической подготовке. Результаты сдачи нормативов, результаты участия обучающихся в соревнованиях по тематике общеобразовательной программы заносятся в протоколы.

На начальных этапах обучения (октябрь) обучающиеся сдают входные нормативы по физической подготовке, результаты сдачи нормативов заносятся в таблицу (приложение № 2)

По окончании обучения по программе «Подготовка к сдаче норм ГТО» все обучающиеся сдают зачет. Форму проведения зачета педагог выбирает самостоятельно.

№ п/п	Наименование дисциплины	Форма проведения итогового контроля для 1 года обучения	Форма проведения итогового контроля для 2 года обучения
1.	Вводное занятие	Опрос	Опрос
2.	Профилактика спортивного травматизма. Оказание первой помощи при несчастных случаях и травмах	Педагогическое наблюдение	Опрос
3.	Работа на снарядах	Педагогическое наблюдение	Контрольное занятие
4.	Общая физическая подготовка	Педагогическое наблюдение	Контрольное занятие
5.	Специальная физическая	Педагогическое наблюдение	Контрольное занятие

	подготовка		
6.	Технико- тактическая подготовка	Педагогическое наблюдение	Контрольное занятие
7.	Психологическая подготовка	Педагогическое наблюдение	Опрос
8.	Самооборона	Педагогическое наблюдение	Контрольное занятие
9.	Подготовка к соревнованиям. Участие в соревнованиях	Педагогическое наблюдение	Участие в соревнованиях
10.	Восстановительные мероприятия	Педагогическое наблюдение	Контрольное занятие
11.	Заключительное занятие	Педагогическое наблюдение	Контрольное занятие

2.4. Оценочные материалы

Проверка знаний, умений и навыков, обучающихся осуществляется: в процессе обучения, в конце обучения (по теме, разделу) и на контрольных занятиях

В ходе проверки оцениваются:

- Техника выполнения двигательных действий;
- Знания.

Техника выполнения двигательных действий оценивается следующим образом:

- «отлично» - если упражнение выполнено согласно описанию, без ошибок, четко, легко, уверенно, слитно в надлежащем ритме;
- «хорошо» - если упражнение выполнено согласно описанию, слитно, но при этом допущено не более двух незначительных ошибок;
- «удовлетворительно» - если упражнение выполнено согласно описанию, в своей основе верно, но с одной значительной или тремя незначительными ошибками;
- «неудовлетворительно» - если упражнение не выполнено, выполнено с грубой ошибкой или число других ошибок более трех.

Характер ошибок определяется на единой основе:

- незначительные ошибки - неточное выполнение деталей техники, практически не ведущих к снижению результата, качественных показателей двигательного действия;
- значительные ошибки - отклонение от правильного выполнения, не нарушающие структуру двигательного действия, его основы, но снижающим его результативность, количественные показатели (нарушение ритма, потеря темпа, недостаточная амплитуда, неустойчивые показатели тела и т.д.).
- грубые ошибки - отклонения от правильного (эталонного) выполнения техники, нарушающие структуру, искажающие основу техники двигательного действия, приводящие к значительному снижению результатов.

Проверка методической подготовленности включает 1-2 теоретических вопроса и практические действия по дисциплинам образовательной программы.

При этом проверяется:

- знание теоретического раздела программы;
- знания предусмотренных программой упражнений и техники их выполнения.

2.5. Методические материалы.

Методика работы по программе характеризуется общим поиском эффективных технологий, позволяющих конструктивно воздействовать на развитие физических качеств обучающихся, на решение их индивидуально-личностных проблем.

- Боровиков Л.И. Искусство обучения. Введение в дидактику дополнительного образования детей: Методическое пособие. – Новосибирск, 2013.
- Бочкарева И.А. Рефлексия как инструмент профессионального развития педагога. – СПб., 2004.
- Воспитательный процесс: изучение эффективности: Методические рекомендации. – М., 2000.

Список литературы

для педагога

1. Ивочкин, В.В. Легкая атлетика: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва /В.В. Ивочкин, Ю.Г. Травин, Г.Н. Королев, Г.Н. Семаева. – М.: Советский спорт, 2004. – 216 с;
2. Квашук, П.В. Лыжные гонки: Примерная программа спортивной подготовки для детско- юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва / П.В. Квашук. – М.: Советский спорт, 2003;
3. Киселев, В.П. Современное пятиборье: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. М. Советский спорт 2006;
4. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания с спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Издательский цент "Академия", 2000. - 480 с;
5. Раменская Т.И. Специальная подготовка лыжника М 2001г;
6. Сборник нормативно-правовых документов Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» ГБОУ «Балтийский берег» 2015;

для родителей

1. Базарный В.Ф. Здоровье и развитие ребенка: экспресс-контроль в школе и дома: Практическое пособие. - М., АРКТИ, 2005;
2. Кулагина И.Ю. Возрастная психология. - М., 1996;
3. Баркан А. Практическая психология для родителей или Как научиться понимать своего ребенка. М. 2000;
4. Дмитриева В.Г. 200 развивающих игр и упражнений от рождения до школы \В.Г. Дмитриева, О.А. Новиковская. -М.: АСТ; СПб.: Сова, 2007. - 95 с.
5. Лютова Е.К. Моница Г.Б. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. С-Пб2000;

6. Богачкина Н.А. Как преодолеть детскую застенчивость./ Р.Н. Сиренко, Н.А. Богачкина; худож. П.В. Зарослов. - Ярославль: Академия развития, 2007. - 224 с.

для детей

1. Фопель К. Создание команды. Психологические игры и упражнения. - М., Генезин, 2002.;
2. Берестов В.Д. «Лыжный след» (стихотворение). //Кукумбер: литературно – художественный журнал для детей. М. – 2008.- № 10. – С. 10;
3. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 312 с.;
4. Кузнецов В.С., Колодницкий Г. А. Теория и история физической культуры. М.: КноРус, 2020. 448 с;
5. Вайцман М. «Гимнастика», «Чемпион» (стихотворения).//Кукумбер: литературно – художественный журнал для детей. М. – 2009.- № 6. – С.

Входные нормативы по физической подготовке

№	ФИ О	Возраст	Вид упражнений										
			Подтягивание		Сгибание и разгибание рук в упоре		Бег на 60 м		Челночный бег 3x10		Бег 2000 м		Общая оценка по ОФП
			Результа т	Оценка	Результат	Оценка	Результа т	Оценка	Результат	Оценка	Результа т	Оценка	
1													
2													

