

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ

краевое государственное автономное профессиональное образовательное  
учреждение «Красноярский техникум транспорта и сервиса»

СОГЛАСОВАНО  
Штабом воспитательной работы  
протокол от «02» июня 2025 г. № 6

УТВЕРЖДЕНО  
приказом № 251-ОД  
от «01» сентября 2025 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**  
спортивной направленности  
**«Рукопашный бой»**

Уровень программы: базовый  
Срок реализации программы: 1 год, 72 ч  
Возрастная категория: 15–18 лет  
Форма обучения: очная

Программа реализуется на внебюджетной  
основе  
ID-номер программы в Навигаторе: 36026

Разработчики:

Антоненко Михаил  
Александрович, педагог  
дополнительного образования;  
Наделяева Марина Сергеевна,  
методист

Красноярск, 2025

## **Содержание**

1. Пояснительная записка	3
2. Содержание программы	8
3. Формы контроля и оценочные материалы	11
4. Организационно–педагогические условия реализации программы	16
5. Список литературы	19
Приложение – Календарный учебный график	21

## **1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа (далее – ДООП или программа) спортивной направленности «Рукопашный бой» разработана на основании:

- Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федерального закона от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- приказа Министерства просвещения РФ от 18.05.2023 г. № 371 «Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования» (с изменениями и дополнениями);
- приказа Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- приказа Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- приказа Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития систем дополнительного образования детей»;
- письма Министерства образования и науки РФ, Департамента молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- распоряжения Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации» (с изменениями и дополнениями);
- Федерального проекта «Успех каждого ребёнка» от 07.12.2018 г.;
- письма Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации», «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Федерального закона от 4.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- распоряжения Правительства РФ от 28.12.2021 г. № 3894-р «Концепция развития детско-юношеского спорта в РФ до 2030 года»;
- письма Министерства просвещения РФ от 7.05.2020 г. № ВБ-976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и

социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий»;

- Устава КГАПОУ «КТТиС», локальных актов, других нормативно-правовых и нормативно-методических документов техникума.

**Направленность** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы – спортивная.

**Язык реализации:** программа реализуется на русском языке.

**Уровень сложности освоения программы** – базовый. Зачисляются обучающиеся, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний, выполнившие нормативы по общефизической подготовке.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа составлена с учетом федерального государственного стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Рукопашный бой».

**Актуальность программы** состоит в том, что в настоящее время предметам спортивной направленности уделяется большое внимание, как эффективного инструмента укрепления здоровья и развития физических способностей обучающихся, повышение у них мотивации к здоровому образу жизни, воспитание социально-активной личности, профилактика вредных привычек и употребление наркотических веществ. Занятия рукопашным боем помогают налаживанию межличностных отношений, умению ориентироваться в любой жизненной ситуации.

Рукопашный бой - боевое искусство, использующееся в подготовке курсантов, студентов для прохождения срочной службы в РА.

В рамках первоначальной военной подготовки, данная дисциплина актуальна в связи с регулярным участием в военных конфликтах.

Здесь спортсмены отрабатывают навыки ведения реального боя. Занятия способствуют развитию физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости).

Программа направлена на формирование у обучающихся: устойчивых мотивов и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности; в творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях.

**Педагогическая целесообразность программы** обусловлена тем, что позволяет решить проблему занятости обучающихся во внеурочное время, формирование физических качеств, удовлетворение потребности в движении, оздоровление и поддержание функциональности их организма, пробуждение интереса к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Программа «Рукопашный бой» позволят обучающимся овладеть различными тактическими приёмами и восполнить недостаток навыков по рукопашному бою во внеурочное время, так как количество учебных часов, отведённых на изучение данного раздела в учебной программе, не

предусмотрено.

Программа направлена на:

- удовлетворение индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья;
- выявление, развитие и поддержку талантливых детей, проявивших выдающиеся способности;
- профессиональную ориентацию;
- социализацию и адаптацию к жизни в обществе;
- формирование общей культуры;
- профилактику асоциального поведения.

Программа адаптирована под имеющиеся материально-технические условия, предполагает проведение занятий в спортивном зале. Это позволяет разнообразить процесс обучения, использовать различные формы работы с обучающимися, избежать монотонности, повысить эффективность занятий.

Занятия позволяют углубленно изучить и освоить дополнительные навыки по рукопашному бою, которые понадобятся для более успешного освоения программы.

**Цель программы:** формирование интереса и потребности к занятиям физической культурой и спортом обучающихся, их всестороннему физическому развитию; совершенствование многих необходимых в жизни двигательных, морально-волевых качеств через занятие рукопашным боем, мотивация на ведение здорового образа жизни.

**Задачи реализации программы:**

- популяризация рукопашного боя и привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- содействие гармоническому физическому развитию, разносторонней физической и технической подготовленности личности;
- укрепление здоровья обучающихся, развитие навыка бережного отношения к здоровью, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- всестороннее развитие физических способностей обучающихся: двигательные способности, координацию движений, гибкость, быстроту реакции, память, внимание, воображение, ориентирование в пространстве;
- расширение теоретической базы знаний, обучение техническим и тактическим приёмам тайского бокса, дать знания и умения в области раздела физической культуры и спорта;
- формирование устойчивых знаний о безопасном поведении на объектах спорта и на занятиях рукопашным боем;
- повышение уровня мотивации к занятиям физической культуры, формирование навыка самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;
- обучение правилам регулирования физических нагрузок и регулирования психического состояния;

- формирование нравственно-этических компетенций обучающихся;
- воспитание морально-волевых качеств обучающихся: смелости, настойчивости, ответственности, дисциплинированности, самообладания, активности и целеустремлённости;
- воспитание чувства коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки, формирование позитивной психологии общения, коллективного взаимодействия;
- повышение интереса обучающихся к участию в предметных конкурсах, в спартакиадах техникума, в районных, краевых соревнованиях и турнирах по рукопашному бою;
- выявление и поддержка обучающихся, проявивших выдающиеся способности в спорте.

**Категория обучающихся** – девушки и юноши в возрасте 15 – 18 лет. Программа разработана с учетом возрастных, индивидуальных особенностей обучающихся данной категории. Количество обучающихся в группе 4-14 человек. Группы комплектуются по желанию обучающихся и родителей (законных представителей), на основании заявления и имеющегося врачебного допуска к занятиям по рукопашному бою.

**Срок реализации программы** – 1 год. Количество часов на освоение программы – 72 часа.

**Форма организации образовательной деятельности и режим занятий.** Продолжительность тренировочных занятий в течение учебного года следующая: при нагрузке двух часов, занятия проводятся 2 раза в неделю, по 1 часу. Продолжительность одного часа учебных занятий составляет 45 мин.

Расписание занятий утверждается директором техникума и составляется с учётом наиболее благоприятного режима тренировочных занятий и отдыха обучающихся, их возрастных особенностей, возможностей использования спортивных объектов.

Форма организации образовательной деятельности: практическое занятие, комбинированное, соревновательное; групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах и подгруппах.

Освоение программы на базовом уровне включают общую физическую подготовку, освоение основных технических и тактических элементов рукопашного боя и освоение специализированных знаний.

В программе предусмотрены часы на изучение и совершенствование тактических приёмов, психологической подготовке, соревновательной деятельности, что способствует овладению теоретическими и практическими основами рукопашного боя; приобретению необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на соревнованиях, в турнирах. Участие в соревнованиях позволяет обучающимся повысить уровень соревновательной деятельности, сориентироваться им на достижение наивысших результатов в освоении рукопашного боя, войти в сборную команду техникума.

**Планируемые результаты.** К концу обучения по ДОП «Рукопашный

бой» обучающиеся должны

**знать:**

- историю возникновения и развития рукопашного боя;
- значение рукопашного боя в развитии физических способностей;
- правила использования спортивного инвентаря и оборудования, технику безопасности на занятиях рукопашным боем;
- правила личной гигиены, гигиенические требования к одежде и спортивной форме;
- правила в рукопашном бое (положение спортсмена, разрешённые технические действия, запрещённые приёмы, начало и конец поединка);
- тактические приемы в нападении;
- тактические приемы в защите;
- правила соревнований, нарушения правил;
- основные жесты судьи;
- значение правильного режима дня спортсмена;
- основы самоконтроля, определение пульса;
- причины травм на занятиях по рукопашному бою и их предупреждение;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, координационных, выносливости и гибкости);
- игровые упражнения, подвижные игры с элементами рукопашного боя;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности, требования к технике и правилам их выполнения;

**уметь:**

- выполнять объемы тренировочных нагрузок, предусмотренных программными требованиями;
- работа в парах с соблюдением основных правил;
- применять технику рукопашного боя (удары, защита, связки и комбинации, захват)
- использовать тактику рукопашного боя во время спарринга;
- выполнять упражнения по технике и тактике защитных и атакующих действий;
- выполнять контрольно-нормативные тесты на функциональную подготовку;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях и на соревнованиях, в турнирах по рукопашному бою;
- управлять своими эмоциями, владеть культурой общения;
- повысить уровень физического развития и физической подготовленности;

- проводить специальную разминку;
- организовывать свои личные тренировочные занятия самостоятельно;
- соблюдать правила гигиены, безопасности и профилактики травматизма при занятиях физическими упражнениями;
- приобретать опыт в соревновательной деятельности.

Планируемые результаты освоения программы включают интегративные качества обучающегося, которые он может приобрести в результате освоения программы и подготовит его к реальности взрослой жизни: личностные, метапредметные.

Личностные – воспитание через средства спортивной деятельности, «Рукопашный бой», положительных качеств личности, коллективное взаимодействие и сотрудничество, здоровый и безопасный образ жизни.

Метапредметные – развитие основных физических качеств, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков; формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовленность.

**Результаты обучения:** предметные – сформированные умения и навыки в избранном виде спорта «Рукопашный бой»; планируемые личностные и метапредметные результаты; выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке для своего возраста; участие в соревнованиях, турнирах различного уровня.

## 2. Содержание программы

Дополнительная общеразвивающая программа реализуется в течение всего календарного года, в соответствии с учебным планом, с календарным учебным графиком.

### Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		всего	теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка. Основы рукопашного боя.	2	2	-	Беседа, выполнение практических заданий, педагогическое наблюдение.
2.	Общая физическая и специальная подготовка (ОФСП).	14	2	12	Тестирование, выполнение практических заданий. педагогическое наблюдение.
3.	Промежуточная аттестация.	1	-	1	Выполнение тестовых заданий.

4.	Техническая подготовка.	26	4	22	Тестирование, выполнение практических заданий. педагогическое наблюдение.
5.	Тактическая подготовка.	22	3	19	Тестирование, выполнение практических заданий. педагогическое наблюдение.
6.	Психологическая подготовка.	3	1	2	Беседа, выполнение практических заданий, педагогическое наблюдение
7.	Спортивные соревнования по рукопашному бою.	3	-	3	Участие в контрольных играх и соревнованиях
8.	Итоговая аттестация.	1	-	1	Тестирование, игра
Итого:		72	12	60	

**Календарный учебный график** составлен в соответствии с учебным планом, где отражены темы занятий, организационные формы обучения, количество выделяемых часов, место проведения и т.п. (приложение).

#### **Содержание учебного плана.**

Содержание включает непосредственно обучение рукопашному бою, изучение правил безопасности. Основными разделами курса являются: общая физическая и специальная подготовка, техническая и тактическая подготовка. Программой предусмотрены задания, как для индивидуального, так и для коллективного (группового) выполнения.

#### **1. Теоретическая подготовка. Основы рукопашного боя.**

Вводное, организационное занятие. Знакомство с дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой «Рукопашный бой». Цели и задачи обучения. Беседа с обучающимися. Приём заявлений и медицинских допусков. Входной контроль – диагностика обучающихся. Инструктаж по технике безопасности.

Значение занятий спортом в жизни человека. Физическая культура и спорт в России и за рубежом. История развития рукопашного боя. Гигиена тренировочного процесса. Режим, правильное питание. Самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи.

Сведения о строении и функциях организма человека. Значение

всесторонней физической подготовки. Утренняя зарядка. Разминка перед спаррингом. Моральные качества спортсмена: смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, чувство ответственности, взаимопомощи, коллективизма.

## **2. Общая физическая и специальная подготовка (ОФСП).**

Общая физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения с предметами: упражнения с набивными мячами, с гантелями, с короткой и длинной скакалкой, с малыми мячами. Акробатические упражнения: кувырки вперёд, назад, перекаты, перевороты. Подвижные игры и эстафеты: игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию, эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий. Легкоатлетические упражнения: Бег на 30, 60, 100, 400 м.; челночный бег 10\*30 м (сек); подтягивание (раз); прыжки в длину и высоту с места и с разбега.

Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития ловкости. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения для развития специальной выносливости. Силовая подготовка со штангой и гантелями.

## **3. Промежуточная аттестация.**

Выполнение тестовых заданий.

## **4. Техническая подготовка.**

Общие основы рукопашного боя. Оборудование места занятий, инвентарь.

Техническая подготовка включает себя:

- положение спортсмена,
- технику передвижения,
- разрешённые технические действия,
- запрещённые приёмы,
- комбинацию приёмов,
- начало и конец поединка,
- упражнения.

## **5. Тактическая подготовка.**

Теория. Тактическая подготовка. Взаимосвязь техники и тактики. Самостоятельное принятие правильного решения и быстрого его выполнения в различных ситуациях. Умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия.

Теория. Тактика защиты. Тактика нападения. Действия бойца в нападении и защите в различных ситуациях.

Практика. Тактическая подготовка. Защитные действия. Тактика нападения. Решение задач в эпизодах. Использование контратакующей тактики рукопашного боя.

## **6. Психологическая подготовка.**

Беседа, практические задания, упражнения на темы, связанные с физической активностью и психологическим здоровьем, профилактикой стресса. А также воспитание высоких моральных качеств, формирование у

обучающихся чувство коллектива, разносторонних интересов, воспитание волевых качеств, адаптация к условиям соревнований, настройка на спарринг.

Включение в процесс предсоревновательной подготовки определенную систему психолого-педагогических воздействий. Изучение структуры взаимоотношений в команде.

## **7. Спортивные соревнования по Рукопашному бою.**

Судейская терминология. Разбор правил. Права и обязанности. Участие на соревнованиях и турнирах, как важнейшее условие непрерывного роста, совершенствования технической и тактической подготовленности.

Совершенствование действий в спарринге, направленных на отработку технических, тактических и стратегических навыков ведения боя. Правила по виду спорта «Рукопашный бой». Участие на соревнованиях и в турнирах. Организация и проведение соревнований. Разбор встреч, спаррингов. Устранение ошибок.

Практические занятия. Соревнования

## **8. Итоговая аттестация**

Освоение программы завершается итоговой аттестацией. Форма итоговой аттестации: тестирование.

### **3. Формы контроля и оценочные материалы**

Комплект контрольно-оценочных средств разработан на основе рабочей программы по рукопашному бою и учебного плана, является частью ДООП «Рукопашный бой».

#### **Виды контроля реализации программы.**

Диагностика проводится в начале обучения с целью выявления первоначального уровня знаний и умений, возможностей детей, определения природных физических качеств и готовности к занятиям рукопашным боем.

Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств обучающихся.

Промежуточная аттестация (промежуточный контроль) предусмотрена в середине обучения с целью выявления уровня освоения программы обучающимися и корректировки процесса обучения.

Итоговая аттестация (итоговый контроль) проводится по итогам освоения ДООП, в конце обучения.

**Формы проведения контроля:** беседа, педагогическое наблюдение – выполнение практических заданий педагога, тестирование, учебный спарринг, участие в соревнованиях, в турнирах.

Тренировочные поединки проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень подготовки бойца по рукопашному бою. Кроме того, учебные спарринги незаменимы при подготовке к соревнованиям, применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

Формы контроля и оценивания элементов подготовки по основным разделам учебной дисциплины

Название раздела, темы	Форма контроля и оценивания		
	Текущий контроль	Промежуточная аттестация	Итоговая аттестация
Теоретическая подготовка. Основы рукопашного боя.	Посещаемость, успеваемость, диагностика	Тестовые задания	Тестовые задания
Общая физическая и специальная подготовка (ОФСП).	Посещаемость, успеваемость, учебные игры	Выполнение нормативов Тестовые задания	Выполнение нормативов, тестовые задания
Техническая подготовка	Посещаемость, успеваемость, учебные игры	Выполнение нормативов, тестовые задания	Выполнение нормативов, тестовые задания
Тактическая подготовка	Посещаемость, успеваемость, учебные игры	Выполнение нормативов, тестовые задания	Выполнение нормативов, тестовые задания
Психологическая подготовка	Овладение приемами	Тестовые задания	Тестовые задания
Спортивные соревнования по Рукопашному бою	Тестовые задания, участие в контрольных играх и соревнованиях	Тестовые задания, участие в контрольных играх и соревнованиях	Тестовые задания, участие в контрольных играх и соревнованиях

**Средства контроля.**

Основной показатель работы по программе «Рукопашный бой» – выполнение в конце года программных требований по уровню подготовленности обучающихся, выраженных в количественно – качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестирования (тестовые задания) и выполнение практических заданий, (контрольных упражнений). Проведение тренировочных поединков, оценка действий обучающегося в соревновательном формате.

Диагностика проводится в начале учебного года. Предварительное тестирование в середине учебного года, итоговое контрольное тестирование в конце учебного года. Данное тестирование позволяет установить конечный результат работы, сопоставить их с исходными данными, оценить качество и провести анализ учебно–воспитательного процесса.

**Критерии и формы оценивания образовательных результатов.**

Важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение практических и теоретических занятий, контрольных упражнений, восстановительных мероприятий, учебные поединки, регулярное участие на соревнованиях и в турнирах.

Оценка уровня знаний включает в себя тестирование по теоретической подготовке, сдачу контрольных нормативов по общей физической, специальной и технической подготовке в конце учебного года.

Тестовые задания по физической подготовке и критерии фиксирования результатов заключаются в системе подсчета результатов выполненных заданий (упражнений), в зависимости от упражнений, результат может выражаться в единицах (количество раз, см., м) либо во времени. Обучающимся необходимо выполнить два упражнения на выбор из прилагаемого перечня.

Итоговая оценка в результате тестирования по физической подготовке производится по пятибалльной системе.

При проведении упражнений по физической подготовке следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания условий для выполнения упражнений.

Уровень развития специальных физических качеств можно оценить по показателям быстроты передвижения, динамической силы и прыгучести.

#### Общая физическая подготовка

№	Наименование	15-16 лет	17-18 лет
1	Бег 30 м (сек)	4,3	4,1
2	Бег 60 м (сек)	8,6	8,4
3	Бег 100 м (сек)	13,5	13,0
4	Бег 400 м (сек)	1,05	1,00
5	Челночный бег 10*30 м (сек)	52	50,0
6	Подтягивание (раз)	8	10
7	Прыжок с места (м)	2,20	2,30

Бег на 30, 60, 100, 400 м., и прыжок в длину с места выполняется по правилам соревнований по лёгкой атлетике. Бег выполняется с высокого старта.

Челночный бег 3 x 10 метров (сек). Тест проводится на ровной дорожке длиной 10 метров. Дистанция ограничена линиями старта и финиша. За каждой линией обозначают два полукруга радиусом 50 см. с центром на черте. Из положения высокого старта по команде «Марш!» испытуемый пробегает 10 метров и берет из полукруга на финишной линии кубик (5x5x5), затем поворачивается кругом и пробегает 10 метров к линии старта, кладет в полукруг кубик и возвращается, пересекая финишную черту.

Подтягивание в висе на перекладине (кол-во раз). Выполняется из исходного положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения упражнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше

перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища.

Прыжок в длину с места (см.). Прыжок проводится на размеченной дорожке. Испытуемый, не переступая исходной линии, совершает прыжок толчком двумя ногами. Регистрируется лучший результат из трех попыток.

**Специальная физическая подготовка**

№	Наименование	15-16 лет	17-18 лет
1	Бег 30 м (с мячом, сек)	5,0	4,8
2	Челночный бег 30 м*5 раз (с мячом)	27,0	25,0
3	удары на дальность (м)	35	40

Бег на 30 м. с ведением мяча выполняется с высокого старта (мяч на линии старта), мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трёх касаний, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, когда игрок оставит мяч за линией финиша. Время фиксируется с момента старта до пересечения игроком (вслед за мячом) линии финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише – время.

Челночный Бег 5 х 30 м с ведением мяча (сек.). Выполняется так же, как и бег на 30 м с мячом. Все старты с места. Время для возвращения на старт – 25 сек. В случае нарушения правил прохождения отрезка футболист возвращается на старт (за счет 25 сек.) и упражнение повторяется. Обязанности судей те же, что и при беге на 30 м. с мячом.

Удар по мячу ногой на дальность выполняется с разбега правой и левой ногой любым способом по неподвижному мячу. Измерение дальности полёта мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю. Для удара каждой ногой даются по три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.

**Техническая подготовка**

№	Наименование	15-16 лет	17-18 лет
1	удары на точность 30/40 м по 10 раз	16	17
2	Жонглирование	80	100
3	Ведение 30 м, обводка 5-ти стоек через 6 м (сек)	9,5	9,0

удары по мячу ногой на точность попадания выполняются с разбега любым способом по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 11 м. (Мячом надо попасть в заданную треть ворот, разделённых по вертикали. Выполняется по пять ударов каждой ногой. Учитывается сумма

попаданий.

Жонглирование мячом: выполняются удары правой, левой ногой (серединой подъёма, внутренне и внешней стороной стопы, бедром) и головой в любой последовательности, не повторяя один способ удара два раза подряд.

Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняются с линии старта (30 м. от линии штрафной площади). Вести мяч, далее обвести «змейкой» четыре стойки (первая стойка ставится на линию штрафной площади, далее в центре через каждые 2 м. ещё три стойки), и, не доходя до 11-метровой отметки, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае если мяч не будет забит в ворота, упражнение не засчитывается. Из трёх попыток засчитывается лучший результат.

Оценка уровня знаний по теоретической подготовке включает в себя – тестирование. Цель тестирования закрепление у обучающихся изученного теоретического материала, в зависимости от уровня освоения программы обучающимися. Тестовые задания предполагают выбор одного или несколько ответов (множественный выбор). На каждый вопрос теста предлагается 2–5 варианта ответа, один из которых правильный. Тест может содержать до 20 вопросов. Для успешной сдачи тестовых испытаний по теоретической подготовке обучающимся необходимо правильно ответить на 60% (зачетный минимум) вопросов теста.

Итоговая оценка в результате тестирования по теоретической подготовке в рамках настоящей программы представлена в рамках дихотомической шкалы: «+» при положительном результате (60% и более правильных ответов), «–» при отрицательном.

Дополнительно необходимо отметить, что система оценки освоения программы не ограничивается только проверкой усвоения знаний и выработки умений и навыков по виду направления программы. Она ставит более важную задачу: развивать у обучающихся умение контролировать себя, проверять и находить свои ошибки, анализировать и искать пути их устранения.

#### **4. Организационно–педагогические условия реализации программы**

**Кадровое обеспечение** – реализация программы и подготовка занятий осуществляются педагогом дополнительного образования в рамках его должностных обязанностей, с учетом квалификационных требований.

В ходе реализации программы возможна консультативная помощь психолога для выявления скрытых способностей обучающихся.

#### **Материально – техническое обеспечение программы.**

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный игровой зал КГАПОУ «Красноярский техникум транспорта и сервиса», оборудованное рингом.

Для прохождения данной программы необходимо оборудование и спортивный и инвентарь: лапы, макивары, груши, боксерские мешки, татами «ласточкин хвост», скакалки, резиновые эспандеры.

Спортивная экипировка, форма. Каждый спортсмен использует индивидуальную защитную экипировку - капу, шлем для армейского рукопашного боя, перчатки для армейского рукопашного боя, защиту стопы, защитные жилеты, голени, жилеты, самбовки, кимоно. Мужчины используют защиту паха, женщины - защиту груди.

Дополнительный и вспомогательный инвентарь: свистки, насос со штуцером и иглой, мячи набивные, стойки для обводки, скакалки гимнастические, наборные гантели (гантели разного веса), часы – секундомер, гимнастические скамейки, перекладины для подтягивания в висе, гимнастические стенки, гимнастические маты, скамьи для жима, штанги в сборе до 105 кг, аптечка;

Техническое оснащение: проектор, ноутбук.

### **Учебно–методическое и информационное обеспечение.**

Дидактические материалы:

- видеоматериалы: исторические видеозаписи, записи последних соревнований, учебные фильмы;
- тематическая литература.

Видеозаписи спортивных игр, соревнований и турниров по рукопашному бою, методические разработки в области рукопашного боя.

Программа предусматривает различные формы и методы обучения:

- групповые тренировочные занятия;
- групповые теоретические занятия;
- теоретическое обсуждение вопросов;
- спортивные игры;
- тренировочные спарринги;
- восстановительные мероприятия;
- соревнования и турниры (районные, городские);
- работа с учебной литературой;
- зачеты, тестирования.

Основной формой является групповое тренировочное занятие. Групповое занятие условно делится на три части: подготовительную, основную, заключительную.

Подготовительная часть включает в себя построение группы, перекличку, объяснение задач и порядка проведения занятия, выполнение комплекса общеразвивающих и специальных физических упражнений, краткое повторение пройденного материала с разбором ошибок, ознакомление с новыми упражнениями.

Основная часть направлена на решение главных задач занятия.

Заключительная часть строится таким образом, чтобы постепенно снизить физическую нагрузку, а также подведение итогов занятий.

Расписание занятий составляется с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха обучающихся, графика обучения их в

техникуме.

На самостоятельное обучение выноситься теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка.

Контроль педагогом дополнительного образования осуществляется исходя из беседы с обучающимся, педагогического наблюдения, диагностики, тестирования. Объективная информация о состоянии обучающихся в ходе тренировочной и соревновательной деятельности позволяет педагогу дополнительного образования анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки.

#### Психологическая подготовка.

Достижение высокой физической, технической, тактической подготовленности и успешное выступление на соревнованиях невозможны без высокого уровня развития определенных психологических качеств и свойств личности бойца.

Знание педагогом характера, темперамента, мотивации, волевых качеств каждого обучающегося и команды в целом – один из важных факторов психологической подготовки.

Воспитание волевых качеств бойцов – в преодолении объективных трудностей овладения техникой и тактикой игры, в преодолении сопротивления соперника, необходимости продолжать работу на фоне утомления, после незначительных травм и т.п. субъективных трудностей (боязнь противника, смущение перед зрителями, недоверие к судьям, неблагоприятное эмоциональное состояние и др.).

Практической основой развития психических функций бойцов является изучение и совершенствование приемов техники и тактики, решение задач физической и теоретической подготовки. И наоборот. Достижение высокой функциональной, физической и технико-тактической готовности бойцов тесно связано с развитием у него психических функций.

Чувство уверенности в тренировке и соревнованиях создается путем самовнушения, контроля поведения.

Современный рукопашный бой характеризуется большой динамичностью и эмоциональностью игровых действий. В процессе игры возникают эмоции спортивного возбуждения (азарт, увлечение), или наоборот (переживание, апатия, страх). Особенно ярко выражены эмоции при равном счете в спарингах, в конце. Кроме того, проявление тех или иных эмоций зависит от воздействия зрителей. Следует отметить, что неблагоприятные эмоциональные состояния (страх, боязнь, неуверенность, нерешимость) проявляются редко.

Для снижения неблагоприятных эмоциональных состояний рекомендуется использовать следующие психолого-педагогические приемы: разъяснение и убеждение, внушение, отвлечение внимания. Приемы саморегуляции: самоприказ, самовнушение, отвлечение внимания.

Характер «бойца» заставляет проявлять целенаправленность и настойчивость, выдержку и самообладание, решительность.

Методы психологической подготовки (убеждение, разъяснение,

пример, поощрение, самостоятельное выполнение заданий, усложнение условий при выполнении упражнений, самовнушение, введение в тренировку сбивающих факторов, создание соревновательных условий).

Воспитательная работа педагога дополнительного образования решает поставленные задачи в соответствии со спецификой возраста обучающихся и взаимоотношений внутри учебной группы (команды), учитывая при этом индивидуальные особенности каждого обучающегося. Основным в воспитательной работе является содействие саморазвитию личности, реализации её творческого потенциала, обеспечение активной социальной защиты обучающегося, создание необходимых и достаточных условий для активизации усилий обучающихся по решению собственных проблем.

Функции педагога дополнительного образования при построении воспитательной работы в коллективе:

- организация разнообразной деятельности в группе;
- забота о развитии каждого обучающегося;
- помочь в решении возникающих проблем.

Основой формирования коллектива является цель, достижению которой подчинена деятельность его членов. Намеченная цель должна показывать коллективу возможности развития и перспективы. В спорте такой перспективой будет победа в турнире. Достижение одной цели должно сопровождаться постановкой другой, более сложной, что даёт возможность поступательного развития коллектива.

Воспитательная работа осуществляется как в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований, так и во внеурочное время в форме бесед, лекций, экскурсий, участия в различных праздниках, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях. В течение всего года ведется работа по формированию сознательного и добросовестного отношения к учебно-тренировочным занятиям, привитию организованности, трудолюбия и дисциплины.

Содержание сотрудничества педагога дополнительного образования с родителями включает три основных направления:

- психолого-педагогическое просвещение родителей;
- вовлечение родителей в учебно-воспитательный процесс;
- участие семей обучающихся в управлении учебно-воспитательным процессом.

В работе с обучающимися применяется широкий круг воспитательных средств и методов воспитания:

- личный пример и педагогическое мастерство педагога дополнительного образования;
- высокая организация тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Воспитательная работа должна создавать условия для

самосовершенствования и саморазвития, самоактуализации каждого обучающегося.

Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности, формирование спортивного характера.

## 5. Список литературы

1. Альянов Ю. Н. Физическая культура: Учебник для СПО / Ю. Н. Альянов, И. А. Письменский. – М: Юрайт, 2021. – 493 с. <https://urait.ru/book/fizicheskaya-kultura-491233>
2. Алхасов Д. С. Организация и проведение внеурочной деятельности по физической культуре: Учебник для СПО / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. – М: Юрайт, 2021. – 176 с. <https://urait.ru/book/organizaciya-i-provedenie-vneurochnoy-deyatelnosti-po-fizicheskoy-kulture-495445>
3. Алхасов Д. С. Методика обучения предмету «Физическая культура» в 2 ч. Часть 1: Учебное пособие для СПО. – М: Юрайт, 2021. – 254 с. <https://urait.ru/book/metodika-obucheniya-predmetu-fizicheskaya-kultura-v-2-ch-chast-1-492770>
4. Алхасов Д. С. Методика обучения предмету «Физическая культура» в 2 ч. Часть 2: Учебное пособие для СПО. – М: Юрайт, 2020. – 441 с. <https://urait.ru/book/metodika-obucheniya-predmetu-fizicheskaya-kultura-v-2-ch-chast-2-506926>
5. Алхасов Д.С. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам: Учебник для СПО / Д.С. Алхасов, С. Н. Амелин. – М: Юрайт, 2021. – 270 с. <https://urait.ru/book/prepodavanie-fizicheskoy-kultury-po-osnovnym-obscheobrazovatelnym-programmam-494536>
6. Заяшников С. И. Тайский бокс: Учебно-методическое пособие. – М: Автор, 2022. – 501 с.
7. Заяшников С. И. Энциклопедия боя. Рукопашный бой. – М: ОнтоПринт, 2020. – 229 с.
8. Малкин В. Р. Психологические методы подготовки спортсменов: Учебное пособие для СПО / В. Р. Малкин, Л. Н. Рогалева, В. Н. Люберцев. – М: Юрайт, 2021. – 96 с. <https://urait.ru/book/psihologicheskie-metody-podgotovki-sportsmenov-495737>
9. Родионова А. В. Подготовка педагога дополнительного образования в области физической культуры: психологическое сопровождение в детско-юношеском спорте: Учебник для СПО / А. В. Родионова [и др.]. – М: Юрайт, 2021. – 251 с <https://urait.ru/book/podgotovka-pedagoga-dopolnitelnogo-obrazovaniya-v-oblasti-fizicheskoy-kultury-psihologicheskoe-soprovozhdenie-v-detsko-yunosheskom-sporte-495752>
10. Родионов В. А. Спортивная психология: Учебник для СПО / В. А. Родионов [и др.]. – М: Юрайт, 2021. – 367 с. <https://urait.ru/book/sportivnaya-psihologiya-495732>
11. Родионова В. А. Психологическое сопровождение детско-юношеского спорта: Учебное пособие для вузов / В. А. Родионова [и др.]. – М: Юрайт, 2021. – 211 с. <https://urait.ru/book/psihologicheskoe-soprovozhdenie>

detsko-yunosheskogo-sporta-493891

12. Серова Л. К. Психология личности спортсмена: Учебное пособие для СПО. – М: Юрайт, 2021. – 124 с. <https://urait.ru/book/psihologiya-lichnosti-sportsmena-495735>

### Календарный учебный график

№	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	18	по расписанию	теоретическое занятие	1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Цели и задачи обучения.	Спортивный зал	Текущий контроль
2	Сентябрь	23	по расписанию	теоретическое занятие	1	Основы рукопашного боя, правила, история возникновения.	Спортивный зал	Текущий контроль
3	Сентябрь	25	по расписанию	теоретическое занятие	1	ОФП теория.	Спортивный зал	Текущий контроль
4	Сентябрь	30	по расписанию	теоретическое занятие	1	ОФП теория.	Спортивный зал	Текущий контроль
5	Октябрь	2	по расписанию	практическое занятие	1	Одиночные прямые удары руками и ногами	Спортивный зал	Текущий контроль
6	Октябрь	7	по расписанию	практическое занятие	1	Боковые удары руками и ногами	Спортивный зал	Текущий контроль
7	Октябрь	9	по расписанию	практическое занятие	1	Борьба стоя	Спортивный зал	Текущий контроль
8	Октябрь	14	по расписанию	практическое занятие	1	Удары руками снизу	Спортивный зал	Текущий контроль
9	Октябрь	16	по расписанию	практическое занятие	1	Борьба лежа	Спортивный зал	Текущий контроль
10	Октябрь	21	по расписанию	практическое занятие	1	Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	Текущий контроль
11	Октябрь	23	по расписанию	теоретическое занятие	1	Ближний бой	Спортивный зал	Текущий контроль

12	Октябрь	28	по расписанию	практическое занятие	1	Переход от ударной фазы поединка к бросковой	Спортивный зал	Текущий контроль
13	Октябрь	30	по расписанию	практическое занятие	1	Самостраховка при падении	Спортивный зал	Текущий контроль
14	Ноябрь	6	по расписанию	практическое занятие	1	Техника ударов руками	Спортивный зал	Текущий контроль
15	Ноябрь	11	по расписанию	практическое занятие	1	Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	Текущий контроль
16	Ноябрь	13	по расписанию	практическое занятие	1	Ближний бой	Спортивный зал	Текущий контроль
17	Ноябрь	18	по расписанию	теоретическое занятие	1	Переход от ударной фазы к бросковой	Спортивный зал	Текущий контроль
18	Ноябрь	20	по расписанию	практическое занятие	1	Самостраховка при падении	Спортивный зал	Текущий контроль
19	Ноябрь	25	по расписанию	практическое занятие	1	Техника ударов ногами	Спортивный зал	Текущий контроль
20	Ноябрь	27	по расписанию	практическое занятие	1	Техника первого тура	Спортивный зал	Текущий контроль
21	Декабрь	2	по расписанию	практическое занятие	1	Одиночные прямые удары руками и ногами	Спортивный зал	Текущий контроль
22	Декабрь	4	по расписанию	практическое занятие	1	Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	Текущий контроль
23	Декабрь	9	по расписанию	теоретическое занятие	1	Одиночные прямые удары руками и ногами	Спортивный зал	Текущий контроль
24	Декабрь	11	по расписанию	практическое занятие	1	Боковые удары руками и ногами	Спортивный зал	Текущий контроль
25	Декабрь	16	по расписанию	практическое занятие	1	Борьба стоя	Спортивный зал	Текущий контроль
26	Декабрь	18	по расписанию	практическое занятие	1	Удары руками снизу	Спортивный зал	Текущий контроль
27	Декабрь	23	по расписанию	практическое	1	Борьба лежа	Спортивный	Текущий

				занятие			зал	контроль
28	Декабрь	25	по расписанию	практическое занятие	1	Техника ударов ногами	Спортивный зал	Текущий контроль
29	Январь	15	по расписанию	практическое занятие	1	Промежуточная аттестация. Сдача нормативов по ОФП.	Спортивный зал	Промежуточный контроль
30	Январь	20	по расписанию	практическое занятие	1	Одиночные прямые удары руками и ногами	Спортивный зал	Текущий контроль
31	Январь	22	по расписанию	практическое занятие	1	Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	Текущий контроль
32	Январь	27	по расписанию	практическое занятие	1	Одиночные прямые удары руками и ногами	Спортивный зал	Текущий контроль
33	Январь	29	по расписанию	практическое занятие	1	Боковые удары руками и ногами	Спортивный зал	Текущий контроль
34	Февраль	3	по расписанию	практическое занятие	1	Борьба стоя	Спортивный зал	Текущий контроль
35	Февраль	5	по расписанию	практическое занятие	1	Удары руками снизу	Спортивный зал	Текущий контроль
36	Февраль	10	по расписанию	практическое занятие	1	Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	Текущий контроль
37	Февраль	12	по расписанию	практическое занятие	1	Одиночные прямые удары руками и ногами	Спортивный зал	Текущий контроль
38	Февраль	17	по расписанию	теоретическое занятие	1	Боковые удары руками и ногами	Спортивный зал	Текущий контроль
39	Февраль	19	по расписанию	практическое занятие	1	Борьба стоя	Спортивный зал	Текущий контроль
40	Февраль	24	по расписанию	практическое занятие	1	Удары руками снизу	Спортивный зал	Текущий контроль
41	Февраль	26	по расписанию	практическое занятие	1	Борьба лежа	Спортивный зал	Текущий контроль
42	Март	3	по расписанию	практическое занятие	1	Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	Текущий контроль

43	Март	5	по расписанию	практическое занятие	1	Серийная работа руками	Спортивный зал	Текущий контроль
44	Март	10	по расписанию	практическое занятие	1	Серийная работа ногами	Спортивный зал	Текущий контроль
45	Март	12	по расписанию	практическое занятие	1	Отработка бросков	Спортивный зал	Текущий контроль
46	Март	17	по расписанию	практическое занятие	1	Болевые приемы на руку	Спортивный зал	Текущий контроль
47	Март	19	по расписанию	практическое занятие	1	Болевые приемы на ногу	Спортивный зал	Текущий контроль
48	Март	24	по расписанию	теоретическое занятие	1	Удушающие приемы	Спортивный зал	Текущий контроль
49	Март	26	по расписанию	практическое занятие	1	Добивание в партере	Спортивный зал	Текущий контроль
50	Март	31	по расписанию	практическое занятие	1	Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	Текущий контроль
51	Апрель	2	по расписанию	практическое занятие	1	Серийная работа рук и ног	Спортивный зал	Текущий контроль
52	Апрель	7	по расписанию	теоретическое занятие	1	Комбинации ударов коленями в захвате	Спортивный зал	Текущий контроль
53	Апрель	9	по расписанию	практическое занятие	1	Броски в стойке	Спортивный зал	Текущий контроль
54	Апрель	14	по расписанию	практическое занятие	1	Броски в партере	Спортивный зал	Текущий контроль
55	Апрель	16	по расписанию	практическое занятие	1	Перевод из стойки в партер	Спортивный зал	Текущий контроль
56	Апрель	21	по расписанию	практическое занятие	1	Удары локтями	Спортивный зал	Текущий контроль
57	Апрель	23	по расписанию	практическое занятие	1	Удары коленями в стойке	Спортивный зал	Текущий контроль
58	Апрель	28	по расписанию	практическое занятие	1	Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	Текущий контроль

59	Апрель	30	по расписанию	теоретическое занятие	1	Спаринговая работа	Спортивный зал	Текущий контроль
60	Май	5	по расписанию	практическое занятие	1	Спаринговая работа	Спортивный зал	Текущий контроль
61	Май	7	по расписанию	практическое занятие	1	Спаринговая работа	Спортивный зал	Текущий контроль
62	Май	12	по расписанию	практическое занятие	1	Спаринговая работа	Спортивный зал	Текущий контроль
63	Май	14	по расписанию	практическое занятие	1	Спаринговая работа	Спортивный зал	Текущий контроль
64	Май	19	по расписанию	практическое занятие	1	Сдача нормативов по ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
65	Май	21	по расписанию	практическое занятие	1	Сдача нормативов по ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
66	Май	26	по расписанию	теоретическое занятие	1	Психологическая подготовка.	Спортивный зал	Текущий контроль
67	Май	28	по расписанию	практическое занятие	1	Психологическая подготовка.	Спортивный зал	Текущий контроль
68	Июнь	2	по расписанию	практическое занятие	1	Психологическая подготовка.	Спортивный зал	Текущий контроль
69	Июнь	4	по расписанию	практическое занятие	1	Спортивные соревнования по рукопашному бою.	Спортивный зал	Текущий контроль
70	Июнь	9	по расписанию	практическое занятие	1	Спортивные соревнования по рукопашному бою.	Спортивный зал	Текущий контроль
71	Июнь	11	по расписанию	практическое занятие	1	Спортивные соревнования по рукопашному бою.	Спортивный зал	Текущий контроль
72	Июнь	16	по расписанию	практическое занятие	1	Итоговая аттестация.	Спортивный зал	Итоговый контроль