

Министерство образования и науки Республики Бурятия  
Комитет по образованию Администрации г. Улан-Удэ  
МАОУ ДО «Городской Дворец детского (юношеского) творчества» г. Улан-Удэ

«Принято»  
на Педагогическом совете  
МАОУ ДО «ГДДЮТ»  
Протокол №1  
«29» августа 2025 г.



«Утверждаю»  
Директор МАОУ ДО «ГДДЮТ» г. Улан-Удэ  
Рогачёва М.П.

Приказ №52 от «29 августа» 2025 г.

## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА

### «ОСНОВЫ САМООБОРОНЫ»

*Направленность:* социально-гуманитарная

*Возраст обучающихся:* 9 - 15 лет

*Срок реализации программы:* 1 год (144 часа)  
(количество лет и часов обучения)

*Уровень:* стартовый  
(стартовый, базовый, продвинутый)

*Автор -составитель:*  
Байдаев Сергей Сергеевич  
Михалев Антон Сергеевич  
педагоги дополнительного образования

г. Улан-Удэ  
2025

## **Оглавление**

I.	Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы .....	3
1.1.	Пояснительная записка .....	3
1.2.	Цель, задачи, ожидаемые результаты .....	4
1.3.	Содержание программы .....	5
II.	Комплекс организационно педагогических условий .....	7
2.1.	Календарный учебный график .....	7
2.2.	Условия реализации программы .....	11
2.3.	Формы аттестации .....	11
2.4.	Оценочные материалы .....	12
	Список литературы .....	12

# **I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ) ПРОГРАММЫ**

## **1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **Нормативно-правовое обоснование программы:**

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «ОСНОВЫ САМООБОРОНЫ» (далее - Программа) разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Конвенция о правах ребенка (принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20.11.1989 г.);
2. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. N 273-ФЗ;
3. Указ Президента РФ от 07.05.2012 г. N 597 «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики»;
4. Указ Президента РФ от 07.05.2012 г. N 599 «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки»;
5. Указ Президента РФ от 21.07.2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
6. Указ Президента РФ от 29.05.2017 г. № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства»;
7. Национальный проект «Образование» (паспорт утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16));
8. Распоряжение Министерства просвещения РФ от 21.06.2021 г. N p-126 об утверждении ведомственной целевой программы «Развитие дополнительного образования детей, выявление и поддержка лиц, проявивших выдающиеся способности»;
9. Концепция развития дополнительного образования детей в Российской Федерации// Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. №678-р;
10. Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», Приказ Минтруда и соц. защиты РФ от 05.05.2018 г. № 298н;
11. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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»;
12. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14 (с изменениями на 27.10.2020 г.);
13. Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (Приложение к письму Министерства просвещения РФ от 31.01.2022 г. N1ДГ 245/06);
14. Методические рекомендации «Об использовании государственных символов Российской Федерации при обучении и воспитании детей и молодежи в образовательных организациях, а также организациях отдыха детей и их оздоровления» (Письмо Минпросвещения России от 15.04.2022 г. № СК-295/06);
15. Закон Республики Бурятия «Об образовании в Республике Бурятия» от 13.12.2013 г. № 240-в (с изменениями на 06.03.2023 г.);
16. Распоряжение Правительства Республики Бурятия N 512-р от 24.08.2015 г. N 512-р. Концепция развития дополнительного образования детей в Республике Бурятия;

17. Распоряжение Правительства Республики Бурятия N 285-р от 25.05.2017 г. Стратегия развития воспитания в республике Бурятия на период до 2025года;

18. Распоряжение Правительства Республики Бурятия №247-р от 26.05.2021 г. План мероприятий по реализации в 2021-2025 годах Стратегии развития воспитания в Республике Бурятия на период до 2025 года;

19. Устав муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Городской Дворец детского (юношеского) творчества г. Улан – Удэ»;

20. Программа развития МАОУ ДО «Городской Дворец детского (юношеского) творчества г. Улан – Удэ»;

21. Иные локальные нормативные акты МАОУ ДО «ГДДЮТ» г. Улан-Удэ, регламентирующие образовательный процесс.

**Актуальность программы** обусловлена запросом со стороны детей и их родителей на программы в области единоборств с учетом физкультурно-спортивной направленности. Развития, в первую очередь физических и морально-волевых качеств обучающихся. Рукопашный бой включает в себя технический арсенал практических всех видов единоборств, в которых разрешается применять контролируемые удары, броски, удержания, болевые и удушающие приемы в зависимости от конкретной динамической ситуации поединка, поэтому он является одним из самых сложных видов спортивных единоборств. В свою очередь вызывает неподдельный интерес у воспитанников.

**Вид программы:** модифицированная

**Направленность программы:** социально-гуманитарная

**Адресат программы**

Программа имеет стартовый уровень сложности и адресована обучающимся младшего и среднего школьного возраста (9-15 лет).

Условия набора обучающихся: для реализации программы принимаются все желающие 9-15 лет, без предварительного отбора, при наличии медицинской справки.

**Срок и объем освоения программы**

Даты начала и окончания учебного года: с 01 сентября 2025 по 31 мая 2026 г.

**Срок реализации программы – 1 года / 9 месяцев / 36 недель.**

**Объем программы за весь период обучения – 144 часа:**

1 год обучения – стартовый уровень – 144 часа / 16 часов в месяц / 4 часа в неделю;

**Форма обучения:** очная

**Особенности организации образовательной деятельности:** группы одновозрастные.

**Режим занятий.**

Продолжительность занятия – 1 академический час (45 минут / 15 минут перерыв).

Количество часов в неделю:

1 год обучения – 4 часа (2 раза в неделю по 1 занятию и 1 раз в неделю по 2 занятия).

## **1.2. ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ, ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**Цель программы** - воспитание и подготовка всесторонне развитых юных спортсменов через пропаганду здорового образа жизни.

**Образовательные задачи**

**Обучающие (предметные):**

- освоение конкретного предметного материала программы, сформировать компетенции по изучаемому комплексу дисциплин;

- стимулировать учебно-познавательную деятельность учащихся по овладению знаниями и умениями и обеспечивать психологического-педагогическую поддержку такой деятельности;

- сформировать двигательные умения в рукопашном бою;

- обучить правилам техники безопасности на занятиях и строевым упражнениям;

**Развивающие (метапредметные):**

- Обеспечение всестороннего и физического развития детей; развивать силовые и волевые качества;
- развивать опыт безопасного поведения в городе, социуме, в зонах катастроф и стихийных бедствий в природе, социальная адаптация;
- развить навыки: целеустремлённости, самоорганизации, самостоятельности, последовательности процесса, творческие способности.

**Воспитательные (личностные):**

- воспитывать у детей и подростков чувства патриотизма, любви к малой и большой Родине, бережное отношение к героическому прошлому нашего народа, традициям российской армии и флота;
- предусматривать использование познавательного процесса для укрепления личностных качеств: воли, усидчивости, терпения, аккуратности, ответственности;
- привить учащимся интереса к занятиям физической культурой и спортом;

**Ожидаемые результаты:****Предметные результаты:**

На основе приобретенных знаний и практических навыков у обучаемого появляется профессиональный интерес необходимый для воинской службы, он сможет осознанно выбрать специальность для прохождения срочной службы или специальность для последующего обучения в учебных заведениях министерства обороны;

Сформировать способность обучающегося совершать двигательные действия с применением техники (начального уровня) рукопашного боя и развитых, с учетом возраста, двигательных качеств.

**Метапредметный результат:**

Сформировать у воспитанников высокую мотивацию к занятиям спортом, в частности рукопашным боем.

**Личностные результаты:**

Гармоническое развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники рукопашного боя, волевых и морально-этических качеств личности, формирования потребности к занятиям спортом и ведения здорового образа жизни.

**Способы и формы проверки результатов:**

Система нормативов охватывает весь период обучения, проверка которых осуществляется 3 раза в год в виде соревновательной программы. Контрольные нормативы по общему физическому развитию расчитываются с учетом индивидуального развития воспитанников. Основной задачей данного типа исследования является выявление положительной или отрицательной динамики роста физического развития обучаемого. Для этого существует несколько видов тестов, определяющие уровень развития физических качеств, в частности скоростно-силовых, играющие важную роль в занятиях данного вида спорта: тест на выявление работы мышц брюшного пресса, тест на выявление работы мышц спины, отжимание, прыжок в длину с места, челночный бег.

**1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ****1.3.1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

<b>№</b>	<b>СОДЕРЖАНИЕ</b>	<b>1 год обучения</b>
1.	<b>Теоретические занятия</b>	15
2.	<b>Практические занятия</b>	129
3.	<b>Форма контроля</b>	Педагогическое наблюдение, зачет
<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>		<b>144 ч.</b>

### 1.3.2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

#### 1-ый год обучения

(Т – теоретические занятия, П – практические занятия)

№	Наименование разделов и тем	Всего часов	Т	П	Форма контроля
1.	<b>Раздел 1. Введение.</b>	<b>10</b>	<b>7</b>	<b>3</b>	
2.	Тема 1. История возникновения рукопашного боя.	1	1		
3.	Тема 2. Физическое развитие и укрепление здоровья.	1	1		
4.	Тема 3. Закаливание организма, гигиена.	2	2		
5.	Тема 4. Профилактика травматизма.	3	2	1	
6.	Тема 5. Зачетные требования.	3	1	2	<b>ЗАЧЕТ</b>
7.	<b>Раздел 2. Общая физическая подготовка.</b>	<b>64</b>	<b>6</b>	<b>58</b>	
8.	Тема 6. Ходьба.	4	1	3	
9.	Тема 7. Равновесие.	5		5	
10.	Тема 8. Бег.	6		6	
11.	Тема 9. Лазанье.	4		4	
12.	Тема 10. Прыжки.	6	1	5	
13.	Тема 11. Бросание, ловля мяча.	7	1	6	
14.	Тема 12. Имитационные упражнения.	11	1	10	
15.	Тема 13. Силовые упражнения.	11	1	10	
16.	Тема 14. Общеразвивающие упражнения.	10	1	9	<b>ЗАЧЕТ</b>
17.	<b>Раздел 3. Специальная физическая подготовка.</b>	<b>70</b>	<b>2</b>	<b>68</b>	
18.	Тема 15. Построение.	4		4	
19.	Тема 16. Висы.	6		6	
20.	Тема 17. Упоры.	6		6	
21.	Тема 18. Подвижные игры.	6		6	
22.	Тема 19. Защита от ударов рукой.	10		10	
23.	Тема 20. Освобождение от захвата.	6	1	5	
24.	Тема 21. Защита от ударов палкой.	6	1	5	
25.	Тема 22. Защита от ударов ногой.	10		10	
26.	Тема 23. Ударная техника ногами.	7		7	
27.	Тема 24. Ударная техника руками.	5		5	
28.	Тема 25. Сдача нормативов по ОФП	4		4	Турнир
<b>ИТОГО:</b>		<b>144</b>	<b>15</b>	<b>129</b>	

### 1.3.3. СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА

1 год обучения

**Раздел 1. Введение. (10 часов)**

**Тема 1 (1 ч.). История возникновения рукопашного боя.**

**Теория (1 ч.).** Знакомство обучающихся с истоками и эволюцией рукопашного боя. Изучение его как части национальной воинской культуры, традиций российской армии. Обзор различных стилей и школ единоборств, повлиявших на становление современного рукопашного боя. Формирование уважительного отношения к истории и традициям данного вида спорта.

**Формы контроля.** Устный опрос, фронтальная беседа по ключевым датам и фактам.

**Тема 2 (1 ч.). Физическое развитие и укрепление здоровья.**

**Теория (1 ч.).** Изучение основ влияния систематических физических нагрузок на организм ребенка и подростка. Беседа о роли физической культуры в укреплении здоровья, профилактике заболеваний, формировании гармонично развитой личности. Обсуждение положительного воздействия занятий рукопашным боем на развитие основных физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости.

**Формы контроля.** Беседа, ответы на вопросы педагога.

**Тема 3 (2 ч.). Закаливание организма, гигиена.**

**Теория (2 ч.).** Изучение основных правил личной и общественной гигиены спортсмена. Обсуждение требований к чистоте тела, одежды, обуви. Знакомство с понятием «закаливание», его принципами и методами (воздушные и солнечные ванны, водные процедуры). Изучение гигиенических требований к спортивному залу, инвентарю и оборудованию. Формирование понимания важности гигиены и закаливания для поддержания здоровья и высокого уровня работоспособности.

**Формы контроля.** Опрос, мини-викторина по правилам гигиены.

**Тема 4 (3 ч.). Профилактика травматизма.**

**Теория (2 ч.).** Изучение основных причин травматизма на занятиях рукопашным боем. Правила поведения в спортивном зале, инструктаж по технике безопасности. Изучение правил использования спортивного инвентаря и оборудования. Основы безопасного выполнения страховок и самостраховки при падениях. Действия обучающихся при возникновении чрезвычайной ситуации или террористическом акте (на основе календарного плана).

**Практика (1 ч.).** Первичное освоение базовых элементов самостраховки: кувырок вперед, страховка на спину и на бок из положения приседа. Отработка правильных положений тела для минимизации риска травм.

**Формы контроля.** Проверка знания инструкций по ТБ (устно или письменно), наблюдение за правильностью выполнения элементов самостраховки.

**Тема 5 (3 ч.). Зачетные требования.**

**Теория (1 ч.).** Подведение итогов раздела. Повторение и систематизация изученного теоретического материала: история, гигиена, закаливание, правила ТБ. Объяснение условий и порядка проведения зачета.

**Практика (2 ч.).** Выполнение обучающимися зачетных нормативов по теоретическим знаниям (ответы на вопросы) и практическим умениям (демонстрация изученных элементов самостраховки: кувырок вперед, страховка на спину и на бок).

**Формы контроля.** Комплексная оценка теоретических знаний (устный опрос или тест) и практических навыков (выполнение элементов самостраховки).

## **Раздел 2. Общая физическая подготовка.**

**Тема 6 (4 ч.). Ходьба.**

**Теория (1 ч.).** Значение ходьбы в развитии выносливости и координации. Виды ходьбы (обычная, спортивная, с изменением направления и темпа). Постановка дыхания во время движения.

**Практика (3 ч.).** Выполнение различных видов ходьбы: на носках, на пятках, в полуприседе, высоко поднимая бедро. Ходьба с заданиями (с хлопком, с поворотом). Совершенствование техники спортивной ходьбы.

**Формы контроля.** Педагогическое наблюдение за техникой выполнения.

**Тема 7 (5 ч.). Равновесие.**

*Практика (5 ч.).* Упражнения на удержание статического и динамического равновесия: «ласточка», «пистолетик» (с поддержкой), стойка на одной ноге с закрытыми глазами. Ходьба по начертанной линии, по гимнастической скамейке. Упражнения на уменьшенной площади опоры.

*Формы контроля.* Контрольное выполнение упражнений на удержание равновесия в статике (на время) и в движении.

### **Тема 8 (6 ч.). Бег.**

*Практика (6 ч.).* Отработка техники бега: с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, семенящий бег, бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (челночный бег 3x10 м), бег с изменением направления по сигналу. Эстафеты и подвижные игры с бегом.

*Формы контроля.* Контрольное выполнение челночного бега 3x10 м на время.

### **Тема 9 (4 ч.). Лазанье.**

*Практика (4 ч.).* Лазанье по гимнастической стенке различными способами (вверх-вниз, по диагонали, приставными шагами). Перелезание через гимнастическую скамейку, через препятствие. Упражнения в висе на перекладине или гимнастической стенке.

*Формы контроля.* Педагогическое наблюдение за техникой безопасности и правильностью выполнения.

### **Тема 10 (6 ч.). Прыжки.**

*Теория (1 ч.).* Техника безопасности при выполнении прыжков. Основы техники прыжка в длину с места: группировка, отталкивание, приземление.

*Практика (5 ч.).* Прыжки на месте на одной и двух ногах. Прыжки с ноги на ногу, с продвижением вперед. Прыжки в длину с места. Прыжки через небольшие препятствия. Прыжковые эстафеты.

*Формы контроля.* Контрольное выполнение прыжка в длину с места (измерение результата).

### **Тема 10 (7 ч.). Бросание, ловля мяча.**

*Теория (1 ч.).* Основы техники броска и ловли мяча. Развитие глазомера и координации.

*Практика (6 ч.).* Броски и ловля мяча двумя руками от груди, из-за головы. Броски мяча в стену и ловля его после отскока. Броски мяча в парах на точность и силу. Подвижные игры с мячом («Мяч капитану», «Вышибалы»).

*Формы контроля.* Наблюдение, участие в игровых упражнениях.

### **Тема 12 (11 ч.). Имитационные упражнения.**

*Теория (1 ч.).* Объяснение значения имитационных упражнений для постановки правильной техники ударов и защитных действий без контакта с партнером.

*Практика (10 ч.).* Имитация основных стоек («Дзенкуцу-дачи», «стойка всадника»). Имитация ударов руками (прямой, боковой, снизу) и ногами (прямой, боковой, снизу) перед зеркалом или в воздух. Имитация базовых блоков и уклонов. Работа над координацией движений.

*Формы контроля.* Контрольное выполнение связки имитационных упражнений.

### **Тема 13 (11 ч.). Силовые упражнения.**

*Теория (1 ч.).* Значение силовой подготовки в единоборствах. Техника безопасности при выполнении силовых упражнений. Обучение правильной технике отжиманий, приседаний, упражнений на пресс.

*Практика (10 ч.).* Выполнение силовых упражнений: отжимания от пола (в упоре лежа), приседания, подъем туловища из положения лежа на пресс, планка. Упражнения с собственным весом и в парах (приседания с партнером). Круговые тренировки для развития силовой выносливости.

*Формы контроля.* Сдача контрольных нормативов: отжимания, подъем туловища на пресс (за 30 сек/1 мин).

### **Тема 14 (10 ч.). Общеразвивающие упражнения.**

*Теория (1 ч.).* Роль ОРУ в разминке и развитии гибкости, координации.

*Практика (9 ч.).* Комплексы ОРУ для всех мышечных групп: упражнения для шеи, плечевого пояса, туловища (наклоны, повороты), ног (махи, выпады). Упражнения на растяжку (шпагаты продольный и поперечный, растяжка мышц спины и плеч). Выполнение упражнений на месте и в движении.

*Формы контроля.* Контрольное выполнение комплекса ОРУ, проверка уровня гибкости (например, наклон вперед из положения сидя).

### **Раздел 3. Специальная физическая подготовка.**

#### **Тема 15 (4 ч.). Построение.**

*Практика (4 ч.).* Изучение и отработка строевых приемов: построение в шеренгу, колонну, расчет по порядку, выполнение команд «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Направо!», «Налево!», «Кругом!». Перестроения на месте.

*Формы контроля.* Педагогическое наблюдение за четкостью выполнения команд.

#### **Тема 16 (6 ч.). Висы.**

*Практика (6 ч.).* Выполнение висов на перекладине или гимнастической стенке: вис прогнувшись, вис согнувшись, вис углом. Простые подтягивания (или висы на время). Упражнения в висе для укрепления хвата и мышц рук.

*Формы контроля.* Контрольное выполнение виса на время на перекладине.

#### **Тема 17 (6 ч.). Упоры.**

*Практика (6 ч.).* Выполнение различных упоров: упор лежа, упор лежа сзади (на скамейке), упор присев, упор стоя на коленях. Отработка статического удержания упоров. Силовые переходы из одного упора в другой.

*Формы контроля.* Педагогическое наблюдение за правильностью техники.

#### **Тема 18 (6 ч.). Подвижные игры.**

*Практика (6 ч.).* Проведение подвижных игр, направленных на развитие быстроты реакции, ловкости, скорости и координации в условиях, приближенных к единоборствам («Салки», «Вышибалы», «Бой петухов», игры с элементами борьбы за мяч или пространство).

*Формы контроля.* Наблюдение за активностью и применением навыков в игровой ситуации.

#### **Тема 19 (10 ч.). Защита от ударов рукой.**

*Практика (10 ч.).* Изучение и отработка базовых защитных действий от прямых и боковых ударов рукой: блоки предплечьем («изнутри-наружу», «снаружи-вовнутрь», «сверху-вниз»), уклоны, нырки. Работа в парах с заданием атакующего и защищающегося. Защита передвижениями («Дюймовый шаг», «Срывающий шаг»).

*Формы контроля.* Отработка защиты в учебных боях (спаррингах) в парах.

#### **Тема 20 (6 ч.). Освобождение от захвата.**

*Теория (1 ч.).* Изучение болевых точек и принципов рычага для эффективного освобождения. Техника безопасности при отработке.

*Практика (5 ч.).* Отработка приемов освобождения от захватов: за запястья, за одежду на груди, сзади за туловище. Использование болевых приемов на кисть. Основа на выкручивание, давление и использование инерции.

*Формы контроля.* Контрольное выполнение приемов освобождения от стандартных захватов.

#### **Тема 21 (6 ч.). Защита от ударов палкой.**

*Теория (1 ч.).* Классификация ударов палкой (сверху, сбоку, прямо). Основные принципы защиты: блокировка, уход с линии атаки, вход в ближнюю дистанцию.

*Практика (5 ч.).* Отработка защитных действий от ударов палкой (имитационной или мягкой): блоки предплечьями, уходы под углом 45 и 90 градусов. Контроль вооруженной руки после блока.

*Формы контроля.* Отработка связки «защита-контроль» в парах.

#### **Тема 22 (10 ч.). Защита от ударов ногой.**

*Практика (10 ч.).* Изучение и отработка защит от ударов ногой (прямых, боковых, круговых): блоки голенюю и предплечьями, подсечки в опорную ногу. Работа на средней и дальней дистанции. Защита передвижением.

*Формы контроля.* Отработка защиты в учебных боях с акцентом на удары ногами.

**Тема 23 (7 ч.). Ударная техника ногами.**

*Практика (7 ч.).* Постановка и отработка базовых ударов ногами: прямой удар («Май»), боковой удар («Йоко»), круговой удар («Малаши»), удар снизу. Работа на лапах, по макиваре (тренажеру), по воздуху. Совершенствование техники, скорости и точности.

*Формы контроля.* Контрольное выполнение ударов ногами на лапах на оценку техники.

**Тема 24 (5 ч.). Ударная техника руками.**

*Практика (5 ч.).* Постановка и отработка базовых ударов руками: прямой удар («Дзуки»), боковой удар («Урокен»), удар снизу, удар локтем, удар ребром ладони. Работа на лапах, по макиваре. Отработка связок из 2-3 ударов.

*Формы контроля.* Контрольное выполнение ударов руками и связок на лапах.

**Тема 25 (4 ч.). Сдача нормативов по ОФП.**

*Практика (4 ч.).* Проведение контрольных испытаний (турнир) по общей физической подготовке для оценки динамики развития. Включает: челночный бег, прыжок в длину с места, отжимания, подтягивания/вис, упражнение на пресс.

*Формы контроля.* Фиксация результатов в протоколах, сравнение с предыдущими тестами.

## **II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

## **2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

## 2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

<b>Аспекты</b>	<b>Характеристика</b>
Материально-техническое обеспечение	Спортивный зал: 35 кв. м. Зал с естественным и искусственным освещением. Хорошо проветривается и отвечает нормам СанПина. Помещение оборудовано матами, переносными маникюрами. Имеются: учебно-тематическое планирование, нормативные документы, инструкции по ТБ и санитарно-гигиенических нормам.
Информационное обеспечение  Ссылки:	
Кадровое обеспечение	Реализация программы осуществляется педагогом дополнительного образования, имеющим первую квалификационную категорию
Методическое обеспечение программы	Создан учебно-методический комплекс, который включает: - подборку печатных изданий (газеты и журналы); - учебную литературу по журналистике, - различные виды методической продукции.

**Формами аттестации являются:** тесты, выполнение нормативов, участие в соревнованиях, личные достижения.

### **Критерии освоения программы –**

- уровень усвоения обучающимися программного материала.
  - положительная мотивация учения, познавательная самостоятельность обучающихся.
  - ценности, преобладающие в коллективе, ответственность за учебу и поведение, состояние здоровья, отношения детей в объединении.
  -

## 2.4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

<b>Показатели качества реализации ДООП</b>	<b>Методики</b>
<b>Предметная диагностика:</b> Уровень способностей детей теоретический уровень практический уровень	1.Метод контрольных тестов. 2. Зачет 3.Метод рефлексии 4.выполнение нормативов. 5.Диагностическая беседа. 6. Наблюдение.
<b>Личностная диагностика:</b> Уровень сформированности личности	Разработанная форма Методической службы ГДДЮТ Морально-нравственные нормы. Социальная активность.

<b>Метапредметная диагностика:</b> уровень сформированности компетенций	Потребность к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни Познавательные результаты (внимание, память) Коммуникативные результаты (общительность, речевая деятельность). Регулятивные (специальные) результаты. Управление своей деятельностью деятельностью)
<b>Уровень удовлетворенности родителей предоставляемыми образовательными услугами</b>	Изучение удовлетворенности родителей работой образовательного учреждения (методика Е.Н.Степановой)

#### **Сроки аттестации**

Сроки промежуточной аттестации	(по УТП) входная - октябрь Промежуточная - декабрь итоговая - май в конце 1 года обучения
--------------------------------	---

### **СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

#### **Основная литература:**

1. Акопян А.О., Долганов Д.И. и др. «Примерная программа по рукопашному бою для ДЮСШ, СДЮСШОР», М.: Советский спорт, 2019. -116с.
2. Астахов С.А., Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев (на примере рукопашного боя): Автореф.:дис. кппн. – М., 2018. – 25с
3. Бурцев Г.А., Рукопашный бой. – М., 1994. – 206с
4. Микрюков В.Ю. Каратэ: Учеб.пособие для студентов высших учебных заведений,- М.: Издательский центр «Академия», 2018. - 240 с.
5. Якимов А.М. «Основы тренерского мастерства», учеб.пособие для студ.высших учебных заведений физической культуры, М.: Терра-Спорт, 2021 -176с.

#### **Дополнительная литература:**

1. Иванов С.А., Методика обучения технике рукопашного боя: Автореф. Дис. к.п.н. – М., 2000 – 23с
2. Найденов М.И., Рукопашный бой. Организация и методика подготовки // Учебное пособие для ПВ ФСБ России. – Г, ГВИ ПВ ФСБ РФ, 2022. -120с
3. Юшков О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств. - М.: МГИУ, 2021,144 с.
4. Юшков О.П., Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств. – М.: МГИУ, 2021. – 40с

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 364594085773079485149359994365539118177086968158

Владелец Рогачёва Марина Павловна

Действителен С 10.10.2025 по 10.10.2026