УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ПЕНЗЫ

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Дворец детского (юношеского) творчества» г. Пензы

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ОДОБРЕНА**  Методический совет  МБОУДО «ДД(Ю)Т»  г. Пензы  Протокол № \_\_\_\_  от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_ 2025 г. | **ПРИНЯТА**  Педагогический совет  МБОУДО «ДД(Ю)Т»  г. Пензы  Протокол № \_\_\_\_  от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_ 2025 г. | **УТВЕРЖДЕНА**  Приказом директора  МБОУДО «ДД(Ю)Т» г. Пензы  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Л.Ю. Преснякова  № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2025 г. |

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая

программа  физкультурно-спортивной направленности

***«Армейский рукопашный бой»***

Возраст учащихся: 12-17 лет

Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:

Мосейчук Кирилл Вячеславович

педагог дополнительного образования

г. Пенза, 2025 г.

**КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ**

**Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **«Армейский рукопашный бой»**

* по содержанию является -  *физкультурно-спортивной,*
* по уровню освоения –  *продвинутой,*
* по форме организации - *групповой,*
* по степени авторства – *модифицированной*.

Программа разработана в соответствии с действующими нормативно - правовыми документами:

* Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в РФ»;
* Федеральный Закон от 31 июля 2020 года № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
* Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
* "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20».
* Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г.»;
* Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015 г.) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242);
* Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта (разработаны ФГБУ «Федеральным центром организационно – методического обеспечения физического воспитания» в 2021 году);
* Устав МБОУ ДО «ДД(Ю)Т» г. Пензы;
* «Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МБОУ ДО «ДД(Ю)Т» г. Пензы».

**Актуальность программы**

На современном этапе развития российского общества существует немало проблем в воспитании подрастающего поколения. У подростков зачастую накапливается значительное количество избыточной негативной энергии, которая, как правило, выплескивается в виде различных правонарушений, направленных против личности (детская преступность, наркомания и др.). Занятия спортом являются средством снятия избыточной энергии и направления ее в безопасное и полезное русло - на формирование способностей и возможностей организма, сохранение и укрепление здоровья и т.д. Одним из наиболее популярных видов спорта среди детей школьного возраста в настоящее время стал рукопашный бой. Активный интерес детей и юношества к этому виду единоборств обусловлен тем, что он предоставляет каждому занимающемуся великолепную возможность научиться владеть своим телом, стать выносливым и сильным, уверенным в себе и способным объективно оценить любую конфликтную ситуацию, правильно повести себя в экстремальных ситуациях и научиться рационально использовать свои внутренние ресурсы. Технические приемы, тактические действия и особенно сама по себе борьба таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей у учащихся. Занятия рукопашным боем дисциплинируют, закаляют, способствуют раскрытию потенциальных сил, воспитывают морально-волевые качества и чувства патриотизма к своей Родине. От того, как подрастающее поколение будет относиться к своей Родине и своему Отечеству, будет зависеть благополучие и процветание российского государства. Поэтому решение проблемы воспитания патриотизма и гражданственности приобретает государственное значение, об этом говорится в Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года.

**Новизна и отличительные особенности.**

Программа дополнительного образования «Армейский рукопашный бой» является модифицированной. Она разработана на основе образовательной программы Манаева А.А., Чабанюка А.С. «Армейский рукопашный бой для детей школьного возраста на этапе многолетней тренировки»1, примерной программы по рукопашному бою для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (авторы и составители: А.О. Акопян, Д.И. Долганов, Г.А., Королев, М.И. Найденов, Е.П. Супрунов, В.И. Харитонов), допущенной Государственным комитетом РФ по физической культуре и спорту.

Отличительные особенностиданной программы от программ, на базе которых она разработана, заключается в том, что она направлена не на достижение высоких спортивных результатов, а на укрепление здоровья детей и формирование личности с набором ключевых компетентностей в коммуникативной, информационной, спортивно — оздоровительной сферах. В программе уменьшено количество учебных часов в неделю и объем учебного материала, в неё входит не только тренировочный процесс, но приобретение знаний по истории Армейского рукопашного боя и Вооруженных сил.

**Педагогическая целесообразность** программы объясняется расширением количественного контингента молодежи допризывного и призывного возрастов, подготовленных к военной службе средствами военно-прикладных видов спорта и выполнивших нормативные требования для присвоения спортивных разрядов по военно-прикладному виду спорта.

Данная образовательная программа педагогически целесообразна, т.к. при ее реализации, каждый обучающийся формирует свои личностные качества, такие как: воля, характер, воспитание патриотизма, физическое развитие.

**Адресат программы:**

Образовательная программа «Армейский рукопашный бой» рассчитана на детей в возрасте от 12 лет до 17.

Для этого возраста характерно развитие скоростно-силовых способностей, достаточно высокими темпами улучшаются отдельные координационные способности и выносливость. Поэтому применяются упражнения, нацеленные на развитие быстроты, требующих интенсивных движений и небольшого нервного напряжения.

Правильный учет возрастных психологических особенностей позволяет выделить основную направленность, от успеха которой зависит результат тренировочного процесса.

Группы формируются по возрастному признаку и уровню физической, тактико-технической подготовленности детей.

В группы принимаются все, кто проявляет желание и интерес, независимо от физических данных, главное - отсутствие медицинских противопоказаний (наличие медицинской справки о возможности занятий по данной программе обязательно).

Количество учащихся в группах *-* до 20 человек.

Зачисление учащихся на обучение по программе возможно при прохождении входной диагностики на 2 - ой и последующие годы.

**Объем и сроки реализации**  программы:

Программа рассчитана на 3 года обучения, с общим количеством часов 648.

1 год обучения - 216 часов.

2 год обучения - 216 часов.

3 год обучения - 216 часов

**Форма реализации** образовательнойпрограммы очная. Основной формой обучения является занятие.

**Режим проведения занятий** соответствует возрасту учащихся:

Продолжительность академического часа – 45 мин.

Количество часов в неделю – 6.

Периодичность занятий определяется расписанием, утвержденным руководителем образовательного учреждения

**Особенности организации образовательного процесса**

**Уровни обучения**

Стартовый - этап подготовки необходим для со­здания предпосылок к успешной специализации в армейском рукопашном бою.

Базовый уровень - практическое овладение техническим арсеналом армейского рукопашного боя.

Продвинутый уровень. На данном этапе особое значение уделяется соревновательной деятельности и судейской практике.

**Цель программы:**

Содействие физическому и интеллектуальному развитию личности и чувству гражданственности, патриотизма средствами специальной системы единоборства – армейского рукопашного боя.

**Задачи:**

*Обучающие:*

- обучить базовым приемам армейского рукопашного боя;

- сформировать умения и навыки самообороны и самозащиты, ведения поединков по правилам армейского рукопашного боя;

- ознакомление с историей Армейского рукопашного боя и Вооруженных сил Российской Федерации;

*Развивающие:*

– развить физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость;

*Воспитательные:*

– воспитывать чувства ответственности, самостоятельности, дисциплинированности, взаимоуважения; целеустремленности и настойчивости в достижении поставленных целей;

**Ожидаемые результаты по годам обучения**

**1 год обучения**

По итогам первого года обучения обучающиеся будут

*знать:*

- правила техники безопасности на занятиях АРБ;

- правила построения разминочного комплекса.

- историю государства Российского:

*уметь:*

- выполнять нормативы общей физической подготовке в соответствии с возрастом;

- применять приемы самостраховку при падении.

- выполнять базовые приемы армейского рукопашного боя.

**2 год обучения**

По итогам второго года обучения обучающиеся будут

*знать:*

*-* основ гигиены и закаливания:

- истории развития армейского рукопашного боя:

- основные принципы физической подготовки.

- значимые события Афганской войны;

*уметь:*

- применять умения и навыки в личной гигиене и закаливании;

- выполнять нормативы общей физической подготовке в соответствии возраста.

- применять умения и навыки самообороны;

- выполнять акробатические упражнения:

- выполнять технику борцовских приемов в партере.

**3 год обучения**

По итогам третьего года обучения обучающиеся будут

*знать:*

- основные вехи истории Спецопераций на Северном Кавказе;

- основы врачебного контроля;

- правила судейства соревнований по армейскому рукопашному бою;

*уметь:*

- выполнять нормативы общей физической подготовке в соответствии возраста.

- выполнять приемы самостраховки, самозащиты и самообороны;

- выполнять тактико-технические приемы армейского рукопашного боя;

- выполнять судейство соревнований.

Метапредметные:

• Познавательные (учащийся будет уметь)

- самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) во время занятий в соответствии с возможностями своего организма;

• Регулятивные (учащийся будет уметь)

- самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности в области вида АРБ;

- планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;

• Коммуникативные (учащийся будет уметь)

- работать с партнёром и в команде во время занятий, соревновательной деятельности и показательных выступлений: находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций;

- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности. Решение задачи не обеспечено соответствующим содержанием (тема, раздел).

Личностные:

*-* воспитывать моральные, волевые, нравственные и психические качества личности; личностные качества, необходимые для занятий спортом: целеустремлённость, настойчивость, активность в достижении намеченных целей, дисциплинированность, стремление к лидерству, ответственность, патриотизм, интерес к военной службе и армейскому рукопашному бою.

**Учебный план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование разделов | Колич-во  часов всего | Уровни обучения | | |
| Стартовый уровень | Базовый уровень | Продвинутый уровень |
| 1 год | 2 год | 3 год |
| 1. 11 | Организационная деятельность | 16 | 6 | 6 | 4 |
|  | Общефизическая подготовка | 158 | 54 | 54 | 50 |
|  | Армейский рукопашный бой | 364 | 124 | 122 | 118 |
|  | История Армейского рукопашного боя и ВС | 24 | 10 | 8 | 8 |
|  | Соревновательная деятельность | 56 | 16 | 20 | 20 |
|  | Судейская практика | 10 | - | - | 10 |
|  | Аттестация | 18 | 6 | 6 | 6 |
|  | Итого часов: | 648 | 216 | 216 | 216 |

**1 год обучения**

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование разделов и тем** | **Количество часов** | | | **Форма аттестации (контроля) по разделам** |
| **Всего** | **Теоретических** | **Практических** |
| РАЗДЕЛ 1. Организационная деятельность | | 6 | 4 | 2 | Беседа  опрос |
| РАЗДЕЛ 2. Общефизическая подготовка | | 54 | 4 | 50 | Тестирования, контрольные тесты,  зачеты |
| Тема 2.1. Упражнения разминочных комплексов. | | 22 | 2 | 20 | наблюдение |
| Тема 2.2 Строевые упражнения, разогревающие упражнения, упражнения на гибкость, на развитие осанки, координации). | | 15 | 1 | 15 | Наблюдение, тестирование |
| Тема 2.3. Упражнения на развитие силы и скоростно-силовых качеств, общей, силовой и скоростной выносливости. | | 17 | 1 | 15 | Контрольные занятия |
| РАЗДЕЛ 3. Армейский рукопашный бой | | 124 | 34 | 90 | Соревнования, показательные выступления, контрольные занятия. |
| Тема 3.1 теоретическая подготовка | | 8 | 8 | - | Опрос, беседа |
| Тема 3.2 СФП | | 46 | 6 | 40 | тестирование |
| Тема 3.3 тактико-техническая подготовка | | 50 | 10 | 40 | Контрольные занятия, тестирование |
| Тема 3.4 психологическая подготовка | | 20 | 10 | 10 | Опрос, беседа, диспут |
| РАЗДЕЛ 4. История государства Российского | | 10 | 10 | - | Собеседования, опрос, экскурсии |
| РАЗДЕЛ 5. Соревновательная деятельность | | 16 | - | 16 | Соревнования, показательные выступления, мастер-классы |
| Раздел 6.Аттестация | | 6 | - | 6 | Тестирование |
| **ИТОГО:** | | **216** | **52** | **164** |  |

**Содержание**

**РАЗДЕЛ 1.** **Организационная деятельность.**

**Теория.** Инструктаж по технике безопасности. Ознакомление с программой, планом на учебный год и перспективами занятий. Формы самоконтроля.

**Контроль.**Знания правил техники безопасности. Знания программы.

**РАЗДЕЛ 2. Общефизическая подготовка.**

***Тема 2.1.*** Упражнения разминочных комплексов.

**Теория:** Правила построения разминочного комплекса. Классификация разминочных комплексов.

**Практика:** ОРУ без предметов, ОРУ со скакалкой, с гантелями, метаболами, с борцовской резиной.

**Контроль:** Знание правил построения разминочного комплекса.

***Тема 2.2.*** Строевые упражнения, разогревающие упражнения, упражнения на гибкость, на развитие осанки, координации).

**Теория**: Виды строевых упражнений, упражнений на гибкость, упражнений на координацию.

**Практика:** Строевые упражнения на месте и в движении, упражнения активные и пассивные на гибкость, упражнения на профилактику нарушения осанки, упражнения на координацию.

**Контроль:** умение выполнять строевые упражнения.

***Тема 2.3.*** Упражнения на развитие силы и скоростно-силовых качеств, общей, силовой и скоростной выносливости.

**Теория:** Виды упражнений на развитие силы и скоростно-силовых качеств, общей, силовой и скоростной выносливости.

**Практика:** Статические и динамические упражнения на развитие силы и скоростно-силовых качеств, общей, силовой и скоростной выносливости.

**Контроль.** Умения правильно выполнять упражнения на развитие силы.

**РАЗДЕЛ 3. Армейский рукопашный бой.**

***Тема 3.1.*** **Теоретическая подготовка.**

**Теория.** История развития армейского рукопашного боя. Правила гигиены и закаливания спортсмена. Питание спортсмена в соревновательный и подготовительный период.

**Контроль**: Знание истории развития армейского рукопашного боя.

***Тема 3.2.*** **Специально-физическая подготовка.**

**Теория**: Правила выполнения самостраховки при падениях.

**Практика:** Упражнения для развития специальных физических качеств (координация, сила, выносливость). Самостраховка при падениях (прыжки через препятствия с последующей группировкой в кувырок).

**Контроль:** Умения выполнять самостраховку при падении.

***Тема 3.3.* Тактико-техническая подготовка**

**Теория:** Виды стоек и позиции бойца-рукопашника, виды защиты от ударов рукой и ногой, виды тактических приемов, правила борцовских схваток.

**Практика:** Тренировочные, спортивные, боевые стойки и позиции. Защита от ударов руками и ногами. Техника выполнения борцовских приемов ( в стойке и партере). Борцовские схватки.

**Контроль:** Знание и умение выполнять стойки и позиции бойца-рукопашника.

***Тема 3.4.* Психологическая подготовка**

**Теория.** Психологические особенности борца. Настрой спортсмена перед схваткой. Воспитание спортивного духа. Морально-волевой облик спортсмена.

**Практика.** Практические упражнения, направленные на регуляцию психологического состояния организма (отвлечение, расслабление, возбуждение).

**Контроль.** Знание психологических особенностей борца, настроя перед схваткой. Правильное выполнение упражнений, направленных на регуляцию психологического состояния организма.

**РАЗДЕЛ 4. История государства Российского.**

**Теория.** Флаг, герб, гимн Российского государства.

История Советского периода. Великая Отечественная война.

Первая мировая война. Великая Отечественная война.

**Контроль.**  Знания по истории государства Российского.

**РАЗДЕЛ 5. Соревновательная деятельность.**

**Теория:** Правила соревнований по АРБ

**Практика:** Участие в показательных выступлениях, фестивалях и соревнованиях по армейскому рукопашному бою.

**Контроль*.*** Умения показать и выполнять технические элементы АРБ.

**РАЗДЕЛ 6. Аттестация (промежуточная).**

**Практика.** Сдача контрольно-переводных нормативов и тестовых упражнений по ОФП и СФП 1 года обучения.

**Контроль.** Умение выполнять контрольно-переводные нормативы и тестовые упражнения по ОФП и СФП.

**2 год обучения**

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование разделов и тем** | **Количество часов** | | | **Форма аттестации (контроля) по разделам** |
| **Всего** | **Теоретических** | **Практических** |
| РАЗДЕЛ 1. Организационная деятельность | | 6 | 4 | 2 | Беседа  опрос |
| РАЗДЕЛ 2. Общефизическая подготовка | | 54 | 4 | 50 | Тестирования, контрольные тесты,  зачеты |
| Тема 2.1. Упражнения разминочных комплексов. | | 22 | 2 | 20 | наблюдение |
| Тема 2.2 Строевые упражнения, разогревающие упражнения, упражнения на гибкость, на развитие осанки, координации). | | 15 | 1 | 15 | Наблюдение, тестирование |
| Тема 2.3. Упражнения на развитие силы и скоростно-силовых качеств, общей, силовой и скоростной выносливости. | | 17 | 1 | 15 | Контрольные занятия |
| РАЗДЕЛ 3. Армейский  рукопашный бой | | 122 | 32 | 90 | Соревнования, показательные выступления, контрольные занятия. |
| Тема 3.1 теоретическая подготовка | | 8 | 8 | - | Опрос, беседа |
| Тема 3.2 СФП | | 44 | 4 | 40 | тестирование |
| Тема 3.3 тактико-техническая подготовка | | 50 | 10 | 40 | Контрольные занятия, тестирование |
| Тема 3.4 психологическая подготовка | | 20 | 10 | 10 | Опрос, беседа, диспут |
| РАЗДЕЛ 4. История  государства Российского | | 8 | 8 | - | Собеседования, опрос, экскурсии |
| РАЗДЕЛ 5.  Соревновательная деятельность | | 20 | - | 20 | Соревнования, турниры, фестивали,  показательные выступления. |
| Раздел 6.  Аттестация | | 6 | - | 6 | Тестирование |
| ИТОГО: | | **216** | **48** | **168** |  |

**Содержание**

**РАЗДЕЛ 1.** **Организационная деятельность.**

**Теория.** Инструктаж по технике безопасности. Основы гигиены и закаливания.

**Контроль.** Знания основ гигиены и закаливания.

**РАЗДЕЛ 2. Общефизическая подготовка.**

***Тема 2.1.*** Упражнения разминочных комплексов.

**Теория:** классификация разминочных комплексов в зависимости от специфики вида спорта.

**Практика:** Выполнение упражнений: из упора лежа, ноги на полу, отжимание на скорость; из положения «стоя», локти прижаты к бокам, сгибание рук с гантелями; приседания на двух ногах на скорость; наклоны вперед (ноги не сгибать) с отягощением на плечах; ноги врозь, руки с гантелями прямые, вращение туловища; сгибание и разгибание рук на перекладине.

**Контроль:** Умение выполнять самостоятельную разминку.

***Тема 2.2.*** Строевые упражнения, разогревающие упражнения, упражнения на гибкость, на развитие осанки, равновесия и координации).

**Теория:** Виды строевых упражнений, упражнений на гибкость, упражнений на координацию.

**Практика:** Строевые упражнения на месте и в движении, упражнения активные и пассивные на гибкость, упражнения на профилактику нарушения осанки, упражнения на координацию.

**Контроль:** умение выполнять упражнений на гибкость.

***Тема 2.3.*** Упражнения на развитие силы и скоростно-силовых качеств, общей, силовой и скоростной выносливости.

**Теория:** Виды упражнений на развитие силы и скоростно-силовых качеств, общей, силовой и скоростной выносливости.

**Практика:** Статические и динамические упражнения на развитие силы и скоростно-силовых качеств, общей, силовой и скоростной выносливости.

**Контроль.** Умения правильно выполнять упражнения на развитие силы.

**РАЗДЕЛ 3. Армейский рукопашный бой.**

***Тема 3.1.*** **Теоретическая подготовка.**

**Теория.** Самостраховка. Правила соревнований по армейскому рукопашному бою. **Контроль**: Знание правил соревнований по армейскому рукопашному бою.

***Тема 3.2.*** **Специально-физическая подготовка.**

**Теория:** Правила выполнения самостраховки при падениях.

**Практика:** Упражнения для развития специальных физических качеств борца(координация, сила, выносливость). Самостраховка при падениях (прыжки через препятствия с последующей группировкой в кувырок), самооборона и самозащита. Акробатические упражнения.

**Контроль**: Умения выполнять акробатические упражнения.

***Тема 3.3.* Тактико-техническая подготовка**

**Теория:** Виды передвижений, поворотов, обманные движения, вставания, виды захватов, освобождения от захватов, виды разрыва дистанции. Тактика ведения поединка.

**Практика:**  Передвижения, повороты, обманные движения, вставания, захваты, освобождения от захватов, разрыв дистанции. Защита от ударов руками и ногами. Техника выполнения борцовских приемов в партере. Схватки по правилам Армейского рукопашного боя.

**Контроль:** Знание тактики ведения поединка.

***Тема 3.4.* Психологическая подготовка**

**Теория.** Задачи психологии в спорте. Частые проблемы психологического происхождения. Рекомендации психолога спортсмену.

**Практика.** Упражнения на саморегуляцию и контроль своего тела.

**Контроль.** Знание частых проблем психологического происхождения и способов их корректировки и ликвидации**.**

**РАЗДЕЛ 4. История государства Российского.**

**Теория:** Первые российские спортсмены по АРБ***.*** История современных локальных военных конфликтов**,**  Афганская война (1979-1989 г. г.),

**Контроль.** Знания локальных военных конфликтов.

**РАЗДЕЛ 5. Соревновательная деятельность.**

**Теория:** Терминология и жестикуляция судей

**Практика:**Участие в показательных выступлениях, турнирах, мастер - классах,фестивалях и соревнованиях по армейскому рукопашному бою.

**Контроль*.*** Умения правильно выбрать тактику ведения поединка по правилам АРБ.

**РАЗДЕЛ 6. Аттестация (промежуточная).**

**Практика.** Сдача контрольно-переводных нормативов и тестовых упражнений по ОФП и СФП 2 года обучения.

**Контроль.** Умение выполнять контрольно-переводные нормативы и тестовые упражнения по ОФП и СФП.

**3 год обучения**

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование разделов и тем** | **Количество часов** | | | **Форма аттестации (контроля) по разделам** |
| **Всего** | **Теоретических** | **Практических** |
| РАЗДЕЛ 1. Организационная деятельность | | 4 | 4 | - | Беседа  опрос |
| РАЗДЕЛ 2. Общефизическая подготовка | | 50 | 4 | 46 | Тестирования, контрольные тесты,  зачеты |
| Тема 2.1. Упражнения разминочных комплексов. | | 20 | 2 | 18 | наблюдение |
| Тема 2.2 Строевые упражнения, разогревающие упражнения, упражнения на гибкость, на развитие осанки, координации). | | 14 | 1 | 13 | Наблюдение, тестирование |
| Тема 2.3. Упражнения на развитие силы и скоростно-силовых качеств, общей, силовой и скоростной выносливости. | | 16 | 1 | 15 | Контрольные занятия |
| РАЗДЕЛ 3. Армейский рукопашный бой | | 118 | 32 | 86 | Соревнования, показательные выступления, контрольные занятия. |
| Тема 3.1 теоретическая подготовка | | 6 | 6 |  | Опрос, беседа |
| Тема 3.2 СФП | | 46 | 6 | 38 | Контрольные занятия, тестирование |
| Тема 3.3 тактико-техническая подготовка | | 50 | 10 | 38 | Опрос, беседа, диспут |
| Тема 3.4 психологическая подготовка | | 20 | 10 | 10 | Собеседования, опрос, экскурсии |
| РАЗДЕЛ 5. Соревновательная деятельность | | 20 | - | 20 | Соревнования, турниры, фестивали,  показательные выступления. |
| Раздел 6.Судейская практика | | 10 | - | 10 | Тестирование, зачет |
| Раздел 7.Аттестация. | | 6 | - | 6 | Беседа  Опрос, тестирование |
| ИТОГО: | | 216 | 40 | 176 |  |

**Содержание**

**РАЗДЕЛ 1.** **Организационная деятельность.**

***Теория.*** Инструктаж по технике безопасности. Режим дня и питания бойца. Врачебный контроль.

***Контроль.***  Знания режима дня и питания бойца.

**РАЗДЕЛ 2. Общефизическая подготовка.**

***Тема 2.1.*** Упражнения разминочных комплексов.

**Теория:** Виды упражнений для достижения необходимого уровня общефизической подготовки и развития двигательных качеств.

**Практика:** Упражнения на развитие физических качеств в разминочном комплексе (координации, силы, гибкости, выносливости).

**Контроль:** Умение выполнять разминочные комплексы.

***Тема 2.2.*** Строевые упражнения, разогревающие упражнения, упражнения на гибкость, на развитие осанки, равновесия и координации).

**Теория:** Виды строевых упражнений, упражнений на гибкость, упражнений на координацию.

**Практика:** Строевые упражнения на месте и в движении, упражнения активные и пассивные на гибкость, упражнения на профилактику нарушения осанки, упражнения на координацию.

**Контроль:** умение выполнять упражнения на развитие равновесия и координацию.

***Тема 2.3.*** Упражнения на развитие силы и скоростно-силовых качеств, общей, силовой и скоростной выносливости.

**Теория:** Виды упражнений на развитие силы и скоростно-силовых качеств, общей, силовой и скоростной выносливости.

**Практика:** Статические и динамические упражнения на развитие силы и скоростно-силовых качеств, общей, силовой и скоростной выносливости.

**Контроль.** Умения правильно выполнять упражнения на скоростную выносливость.

**РАЗДЕЛ 3. Армейский рукопашный бой.**

***Тема 3.1.*** **Теоретическая подготовка.**

**Теория.** Значение медицинского осмотра для спортсмена и периодичность его прохождения. Изучение функциональных проб.

**Контроль**: Знание функциональных проб.

***Тема 3.2.*** **Специально-физическая подготовка.**

**Теория:** Правила выполнения самостраховки при падениях.

**Практика:** Упражнения для развития специальных физических качеств (координация, сила, выносливость). Самостраховка при бросках. Акробатические упражнения.

**Контроль**: Умения выполнять самостраховку при бросках.

***Тема 3.3.* Тактико-техническая подготовка**

**Теория:** Виды передвижений, поворотов, обманные движения, вставания, виды захватов, освобождения от захватов, виды разрыва дистанции. Виды ударов руками и ногами. Тактика ведения поединка.

**Практика:**  Передвижения, повороты, обманные движения, вставания, захваты, освобождения от захватов, разрыв дистанции. Защита от ударов руками и ногами. Техника выполнения ударов руками и ногами в стойке и партере. Схватки по правилам Армейского рукопашного боя.

**Контроль:** Умение технически правильно выполнять удары руками и ногами.

**Тема 3.4. Психологическая подготовка.**

**Теория.** Психическая надежность спортсмена. Эмоциональная устойчивость к обстановке соревнований. Элементы психической надежности спортсмена: твердость характера, чувство ответственности, помехоустойчивость.

**Практика.** Моделирование соревновательных условий. Упражнения на преодоление психологического барьера. Способы коррекции предстартовых психологических состояний. Изучение психорегулирующей тренировки.

**Контроль.** Знание эмоциональной устойчивости и умений коррекции предстартовых психологических состояний.

**РАЗДЕЛ 4. История государства Российского.**

**Теория:** Участие российских спортсменов по АРБ в международных соревнованиях, а также в современных военных конфликтах.

История современных локальных военных конфликтов. Операции по восстановлению конституционного порядка в Чечне (1994-1996 годов), Контртеррористические операции на территории Северо-Кавказского региона (1999-2000 года).

**Контроль.** Знание истории операции на территории Северо-Кавказского региона.

**РАЗДЕЛ 5. Соревновательная деятельность.**

**Теория:** Схемы поединков.

**Практика:** Участие в показательных выступлениях, фестивалях и соревнованиях по армейскому рукопашному бою. Участие в учебно-тренировочных сборах и оборонно-спортивных лагерях с элементами военно-прикладных видов спорта, мастер-классах.

**Контроль*.*** Умения показать технические приемы АРБ на мастер-классах.

**РАЗДЕЛ 6. Судейская практика.**

**Теория.** Правила соревнований по армейскому рукопашному бою, знания жестикуляции рефери на ковре.

**Практика.** Судейство учебных схваток, спаррингов, соревнований.

**Контроль.** Знания правил АРБ.

**РАЗДЕЛ 7. Аттестация (промежуточная, аттестация по завершению программы)**

**Практика.** Сдача контрольно-переводных нормативов и тестовых упражнений по ОФП и СФ по завершению программы.

**Контроль.** Умение выполнять контрольно-переводные нормативы и тестовые упражнения по ОФП и СФП.

**КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

**Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Год обучения | Объем учебных часов по годам обучения | Всего учебных недель | Количество учебных дней | Режим работы |
| 1 | 216 | 36 | 72 | 3 занятия по 2 часа или 2 занятия по 3 часа |
| 2 | 216 | 36 | 72 | 3 занятия по 2 часа или 2 занятия по 3 часа |
| 3 | 216 | 36 | 72 | 3 занятия по 2 часа или 2 занятия по 3 часа |

**Формы аттестации и система оценки результативности обучения по программе**

**Формы контроля**

Реализация программы «Армейский рукопашный бой» предусматривает входящую, текущую промежуточную аттестацию и аттестацию по завершению программы учащихся.

Входная диагностика осуществляется в форме собеседования и тестирования.

Текущая аттестация включает следующие формы:

- индивидуальный устный опрос;

- оценка развития физических качеств, физических навыков и умений.

Промежуточная аттестация проводится учащихся в формах:

- контрольных занятий;

- участия в соревнованиях, фестивалях, олимпиадах, турнирах, экскурсиях;

- участия в учебно-тренировочных сборах;

- участия в оборонно-спортивных лагерях с элементами военно-прикладных видов спорта;

- участия в показательных выступлениях;

- тестирования по упражнениям комплекса ГТО и ОФП;

- зачетов;

- собеседований.

Аттестация по завершению программы проводится в форме собеседования и тестирования по основным теоретическим темам программы и сдаче зачётов по упражнениям комплекса ГТО, участия в итоговых соревнованиях.

Публичная презентация образовательных результатов программы осуществляется в форме:

- результативности участия учащихся в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах;

- выполнения нормативов (подтверждение) на получение спортивных разрядов.

Для оценивания результативности обучения по программе используются следующие показатели: теоретическая подготовка учащихся, практическая подготовка, общеучебные умения и навыки (метапредметные результаты), личностное развитие учащихся в процессе освоения дополнительной образовательной программы.

Применяется 10- бальная шкала (низкий уровень: 1 – 3 балла, средний уровень: 4 – 7 баллов, высокий уровень: 8 – 10 баллов).

Оценивание результативности обучения проводится: входящая аттестация 1–2 недели учебного года, промежуточная аттестация 15–16 недели и 34–35 недели учебного года. По итогам реализации программы проводится аттестация по завершению программы.

**Контрольно- измерительные материалы**

**Оценочные материалы**

1. **Оценивание предметных результатов обучения по программе:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Показатели**  **(оцениваемые параметры)** | **Критерии** | **Методы диагностики** | **Степень выраженности оцениваемого качества** | | |
| **Низкий уровень**  **(1-3 балла)** | **Средний уровень**  **(4-7 баллов)** | **Высокий уровень**  **(8-10 баллов)** |
| Теоретические знания по основным разделам программы | Знания:  -основные вехи истории:  - основы врачебного контроля;  - правила судейства соревнований по армейскому рукопашному бою. | Наблюдение, тестирование, контрольный опрос , беседы, экскурсии | Учащийся овладел менее чем половиной знаний, предусмотренных программой | Объем усвоений знаний составляет более | Учащийся освоил практически весь объем знаний, предусмотренный программой за конкретный период |
| Практические умения и навыки, предусмотренные программой | Умения:  - выполнять нормативы ОФП в соответствии возраста.  - выполнять акробатические упражнения:  - выполнять приемы самостраховки, самозащиты и самообороны;  - выполнять тактико-технические приемы армейского рукопашного боя;  - выполнять судейство соревнований. | Контрольное задание, тестирование, показательные выступления, фестивали, соревнования | Практические умения и навыки неустойчивые, требуется постоянная помощь по их использованию | Овладел практическими умениями и навыками, предусмотренными программой, применяет их под руководством педагога | Учащийся овладел в полном объеме практическими умениями и навыками, практические работы выполняет самостоятельно, качественно |

**Оценивание метапредметных результатов обучения по программе**:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Показатели**  **(оцениваемые параметры)** | **Критерии** | **Методы диагностики** | **Степень выраженности оцениваемого качества** | | |
| **Низкий уровень**  **(1-3 балла)** | **Средний уровень**  **(4-7 баллов)** | **Высокий уровень**  **(8-10 баллов)** |
| Учебно-познавательные умения | Самостоятельность в решении познавательных задач | Наблюдение | Учащийся испытывает серьезные затруднения в работе, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога | Учащийся выполняет работу с помощью педагога | Учащийся выполняет работу самостоятельно, не испытывает особых затруднений |
| Учебно-организационные умения и навыки | Умение планировать, контролировать и корректировать учебные действия, осуществлять самоконтроль и самооценку | Наблюдение | Учащийся испытывает серьезные затруднения в анализе правильности выполнения учебной задачи, собственные возможности оценивает с помощью педагога | Учащийся испытывает некоторые затруднения в анализе правильности выполнения учебной задачи, не всегда объективно осуществляет самоконтроль | Учащийся делает осознанный выбор направления учебной деятельности, самостоятельно планирует выполнение учебной задачи и самостоятельно осуществляет самоконтроль |
| Учебно-коммуникативные умения и навыки | Самостоятельность в решении коммуникативных задач | Наблюдение | Учащийся испытывает серьезные затруднения в решении коммуникативных задач, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога | Учащийся выполняет коммуникативные задачи с помощью педагога и родителей | Учащийся не испытывает трудностей в решении коммуникативных задач, может организовать учебное сотрудничество |
| Личностные качества | Сформированность моральных норм и ценностей, доброжелательное отношение к окружающим, мотивация к обучению | Наблюдение | Сформировано знание на уровне норм и правил,  но не использует на практике | Сформированы, но не достаточно актуализированы | Сформированы в полном объеме |

1. **Критерии оценки для входной диагностики**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **2 год обучения** | | **Наименование критерия для входящая аттестация** |
| Предметные | Теория | правила техники безопасности на занятиях АРБ; правила построения разминочного комплекса;; историю государства Российского |
| Практика | выполнять нормативы общей физической подготовке в соответствии с возрастом; применять приемы самостраховку при падении; выполнять базовые приемы армейского рукопашного боя |
| **3 год обучения** | | **Наименование критерия для входящая аттестации** |
| Предметные | Теория | основ гигиены и закаливания:;истории развития армейского рукопашного боя; основные принципы физической подготовки;  значимые события Афганской войны |
| Практика | применять умения и навыки в личной гигиене и закаливании;  выполнять нормативы общей физической подготовке в соответствии возраста; применять умения и навыки самообороны;  выполнять акробатические упражнения. |

**Условия реализации программы**

**Материально-технические ресурсы:**

спортзал (большое, светлое и хорошо проветриваемое помещение); открытую, специально оборудованную спортивную площадку; две раздевалки с душевыми кабинами (женская и мужская); тренерская комната, татами или борцовский ковер.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Название** | **Количество** |
| 1 | Скамейки | 8 |
| 2 | Шведские стенки | 3 |
| 3 | Гимнастические маты | 5 |
| 4 | Скакалки | 10 |
| 5 | Секундомер | 2 |

**Информационные ресурсы**: оргтехника, интернет-ресурсы.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Название** | **Количество** |
| 1 | Компьютер (планшетный) | 1 шт. |
| 2 | Флэш-накопитель (USB) | 1 шт. |
| 3 | Интернет-соединение |  |

**Расходные материалы** (приобретаютсяучащимися самостоятельно)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Название** | **Количество** |
| 1 | Кимоно с нашивками; | 1 |
| 2 | Капы боксерские | 1 |
| 3 | Спортивная форма: | 1 |
| 4 | Борцовки | 1 |
| 5 | Сумка для формы | 1 |

**Методические ресурсы**:

**Методическое обеспечение**

Программа «Армейский рукопашный бой» ориентирована на применение широкого комплекса современных образовательных технологий, которые отражаются в принципах обучения, формах и методах обучения, методах контроля и управления образовательным процессом.

С помощью применения ***технологии дифференцированного обучения*** на занятиях лёгкой атлетикой можно укрепить здоровье и развивать двигательную активность учащихся. Основные результаты занятий – повышение интереса к занятиям физическими упражнениями, спорту через возможность самореализации, создание «ситуации успеха».

Данная технология может быть применена по следующим направлениям:

- задания с учетом уровня подготовки, развития, особенности мышления и познавательного интереса к данному виду деятельности;

- учёт не только достигнутого результата, но и динамики изменений физической подготовленности учащегося;

- привлечение внимания учащихся к спортивным мероприятиям (день открытых дверей, фестиваль «Спорт-тайм»);

- участие одаренных учащихся в соревнованиях различных уровней.

На третьем году обучения применение технологии обусловлено ориентацией на поддержку каждого учащегося в его продвижении в обучении по вариативному модулю в рамках раздела «Профессиональное самоопределение» с учетом его личностных особенностей, потребностей и возможностей.

Для достижения целей ***здоровьесберегающей технологии*** обучения применяются следующие группы средств:

- дозированность физических нагрузок с учётом физического развития учащихся;

- внимание учащихся за собственной техникой бега с применением технологии ИКТ (просмотр и анализ видеозаписи беговых упражнений учащихся);

- ознакомление учащихся с основами личной гигиены спортсмена, правилами культуры спортивной безопасности и антидопингового поведения;

- применение методики, включающей чередование периодов релаксации и интенсивности на занятиях лёгкой атлетикой;

- осуществление строгого контроля за вентилируемостью и температурным режимом физкультурного зала, проведение проверок состояния спортивного инвентаря и оборудования, проведение их своевременного ремонта и замены.

***Методы обучения*** подразделяются на три группы:

1) направленные на овладение знаниями в области физической культуры (предусматривающие устную передачу информации/словесные): рассказ, беседа, описание;

2) способствующие овладению техникой двигательных действий (методы наглядного восприятия/наглядные): показ двигательного действия, звуковая сигнализация, иллюстрация;

3) развивающие физические (двигательные) качества (практические): упражнения по ОФП, СФП, ТТП, игровой метод, соревновательный метод, круговой метод (тренировка).

***Круговой метод (тренировка)*** – это организационно-методическая форма работы, предусматривающая поточное, последовательное выполнение специально подобранного комплекса физических упражнений для развития и совершенствования силы, быстроты, выносливости и особенно их комплексных форм – силовой и скоростной выносливости и скоростной силы.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | Учебные пособия | Методические рекомендации инструктору армейского рукопашного боя. Под редакцией П.М. Лаговского. – М., 1995. |
| 2. | Художественная литература | Русская народная сказка «Бой на Калиновом мосту» |
| 3. | Энциклопедии и справочники | Бацун Д.Ю. Правила вида спорта «Абсолютно реальный бой». Г. Красногорск, 2023. |
| 4 | Медиатека | * <https://yandex.ru/video/preview/?filmId=13532510817563157671&text=%D1%83%D0%BA%D0%BB%D0%BE%D0%BD%D1%8B+%D0%B2+%D0%BC%D0%BC%D0%B0&noreask=1&path=wizard&parent-reqid=1580290256184599-441292183438248491800124-vla1-4288&redircnt=1580290266.1> |
| 5. | Электронные образовательные ресурсы | <http://ddut-penza.ru/forteachers/>  https://vk.com/arbpnz |

**Кадровые ресурсы**: педагог дополнительного образования.

**Использование дистанционных образовательных технологий:**

Возможна реализации программы в дистанционном формате, где реализуются разделы и темы программы, не требующие обучения практическим умениям и навыкам. Занятия проходят на площадке социальной сети ВКонтакте в сообществах объединений и на платформе Zoom. При разработке дистанционного занятия принимается во внимание изолированность учащихся. Учебные материалы сопровождаются необходимыми пояснениями и инструкциями. Предусмотрена консультационная зона, которая позволяет учащимся задавать вопросы.

**Воспитывающая деятельность.**

Приоритетной задачей в сфере воспитания учащихся является развитие высоконравственной личности, разделяющей традиционные духовные ценности, обладающей актуальными знаниями и умениями, способной реализовать свой потенциал в условиях современного общества, готовой к мирному созиданию и защите Родины.

Общая цель воспитания - личностное развитие учащихся, проявляющееся:

1) в усвоении ими знаний основных норм, которые общество выработало на основе общественных ценностей;

2) в развитии их позитивных отношений к этим общественным ценностям;

3) в приобретении ими соответствующего этим ценностям опыта поведения, опыта применения сформированных знаний и отношений на практике.

Воспитательная работа в рамках программы «Армейский рукопашный бой» реализуется в соответствии с календарным планом воспитательной работы, который разрабатывается на основе рабочей программы воспитания МБОУДО «ДД(Ю)Т» г. Пензы и включает следующие направления:

* гражданско-патриотическое и правовое воспитание;
* духовно-нравственное, эстетическое воспитание;
* физическое воспитание и формирование культуры здоровья;
* экологическое воспитание;
* популяризация научных знаний и профессиональное самоопределение;
* культура семейных ценностей.

Направления воспитательной работы соотносятся с направленностью и содержанием образовательной программы «Армейский рукопашный бой».

**Рабочая программа воспитания по образовательной программе «Армейский рукопашный бой»**

**Подпрограмма «Мы дети твои, Россия!».**

**Цель** – создание системы патриотического и духовно нравственного воспитания для формирования социально активной личности гражданина и патриота, обладающей чувством национальной гордости, гражданского достоинства, любви к Отечеству, своему народу и готовность к его защите.

**Задачи:**

1. Сформировать у учащихся высокого уровня духовного-нравственного развития, чувства причастности к историко-культурной общности российского народа и судьбе России;
2. Создать условия для воспитания у учащихся активной гражданской позиции, гражданской ответственности, основанной на традиционных культурных, духовных и нравственных ценностях российского общества;

3. Сформировать приверженности идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов;

4. Сформировать у детей патриотизма, чувства гордости за свою Родину, готовности к защите интересов Отечества, ответственности за будущее России;

5. Воспитывать уважительного отношения к государственной символике, традициям государства, общественным праздникам;

6. Усилить роль семьи в патриотическом воспитание подрастающего поколения; организация деятельности по изучению национальных традиций, истории, истории родного края, страны.

**Формы воспитательной работы** – *беседы, встречи, диспуты, экскурсии, праздники, турниры, соревнования, мастер-классы.*

Планируемые результаты:

* внедрение в практику педагогической деятельности передовых форм и методов патриотического воспитания;
* повышение интереса к военно-прикладным видам спорта;
* принятие общечеловеческих ценностей, идеалов и ориентиров, а также способность руководствоваться ими в качестве определяющих принципов в повседневной жизни;
* осознание неповторимости Отечества, его судьбы формирование гордости за сопричастность к деяниям предков и современников;
* формирование активной гражданской позиции, готовности к служению своему народу и выполнению конституционного долга.

Календарный план воспитательной работы по образовательной программе «Армейский рукопашный бой»

представлен в Приложении № 2,

**Список литературы:**

**Литература для педагогов:**

1. Чабанюк А.С. Организация и методика проведения учебно-тренировочного занятия по рукопашному бою. Учебно-методическое пособие. – Коломна: Военный артиллерийский университет (филиал, г. Коломна), 1999.

3. Твердохдеб Н.И., Твердохлеб А.Н. Армейский рукопашный бой в школу. Учебно-методическое пособие.- Кострома, 2019.

4. Методические рекомендации инструктору армейского рукопашного боя. Под редакцией П.М. Лаговского. – М., 1995.

6. Кузин, П.А. Развитие точности ударов в процессе занятий по «Спортивным единоборствам и рукопашному бою» с кадетами военных общеобразовательных организаций / П.А. Кузин, С.М. Ашкинази, А.А. Бенидзе // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. Научный рецензируемый журнал. – 2019.

7. Киреев, С.П. Подготовка спортсменов-рукопашников с применением комбинационной техники выполнения приёмов из различных единоборств : дис. … канд. пед. наук / Киреев С.П. – СПб, 1997.

8. Ашкинази, С.М. Временные параметры выполнения приёмов рукопашного боя учащимися военных общеобразовательных учреждений при решении ситуационных задач / С.М. Ашкинази, П.А. Кузин, В.И. Баранюк // Сборник научных статей и докладов итоговой межвузовской научно – практической конференции «Физическая культура и спорт в Вооружённых силах 106 Российской Федерации, тенденции их развития / под ред. докт. пед. наук, проф. В.Л. Пашута. / – СПб.: ВИФК, 2018.

9. Ашкинази, С.М. Базовая техника рукопашного боя как синтез техники спортивных единоборств / С.М. Ашкинази, К.В. Климов ; С.-Петерб. гос. Ун-т физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – СПб. : [б.и.], 2006.

10. Ариткулов, А.Х. Психолого-педагогические условия формирования воинской направленности у школьников в процессе занятий армейским рукопашным боем: автореф. дис. ... канд. пед. наук, – СПб., 2003.

**Литература для** **учащихся и родителей:**

1. Верхошанский В.Я. Общефизическая подготовка. Методические рекомендации. - М.: ГЦОЛИФК, 1982
2. Чабанюк А.С. Правила военно-прикладного вида спорта «Армейский рукопашный бой». – Москва: ГБПОУ «Воробьевы горы», 2017.
3. Программа «Спортивная подготовка по военно-прикладному спорту для допризывной молодежи в Российской Федерации до 2020 года», Вид спорта – «Армейский рукопашный бой», утвержденной 29.11.2014 года Первым заместителем Министра обороны Российской Федерации генералом армии А.В.Бахиным.

**Приложение 1**

***Нормативы физической подготовленности***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст | Испытания | Мальчики | | | Девочки | | |
| уровень | | | уровень | | |
| н | с | в | н | с | в |
| 11-12  лет | Бег на 1500 м (мин, с) | 8.20 | 8.05 | 6.50 | 8.55 | 8.29 | 7.14 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 13 | 18 | 28 | 7 | 9 | 14 |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи — см) | +3 | +5 | +9 | +4 | +6 | +13 |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 150 | 160 | 180 | 135 | 145 | 165 |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 32 | 36 | 46 | 28 | 30 | 40 |
| Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с) | 18.30 | 17.30 | 16.00 | 21.00 | 20.00 | 17.40 |
| 13-15  лет | Бег на 2000 м (мин, с) | 10.00 | 9.40 | 8.10 | 12.10 | 11.40 | 10.00 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 20 | 24 | 36 | 8 | 10 | 15 |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи — см) | +4 | +6 | +11 | +5 | +8 | +15 |
| прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 170 | 190 | 215 | 150 | 160 | 180 |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 35 | 39 | 49 | 31 | 34 | 43 |
| Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с) | 16.30 | 16.00 | 14.30 | 19.30 | 18.30 | 17.00 |
| 16-17 лет | Бег на 2000 м (мин, с)  или бег на 3000 м (с) | — | — | — | 12.00 | 11.20 | 9.50 |
| 15.00 | 14.30 | 12.40 | — | — | — |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 27 | 31 | 42 | 9 | 11 | 16 |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи — см) | +6 | +8 | +13 | +7 | +9 | +16 |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 195 | 210 | 230 | 160 | 170 | 185 |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 36 | 40 | 50 | 33 | 36 | 44 |
| Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с) | — | — | — | 19.00 | 18.00 | 16.00 |
| 26.30 | 25.30 | 23.30 | — | — | — |

Приложение № 2

**Календарный план воспитательной работы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Направление | Наименование мероприятия | Сроки проведения | Ответственный |
| 1 | Гражданско-патриотическое и правовое воспитание | Профилактическая акция «Неделя безопасности»: Игра – Викторина «Безопасность на дороге» | сентябрь | Педагоги-организаторы ДД(Ю)Т |
| Экскурсия по Музею детского движения, посвященная 100-летию Всесоюзной Пионерской организации | сентябрь | Педагоги-организаторы ДД(Ю)Т |
| День героев Отечества Экскурсия в музей боевой Славы | декабрь | Педагоги-организаторы ДД(Ю)Т |
| Региональный этап Всероссийского конкурса «Делай как я!» | декабрь | Педагоги-организаторы |
|  |  | Спортивно-развлекательная программа «Хорош в строю, силен в бою», приуроченная к празднованию 23 февраля | февраль | Педагоги-организаторы |
| 2 | Духовно-нравственное, эстетическое воспитание | Вводные экскурсии «Знакомство с Дворцом» (музеи, зимний сад, зооуголок) | ноябрь | Педагоги-организаторы ДД(Ю)Т |
| День народного единства:  Челлендж «Мы - единое целое» | ноябрь | Педагоги-организаторы ДД(Ю)Т |
| Подготовка к празднованию новогодних ёлок ДД(Ю)Т:  • Новогодние  представления | декабрь | Педагоги-организаторы ДД(Ю)Т |
| 3 | Физическое воспитание и формирование культуры здоровья | Семейный праздник «Папа, мама, я – спортивная семья» | октябрь | Педагоги-организаторы ДД(Ю)Т, ПДО |
| Цикл викторин  «Путешествие в страну здоровья» (правильное питание, физические нагрузки, витамины) | ноябрь | Педагоги-организаторы ДД(Ю)Т |
| Футбольные соревнования между объединениями | ноябрь,  февраль,  апрель | Педагоги-организаторы ДД(Ю)Т |
| Подвижные игры на свежем воздухе «Зимние забавы» | декабрь | Педагоги-организаторы ДД(Ю)Т |
| Спортивный фестиваль «СпортТайм. Движение на опережение» | март,  апрель | Педагоги-организаторы ДД(Ю)Т |
| 4 | Популяризация научных знаний и профессиональное самоопределение | Встречи и мастер-классы с именитыми спортсменами Пензенской области | В течение года | ПДО |