


Управление образования администрации Абанского района
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Центр дополнительного образования и воспитания»

Рекомендовано
Методическим советом
Протокол от 26.08.2025 г. № 1

Утверждаю
Директор  Л.И. Глебова
Приказ от 27.08.2025 г. № 21



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Самооборона»

Направленность: физкультурно - спортивная

Срок реализации: 1 год (108 часов)
Возраст обучающихся: 8-11 лет
Автор/ разработчик:
Богачев Евгений Иванович,
педагог дополнительного образования

п. Абан, 2025 год

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Самооборона» является физкультурно-спортивной, специальной, групповой, трехмесячной. Настоящая программа выполнена в соответствии с Федеральным законом "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ и примерной программой спортивной подготовки Акопян А.О. «Рукопашный бой. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР» «Советский спорт» Москва 2014.

Новизна программы состоит в том, что в настоящее время происходит бурное развитие рукопашного боя. Повышенный интерес к этому виду спортивного единоборства привел к быстрому росту числа секций и клубов, развивающих вольную борьбу, увеличению числа занимающихся в них физкультурников и спортсменов. Методики тренировок и проведения соревнований опираются на отечественные школы борьбы и бокса.

Актуальность программы состоит в том, что рукопашный бой является одним из самых сложных видов спортивных единоборств, так как включает в себя технический арсенал практически всех видов единоборств.

В 90-е годы рукопашный бой, как вид спорта, приобрел популярность не только среди военнослужащих, но и среди широких слоев гражданского населения, привлекая к себе зрелищностью соревнований, многообразием технических приемов и действий, обоснованностью правил и системы судейства

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что содержание программы дополнительного образования по рукопашному бою основано на принципах: активности, всесторонности, системности, возрастающих нагрузок, разнообразности и новизны, наглядности, индивидуализации.

Цель программы - воспитание осознанной потребности в здоровом образе жизни, формировании здоровьесберегающей культуры.

Задачи:

- Формировать навыки позитивного общения, потребность заниматься спортом, ежедневно выполнять физические упражнения.
- Обучить жизненно важным двигательным навыкам и умениям. В том числе двигательных навыков, необходимых для рукопашного боя
- Развитие физических качеств (быстрота, сила, гибкость, ловкость, выносливость).
- Научить выполнять правила личной гигиены, самостоятельно поддерживать свое здоровье.

- Формировать представление о позитивных факторах, влияющих на здоровье, о правильном питании, режиме дня, о влиянии позитивных и негативных эмоций на здоровье.

Отличительные особенности программы заключаются в том, что занятия представляют собой двухчасовую тренировку в спортивном зале или на свежем воздухе, поэтому обязательным условием для допуска к занятиям является виза врача.

Программа ориентирована на учащихся 2-5 классов, что объясняется возрастанием интереса детей к самореализации.

Срок реализации программы – 1 год.

Занятия по данной программе носят коллективный характер, включают теоретические и практические формы, большую часть составляют практические занятия.

Режим занятий включает три часовых тренировки в неделю, либо две полуторачасовых.

Результаты освоения программы.

- Приобретение знания о здоровье, об условиях и способах укрепления здоровья.

- Повышение общефизической подготовки учащихся.
- Развитие двигательных навыков.
- Получение знаний о рукопашном бое.
- Приобретение универсальных умений, необходимых для дальнейших занятий рукопашным боем (стойка, передвижения, самостраховка, защитные действия).
- Получение знаний о личной гигиене.
- Формирование устойчивого интереса к здоровому образу жизни, двигательной активности и спорту.

Методика контроля.

Контроль на этапе начальной подготовки используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется, как правило, тренером по оценке выполнения обязательной программы, при сдаче экзаменационных зачетов на промежуточных этапах обучения.

Контроль за эффективностью физической подготовки проводится с помощью специальных контрольных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

При планировании контрольных проверок по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок и последовательность выполнения упражнений:

- контрольные упражнения проводятся в течение одного дня.

упражнения проводятся на скорость, на силу, на выносливость.

В отдельных случаях порядок проверки может быть изменен.

Особое внимание при контроле уделяется соблюдению одинаковых условий: время дня, учет времени приема пищи, предшествующая нагрузка, погода, разминка и т. д. Контрольные проверки желательно проводить в торжественной соревновательной обстановке.

Врачебный контроль

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

- углубленное медицинское обследование (2 раза в год);

- медицинское обследование перед соревнованиями;

- врачебно-педагогические наблюдениям процессе тренировочных занятий;

- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;

- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей.

Участие в соревнованиях

Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На данном этапе тренировки значительно увеличивается число соревновательных упражнений. Особое преимущество на данном этапе обучения отдается игровым соревновательным методам.

Для диагностики текущего (в середине учебного цикла) и итогового контроля используется сдача нормативов ОФП, квалификационный экзамен для оценки технической подготовленности и теоретическое тестирование.

1) Критерии освоения технических действий (назвать и выполнить техническое действие в стандартных условиях). Экзаменационные билеты указаны в приложении.

Оценка	Уровень освоения
Удовлетворительно	назвал и выполнил до логического завершения с ошибками
Хорошо	Назвал и выполнил с незначительными ошибками
Отлично	Назвал и выполнил без ошибок

2) Контрольные нормативы по ОФП в группах начальной подготовки
1-го года обучения отделения рукопашного боя

Контрольные упражнения	Зачисление	Середина учебного года	Конец учебного года
Бег 30 м с низкого старта, с	6,6	5,5-5,3	5,2
Прыжок в длину с места, см	110	120-150	150 и выше
Челночный бег 3х7 м, с	35,0 – 29,1	29,0 – 25,7	25,6 и ниже
Подтягивание на перекладине, кол-во раз	2	3-7	8 и выше
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	10	11-19	20 и выше
Поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты, кол-во раз	15	16-25	26 и выше

Календарный учебный график

№ п/п	Год обучения	Дата начала занятия	Дата окончания занятия	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения промежуточной итоговой аттестации
1	1	15.09	июнь	36	108/72	108	По 1 часу 3 раза в неделю/по 1,5 часа 2 раза в неделю	Декабрь/июнь

Одногодичный курс рассчитан на 108 академических часа, при трехчасовых тренировках в неделю без учета соревнований.

Учебный план

№	Тема	Теория	Практика	Всего
I	Вводная часть	1	23	24
II	Начальное обучение ударной технике	1,5	39,5	41
III	Техника самостраховки	1	33	34
IV	Повторение ударной техники	1	8	9
Итого		4,5	103,5	108

Содержание программы

Технико-тактическая подготовка

Техника

Техника падений:

- 1) Падение на спину
- 2) Падение на бок (вправо и влево)
- 3) Падение через партнера на спину
- 4) Кувырок вперед
- 5) Кувырок назад

Основные стойки:

- 1) Правосторонняя
- 2) Левосторонняя

Техника передвижений:

- 1) Передвижения обычными шагами
- 2) передвижение подшагиванием

Техника поворотов и подворотов:

- 1) Поворот вправо и влево на 90 градусов
- 2) Поворот вправо и влево на 180 градусов

Техника захватов:

- 1) Захват рукав-отворот
- 2) Захват рукав-одежда на спине
- 3) Захваты за запястья

Техника бросков:

- 1) Задняя подножка
- 2) Бросок через бедро
- 3) Бросок через спину

Техника борьбы лежа

- 1) Удержание поперек с захватом ноги и пояса
- 2) Узел поперек

3) Перегибание локтя захватом руки двумя ногами

Техника ударов

- 1) Удар кулаком вперед
- 2) Удар ногой вперед

Техника защит:

- 1) Верхняя защита предплечьем
- 2) Нижняя защита предплечьем

Тактика:

- 1) Сбор информации о противнике (вес, рост, физическое развитие)
- 2) Использование опережающих действий (захватов)
- 3) Проведение в учебном поединке в борьбе лежа определенного вида удержания
- 4) Анализ проведенного учебного поединка (свои технические действия, технические действия противника)
- 5) Выбор стойки в зависимости от атакующих действий противника в учебном поединке

Специальная физическая подготовка

Развитие специальных физических качеств (быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, силы) с помощью приемов и средств рукопашного боя, например, многократное выполнение отдельных приемов или их частей с разными по весу и росту партнерами в разных скоростных режимах, многократное повторение технических действий с использованием резиновых амортизаторов, макивары, манекена и т.д.

Общая физическая подготовка

Развитие общих физических качеств (быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, силы) с помощью физических упражнений (акробатических, гимнастических, легкоатлетических и т.д.), а также строевых упражнений и игр.

Психологическая подготовка

Волевая подготовка:

Развитие волевых качеств (решительности, настойчивости, выдержки, смелости):

- 1) Проведение поединков с моделированием ситуаций, приближенных к реальным соревнованиям
- 2) Выполнение заведомо сложных технических действий в поединке с более сильным противником
- 3) Педагогические методы: убеждение, разъяснение, беседа и т.д.

Нравственная подготовка:

Развитие нравственных качеств (трудолюбия, вежливости, взаимопомощи, дисциплинированности и т.д.):

- 1) Изучение этики рукопашного боя
- 2) Педагогические методы: убеждение, разъяснение, беседа и т.д.

Теоретическая подготовка:

- 1) История рукопашного боя
- 2) Этика рукопашного боя
- 3) Гигиенические требования к занимающимся
- 4) Основные правила соревнований (разрешенные и запрещенные приемы)

Соревновательная подготовка

Участвовать в 1 соревнованиях или показательных выступлениях

Методическое обеспечение.

Основные средства:

- подвижные игры и игровые упражнения;
- общеразвивающие упражнения;
- элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.);
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.);
- скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
- гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
- школа техники рукопашного боя и изучение обязательной программы технико-тактических комплексов (ТТК);
- комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

Основные методы выполнения упражнений:

- игровой;
- повторный;
- равномерный;
- круговой;
- контрольный;
- соревновательный.

Особенности обучения.

Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий им необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

В первый год обучения одной из задач занятий является овладение основами техники избранного вида спорта. При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Обучение каждому техническому действию или комплексу действий нужно проводить в течение 15-25 занятий (30-35 мин в каждом).

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и совершенствованию двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную спортивную подготовку юных спортсменов (специализированные игровые методы обучения представлены ниже).

Материально-техническое обеспечение для успешного выполнения программы.

Коллективный инвентарь:

1. Гимнастические маты.
2. Скакалки.
3. Мячи для спортивных игр.
4. Боксерские перчатки.
5. Лапы для ударов раками.
6. Лапа-макивара.
7. Теннисные мячи.

Индивидуальный инвентарь:

1. Капа.
2. Шлем для рукопашного боя.
3. Раковина защитная.
4. Бинты для запястья.

Список литературы

1. Акопян А.О. Рукопашный бой. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР.– М.: Советский спорт, 2014. – 144 с.
2. Бурцев Г. А. Рукопашный бой. - М., 1994. - 206 с.
3. Вайцеховский С. М. Книга тренера. - М.: ФиС, 1971. - 312 с.
4. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 331 с.
5. Иванов С. А. Методика обучения технике рукопашного боя: Автореф. дис... канд. пед. наук. - М., 1995. - 23 с.
6. Найденов М.И. Рукопашный бой. Организация и методика подготовки // Учебное пособие для ПВ ФСБ России. - Г., ГВИ ПВ ФСБ РФ, 2003. - 120 с.
7. Общероссийская федерация рукопашного боя. Рукопашный бой. Правила соревнований. - М.: Советский спорт, 2003.
8. Озолип Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. - М.: ООО «Издательство Астрель», 2003. - 863 с. - (Профессия - тренер).
9. Остьянов В.Н., Гайдамак И.И. Бокс (обучение и тренировка). - Киев: Олимпийская литература, 2001.
10. Супрунов Е.П. Специальная физическая подготовка в системе тренировки квалифицированных рукопашных бойцов: Автореф. дис.... канд. пед. наук. - М., 1997. - 27 с.
11. Чихачев Ю. Т. Рукопашный бой. - Воениздателство, 1979. - 86 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Экзаменационные билеты

Билет № 1 1. Передвижение в боевой стойке. 2. Зацеп снаружи. 3. Рычаг локтя через живот после удержания сверху. 4. Прямой удар в голову передней рукой. 5. Прямые удары ногами из-под руки.	Билет № 2 1. Передвижение в боевой стойке. 2. Задняя подножка. 3. . Рычаг локтя через живот после удержания со стороны головы. 4. Прямой удар в голову дальней рукой. 5. Круговые удары ногами из-под руки.
Билет № 3 1. Передвижение в боевой стойке. 2. Передняя подножка. 3. Рычаг локтя через живот после удержания сверху. 4. Двойка прямых ударов руками. 5. Имитация двойки ударов руками и прямой удар ногой из-под руки.	Билет № 4 1. Передвижение в боевой стойке. 2. Зацеп снаружи. 3. Рычаг локтя через живот со спины в низком партере. 4. Сдвоенный удар передней рукой . 5. Имитация двойки ударов руками и круговой удар ногой из-под руки.
Билет № 5 1. Передвижение в боевой стойке. 2. Удержание со стороны головы. 3. Рычаг локтя через колено после удержания сбоку нажатием на предплечье сопернику голенью. 4. Шаг назад с оттяжкой, провал с контратакой прямым ударом рукой в голову. (Защита от прямого удара рукой). 5. Подставка плеча-предплечья со смягчением удара и контратака рукой в голову. (Защита от кругового удара).	Билет № 6 1. Передвижение в боевой стойке. 2. Удержание сбоку лежа грудью на сопернике. 3. Рычаг локтя со стороны головы в высоком партере. 4. Шаг назад с оттяжкой, провал с контратакой прямым ударом рукой в голову. (Защита от удара ногой). 5. Подставка соединенных предплечий под прямой удар ногой.
Билет № 7 1. Передвижение в боевой стойке. 2. Удержание сбоку, захватом одной рукой за шею, а второй за руку. 3. Рычаг локтя через колено после удержания сбоку нажатием ступней на предплечье. 4. Защита плечом. (При ударах руками). 5. Защита плечом-предплечьем при круговых ударах ногами со смягчением удара и контратакой прямым ударом рукой в голову.	Билет № 8 1. Передвижение в боевой стойке. 2. Удержание сверху, захватом замком рук вокруг шеи и руки 3. Рычаг локтя через живот со стороны спины в высоком партере 4. подставка предплечья 5. Шаг назад с провалом удара ногой соперника

Экзаменационный протокол

Ф.И.О. _____			Билет № _____		
Прием	Судья 1	Судья 2	Судья 3	Сумма	Итог
1					
2					

3					
4					
5					