



**Муниципальное автономное учреждение  
«Многофункциональный молодежный центр  
«Молодёжь Тобольска»  
(МАУ «ММЦ «Молодёжь Тобольска»)**

8 микрорайон, 37, помещение 3а, г. Тобольск, Тюменская область, 626150, тел./факс (3456) 24-16-24, e-mail:  
cmpp\_tob@obl72.ru



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Школа самообороны»**

Возраст обучающихся: 7-10 лет, 11-13 лет  
Нормативный срок освоения программы: 1 год  
Объем программы: 216 часов

Составитель:  
Избенко Андрей Валерьевич,  
педагог дополнительного  
образования учебно-методического  
центра «Авангард»

Принята на заседании методического совета  
Протокол № 2 от 23» 2025 г.

Тобольск, 2025

## Содержание

Аннотация.....	3
Раздел I. Комплекс основных характеристик программы.....	4
1.1. Пояснительная записка .....	4
1.2. Целеполагание программы.....	7
1.3. Учебный план.....	8
1.4. Содержание учебного плана.....	9
Раздел II. Комплекс организационно-педагогических условий.....	12
2.1. Календарный учебный график.....	12
2.2. Методические материалы.....	12
2.3. Оценочные материалы.....	13
2.4. Рабочая программа на 2025-2026 учебный год.....	14
2.5. Рабочая программа воспитания.....	20
2.6. Календарный план воспитательной работы.....	22
2.7. Материально-техническое и кадровое обеспечение.....	24
Список литературы.....	25
Приложение I.....	26
Приложение II.....	30
Приложение III.....	32
Приложение IV.....	34

## Аннотация

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Школа самообороны» (далее – ДООП) представлена комплексом образовательных взаимодополняющих модулей, направленных на физическое развитие обучающихся, формирование у них навыков самозащиты: модули «Айкидо», «Самбо», «Джиу-джитсу», «Психологическая устойчивость при возникновении внештатных ситуаций».

Данная программа направлена не на достижение высоких спортивных результатов, а на укрепление здоровья детей, совершенствование их физического и личностного развития.

ДООП предназначена для детей в возрасте 7-10 лет, 11-13 лет. Состав группы: 10-15 человек. Состав группы постоянный, при отчислении ребёнка из группы (по уважительной причине) возможно зачисление другого. Для зачисления ребенка на обучение по данной образовательной программе необходимо предоставить медицинскую справку о допуске к занятиям физической культурой и спортом. Обучаться по программе могут как мальчики, так и девочки. Материал программы подается с учетом возрастных норм и особенностей развития детей.

Срок реализации программы «Школа самообороны» составляет 216 часов (базовый уровень). Зачисление на обучение осуществляется через Навигатор дополнительного образования Тюменской области (edo.72to.ru).

Учебные занятия по программе проводятся согласно расписанию, которое утверждает директор МАУ «ММЦ «Молодёжь Тобольска», с учетом возрастных особенностей обучающихся и установленных санитарно-гигиенических норм. Учебный год – 36 недель. Количество занятий в неделю, их продолжительность – 3 занятия по 2 часа (216 часов за период обучения) с соблюдением обязательного 10-минутного перерыва (1 ак. час при очной форме обучения – 40 минут для возраста 8-10 лет; 45 минут для обучающихся 11-13 лет, при применении дистанционных образовательных технологий – 30 минут).

Форма обучения по программе – очная; форма реализации программы – очная с применением дистанционных образовательных технологий. Дистанционные образовательные технологии (далее – ДОТ) целесообразны в следующих ситуациях:

- при возникновении угрозы здоровью участников образовательного процесса (эпидемия, режим повышенной готовности, карантин, активированные дни и т.д.);
- при отсутствии необходимой материально-технической базы (ремонт кабинета/учреждения, внештатные ситуации – отключение водоснабжения, электричества, и т.д.);
- при болезни ребёнка, при невозможности посещать образовательное учреждение – для удовлетворения особых образовательных потребностей.

Использование технологий дистанционного обучения повышает доступность образования, позволяет более широко и полно удовлетворять образовательные запросы обучающихся. Образовательный процесс, реализуемый в дистанционной форме, предусматривает значительную долю самостоятельных занятий обучающихся, не имеющих возможности ежедневного посещения занятий. Дистанционная форма обучения при необходимости может реализовываться комплексно с другими, предусмотренными Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 23.05.2025) формами его получения.

При этом в учебный план и календарный учебный график вносятся соответствующие корректировки в части форм обучения, соотношения часов теории и практики, сроков и дат изучения отдельных тем.

При обучении в дистанционном формате занятия проходят с использованием средств коммуникации, предполагающих обмен информацией в удобное для каждого

участника время (рассылка дидактического материала по электронной почте или в мессенджерах, изучение образовательных видеуроков и т.д.).

Занятия проходят в групповой форме. В конце каждого занятия подводятся итоги работы каждого обучающегося и группы в целом. Текущий контроль проводится в форме педагогического наблюдения на каждом занятии, промежуточная и итоговая аттестация предполагают сдачу обучающимися контрольных нормативов, либо участие в соревнованиях.

Программа реализуется на базе МАУ ДО «ДЮСШ №1» г. Тобольска на бесплатной основе.

Язык обучения по программе – русский.

## **Раздел I. Комплекс основных характеристик программы**

### **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Школа самообороны» (далее – ДООП) составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Конституция Российской Федерации.
- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 23.05.2025).
- Федеральный закон от 29.12.2010 № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию» (ред. от 30.11.2024).
- Указ Президента России от 07 мая 2024 № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года.
- Указ Президента РФ от 09 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».
- Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2012 г. № 604 «О дальнейшем совершенствовании военной службы в Российской Федерации».
- Постановление Правительства РФ от 20.08.2009 г. N 695 «Об утверждении перечня военно-прикладных и служебно-прикладных видов спорта и федеральных органов исполнительной власти, осуществляющих руководство развитием этих видов спорта» (ред. от 12.06.2025).
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» // Статья VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (Требования к организации образовательного процесса, таблица 6.6) (ред. от 30.12.2022).
- Постановление главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 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» (изм. 30.08.2024).
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
- Распоряжение Правительства РФ от 01 июля 2024 г. № 1734-р «Об утверждении Плана мероприятий по реализации в 2024-2026 г.г. основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».

- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации» (изм. от 21.10.2024).

- Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 года N 467 «Об утверждении целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (изм. от 21.04.2023).

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

- Письмо Минпросвещения России от 31 января 2022 г. № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций» («Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»).

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, включая разноуровневые программы).

- Закон Тюменской области от 06.02.1997г. № 72 «О молодежной политике в Тюменской области» (изм. 18.06.2024).

- Распоряжение Правительства Тюменской области от 01.07.2022 №656-рп «О разработке и реализации региональной модели приема (зачисления) детей на обучение по дополнительным общеобразовательным программам» (изм. 17.07.2025 N 593-рп, вступают в силу с 01.09.2025).

-Паспорт регионального проекта «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации в Тюменской области» (01.01.2021 – 31.12.2025 гг.).

- Муниципальная программа «Развитие молодежной политики в городе (изм. от 18.11.2024).

- Положение о порядке разработки и утверждения дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ муниципального автономного учреждения «Центр реализации молодежных и профилактических программ г. Тобольска», утверждено директором МАУ «ЦРМПП» от 27.05.2024.

- Устав МАУ «ММЦ «Молодёжь Тобольска».

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Школа самообороны» (далее – ДООП) представлена комплексом образовательных взаимодополняющих модулей, направленных на физическое развитие обучающихся, формирование у них навыков самозащиты: модули «Айкидо», «Самбо», «Джиу-джитсу», «Психологическая устойчивость при возникновении внештатных ситуаций».

**Актуальность программы.** В современном мире безопасность детей становится все более важной задачей для родителей и общества в целом. Рост напряженности в обществе, увеличение числа конфликтных ситуаций и необходимость защиты от возможных угроз делают актуальным вопрос обучения детей навыкам самообороны.

Программа «Школа самообороны» предлагает комплексный подход к обучению детей основам физической и психологической защиты. Это особенно важно для возрастной группы 7–13 лет, когда дети активно формируют свои социальные навыки и учатся взаимодействовать с окружающим миром.

**Основные аспекты актуальности программы:**

**1. Безопасность в повседневной жизни.** Навыки самообороны помогут детям чувствовать себя увереннее и защищеннее в различных ситуациях, например, при встрече с незнакомыми людьми или в случае возникновения конфликтных ситуаций со сверстниками.

**2. Физическое развитие.** Занятия в «Школе самообороны» способствуют не только освоению техник защиты, но и общему физическому развитию детей, укреплению здоровья и формированию привычки к регулярным занятиям спортом.

**3. Психологическая устойчивость.** Обучение самообороне помогает детям развивать уверенность в себе, самодисциплину и умение принимать решения в сложных ситуациях, что способствует формированию психологической устойчивости.

**4. Профилактика агрессивного поведения.** Программа «Школа самообороны» направлена не на поощрение агрессии, а на обучение адекватным способам защиты и решения конфликтов. Это способствует снижению уровня агрессивного поведения среди детей и подростков.

**5. Социальные навыки.** Занятия в группе помогают детям развивать коммуникативные навыки, умение работать в команде и взаимодействовать с партнёрами, что важно для их общего социального развития.

Таким образом, ДООП «Школа самообороны» для детей 7–13 лет является актуальной и востребованной в современном обществе, поскольку она не только обучает навыкам защиты, но и способствует общему развитию детей, формированию у них важных жизненных умений и качеств.

**Педагогическая целесообразность** программы заключается в содействии разностороннему развитию обучающихся, формированию и становлению важных личностных качеств с учетом их физиологических и психологических особенностей. Регулярные занятия единоборствами в рамках программы способствуют укреплению здоровья обучающихся, развитию силы, гибкости, координации и выносливости, формированию способности к самостоятельному общефизическому развитию, психологической устойчивости, повышению самооценки и уверенности в себе, выработке таких качеств, как дисциплинированность, самостоятельность, целеустремленность, настойчивость, выдержка, самообладание, уважение к себе и другим. Кроме того, программа способствует развитию социальных навыков и умений решать конфликты мирным путем, уметь работать в команде, контролировать свои эмоции и поведение, что может быть полезно в повседневной жизни и общении со сверстниками.

#### **Отличительные особенности программы:**

- программа обучения включает техники разных видов единоборств. Это развивает интерес обучающихся, делает навыки универсальными и помогает детям понять, какие боевые искусства им ближе. В итоге ребята могут выбрать, каким видом единоборств заниматься дальше.

- дополнительные патриотические мероприятия в рамках воспитательной работы по ДООП способствуют приобретению и повышению уровня общих и специфических знаний обучающихся о системе вооруженных сил России, об общем государственном строе страны, о героических страницах прошлого, а также о героях современного времени, что, несомненно, вносит весомый вклад в их нравственное развитие и гражданско-патриотическое воспитание. Наряду с этим, патриотическое и физическое воспитание являются эффективным средством профилактики асоциального поведения молодежи.

ДООП предназначена для детей в возрасте 7-10 лет, 11-13 лет. Состав группы: 10-15 человек. Состав группы постоянный, при отчислении ребенка из группы (по уважительной причине) возможно зачисление другого. Для зачисления ребенка на обучение по данной образовательной программе необходимо предоставить медицинскую справку о допуске к занятиям физической культурой и спортом. Обучаться по программе могут как мальчики (юноши), так и девочки (девушки).

Срок реализации программы «Школа самообороны» составляет 216 часов (базовый уровень). Зачисление на обучение осуществляется через Навигатор дополнительного образования Тюменской области (edo.72to.ru).

Учебные занятия по программе проводятся согласно расписанию, которое утверждается директором МАУ «ММЦ «Молодёжь Тобольска», с учетом возрастных особенностей обучающихся и установленных санитарно-гигиенических норм. Учебный год – 36 недель. Количество занятий в неделю, их продолжительность – 3 занятия по 2 часа (216 часов за период обучения) с соблюдением обязательного 10-минутного перерыва (1 ак. час при очной форме обучения – 40 минут для возраста 7-10 лет; 45 минут для обучающихся 11-13 лет, при применении дистанционных образовательных технологий – 30 минут).

Форма обучения по программе – очная; форма реализации программы – очная с применением дистанционных образовательных технологий. Дистанционные образовательные технологии (далее – ДОТ) целесообразны в следующих ситуациях:

- при возникновении угрозы здоровью участников образовательного процесса (эпидемия, режим повышенной готовности, карантин, активированные дни и т.д.);
- при отсутствии необходимой материально-технической базы (ремонт кабинета/учреждения, внештатные ситуации – отключение водоснабжения, электричества, и т.д.);
- при болезни ребёнка, при невозможности посещать образовательное учреждение – для удовлетворения особых образовательных потребностей.

При этом в учебный план и календарный учебный график вносятся соответствующие корректировки в части форм обучения, соотношения часов теории и практики, сроков и дат изучения отдельных тем.

При обучении в дистанционном формате занятия проходят с использованием средств коммуникации, предполагающих обмен информацией в удобное для каждого участника время (рассылка дидактического материала по электронной почте или в мессенджерах, изучение образовательных видеуроков и т.д.).

Занятия проходят в групповой форме. В конце каждого занятия подводятся итоги работы каждого обучающегося и группы в целом. Текущий контроль проводится в форме педагогического наблюдения на каждом занятии, промежуточная и итоговая аттестация предполагают сдачу обучающимися контрольных нормативов, либо участие в соревнованиях.

## 1.2. Целеполагание программы

**Цель ДООП** – содействие физическому развитию и формированию навыков самозащиты детей в возрасте 7-13 лет посредством занятий боевыми искусствами.

Достижение цели предполагает решение ряда **задач**:

- **Обучающие:**
  - освоение базовых техник, приемов, действий в различных видах единоборств: самбо, айкидо, джиу-джитсу;
  - формирование базовых навыков самообороны и психологической устойчивости при возникновении внештатных ситуаций;
  - ознакомление с правилами соревнований;
  - приобретение опыта участия в соревнованиях.
- **Развивающие:**
  - развитие физических данных обучающихся;
  - повышение уровня психологической устойчивости обучающихся;
  - формирование и совершенствование общих и специальных физических качеств обучающихся;
  - развитие логического и стратегического мышления обучающихся;
  - совершенствование коммуникативных навыков и общей культуры личности обучающихся, способных адаптироваться в современном обществе;

- содействие формированию у обучающихся способности к самостоятельному анализу и планированию деятельности, поиску нестандартных подходов к решению образовательных задач и задач повседневной жизни.

- **Воспитательные:**

- формирование мотивации обучающихся, их осознанного подхода к освоению основ боевых искусств, систематическому занятию физической культурой и спортом;

- содействие духовно-нравственному развитию личности обучающихся, формированию мировоззрения, основанного на общекультурных ценностях и нормах;

- содействие воспитанию патриотизма, гражданского сознания, верности к Отечеству, готовности выполнять свои конституционные обязанности;

- содействие формированию навыков здорового образа жизни обучающихся;

- формирование навыков самоорганизации обучающихся, приемов самоконтроля и взаимоконтроля, самооценки и конструктивной самооценки;

- содействие социализации обучающихся.

**Планируемые результаты освоения программы.**

- **Предметные:**

- обучающимися получены, усвоены и отработаны знания, умения и навыки в области теоретических и практических основ боевых искусств «Айкидо», «Самбо», «Джиу-джитсу»;

- обучающиеся знакомы с правилами соревнований;

- обучающиеся имеют опыт участия в соревнованиях различного уровня.

- **Метапредметные:**

- Обучающийся способен:

- планировать время на выполнение учебных задач;

- осуществлять самоконтроль, самооценку и осознанный выбор плана действий;

- выполнять возложенные педагогом обязанности;

- продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- определять наиболее эффективные пути достижения результата, находить нестандартные способы решения задач, возникающих в процессе обучения, если они быстрее приводят к запланированной цели;

- к образованию и самообразованию в течение обучения и в последующем (поиск, анализ и изучение новой информации).

- **Личностные:**

- обучающийся способен осознавать мотивы образовательной деятельности, определять ее цели и задачи;

- обучающийся обладает необходимыми индивидуально-личностными, социально значимыми, духовно-нравственными личностными качествами, гражданскими позициями, позволяющими стать активной, ответственной и деятельной частью общественной жизни;

- обучающийся обладает навыками самодисциплины и сознательного отношения к вопросам собственного физического развития, сформирована потребность ведения здорового образа жизни.

### 1.3. Учебный план

№	Раздел (тема) программы	Трудоемкость			Формы контроля/аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	<b>МОДУЛЬ «Айкидо»</b>	<b>60</b>	<b>9</b>	<b>51</b>	
1.1	Освобождение от захватов за одну руку	8	1	7	
1.2	Освобождение от захватов за две руки	8	1	7	
1.3	Отработка перемещений в стойке	10	1	9	
1.4	Освобождение от захватов за отворот одежды одной, двумя руками	6	1	5	

1.5	Освобождение от захватов со спины одной, двумя руками	6	1	5	Педагогическое наблюдение, сдача нормативов (оценка уровня личной физической подготовленности)/соревнования/контрольная тренировка.
1.6	Защита от удара палкой сверху, сбоку	6	1	5	
1.7	Защита от удара ножом сверху, снизу, сбоку	6	1	5	
1.8	Отработка страховки при нападении	6	1	5	
1.9	Защита от нападения нескольких противников	4	1	3	
2.	<b>МОДУЛЬ «Самбо»</b>	<b>75</b>	<b>9</b>	<b>66</b>	
2.1	Отработка страховки	6	1	5	
2.2	Отработка бросков вперед	6	1	5	
2.3	Отработка бросков назад	6	1	5	
2.4	Отработка подсечек и зацепов	9	1	8	
2.5	отработка ударной техники ногами	10	1	9	
2.6	Отработка ударной техники руками	10	1	9	
2.7	Отработка защиты в перемещениях	8	1	7	
2.8	Отработка защиты в стойке.	10	1	9	
2.9	Специальные физические упражнения	10	1	9	
3.	<b>МОДУЛЬ «Джиу-джитсу»</b>	<b>54</b>	<b>7</b>	<b>47</b>	
3.1	Отработка самообороны	6	1	5	
3.2	Отработка специальных упражнений в партере	10	1	9	
3.3	Отработка (в партере) болевых приемов на руки	6	1	5	
3.4	Отработка в партере болевых приемов на ноги	6	1	5	
3.5	Отработка перемещений в партере	6	1	5	
3.6	Отработка защиты в партере	10	1	9	
3.7	Специальные физические упражнения	10	1	9	
4.	<b>МОДУЛЬ «Психологическая устойчивость при возникновении внештатных ситуаций»</b>	<b>24</b>	<b>8</b>	<b>16</b>	
4.1	Отработка навыков релаксации	6	2	4	
4.2	Отработка навыков перехода в оптимальное боевое состояние	6	2	4	
4.3	Отработка навыков снятия эмоционального напряжения	6	2	4	
4.4	Отработка навыков снятия физического напряжения	6	2	4	
.	<b>Аттестация (входящая, промежуточная, итоговая)</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	
<b>ИТОГО:</b>		<b>216</b>	<b>33</b>	<b>183</b>	

*\*Разделы программы не являются четко регламентированным порядком. Обучающиеся могут проходить несколько тем параллельно. Педагог вправе самостоятельно определять порядок прохождения разделов без ущерба для общего объема программы.*

#### 1.4. Содержание учебного плана

##### 1. МОДУЛЬ «Айкидо» (60 часов, теория 9 часов, практика 51 час.)

**1.1 Освобождение от захватов за одну руку (теория – 1 ч., практика – 7 ч.)**  
Объяснение и представление специфики освобождения от захвата одноименными и разноименными руками, с воздействием на локтевой сустав противника, плечевой сустав,

кисть и пальцы. Отработка и закрепление захватов на практике. Отработка перемещений с выходом на бросок и удержание.

**1.2. Освобождение от захватов за две руки (теория – 1 час, практика – 7 часов).** Изучение и отработка механических принципов освобождения от захвата за две руки, болевых воздействий на локтевой и плечевой суставы с выходом на бросок.

**1.3. Отработка перемещений в стойке (теория – 1 час, практика – 9 часов).** Отработка уходов с линии атаки; разворотом, прыжком в сторону, одновременное перемещение с выполнением болевого приема.

**1.4. Освобождение от захватов за отворот одежды одной, двумя руками (теория – 1 час, практика – 5 часов).** Защита от захвата за лацкан, за рукав одежды плеча, предплечья.

**1.5. Освобождение от захватов со спины одной, двумя руками (теория – 1 час, практика – 5 часов).** Освобождение от захвата за отворот одежды в области шеи, освобождение от захвата за туловище, с фиксацией рук и контролем тела.

**1.6. Защита от удара палкой сверху, сбоку (теория – 1 час, практика – 5 часов).** Отработка работы на опережение, блокирование удара в начальной стадии движения, блокирование удара и уход в сторону в конечной фазе движения удара палкой. Уход с линии атаки выходы на болевой прием.

**1.7. Защита от удара ножом сверху, снизу, сбоку (теория – 1 час, практика – 5 часов).** Отработка блоков, удерживающих удар противника, отработка ухода с линии атаки с последующим контролем ножа и переводом на болевой прием. Задача обезоружить противника.

**1.8. Отработка страховки при падении (теория – 1 час, практика – 5 часов).** Отработка боковой страховки из положения стоя, сидя, отработка страховки при падении назад.

**1.9. Защита от нападения нескольких противников (теория – 1 час, практика – 3 часа).** Отработка перемещений, уход с линии атаки, одновременная постанова блоков и выполнение болевых приемов, выполнение задачи, чтобы нападающие мешали друг другу).

## **2. МОДУЛЬ «Самбо» (75 часов, теория 9 часов, практика 66 часов).**

**2.1. Отработка страховки (теория – 1 час, практика – 5 часов).** Отработка страховки с кувырком вперед, с кувырком назад. Отработка само страховки при падении назад. Отработка само страховки в парах. Игровые упражнения в парах на выполнение страховки на скорость и четкость выполнения.

**2.2. Отработка бросков вперед (теория – 1 час, практика – 5 часов).** Отработка бросков вперед в парах (задняя подножка, заход нырком за спину и бросок, бросок с подхватом, сваливание, проход в ноги).

**2.3. Отработка бросков назад (теория – 1 час, практика – 5 часов).** Отработка передней подножки, бросок через спину, бросок через бедро, скручивание, мельница.

**2.4. Отработка подсечек и зацепов (теория – 1 час, практика – 8 часов).** Подсечка под переднюю ногу противника задней и передней ногой, подсечка под заднюю ногу противника. Зацеп под переднюю ногу, зацеп под переднюю ногу изнутри и снаружи. Зацепы и подсечки в комбинации с выводом из равновесия.

**2.5. Отработка ударной техники ногами (теория – 1 час, практика – 9 часов).** Удары майгири, йокогири, маваши гири, уширо -маваши гири, лойкик, ураомаваши гири. Комбинации ударов ногами. Отработка ударов на макиварах и лапах.

**2.6. Отработка ударной техники руками (теория – 1 час, практика – 9 часов).** Отработка прямых ударов, боковых ударов, ударов локтями, ударов снизу (апперкот). Изучение и отработка серии ударов прямых боковых, ударов на лапах

**2.7. Отработка защиты в перемещениях (теория – 1 час, практика – 7 часов).** Уходы с линии атаки: циркуль, сайдстеп, разворот на 90 градусов, разворот на 180 градусов, челнок, маятник, смена стойки. Отработка защиты в парах в защитной экипировке.

**2.8. Отработка защиты в стойке (теория – 1 час, практика – 9 часов).** Отработка и изучение нырков, уклонов, оттяжки.

**2.9. Специальные физические упражнения (теория – 1 час, практика – 9 часов).** Специальные физические упражнения направленные на развитие мышц рук и ног, отвечающих за скорость и точность ударов такие как (отжимание на кулаках, классические отжимание, приседание с ударами ногами и руками, скручивание на пресс с ударами ногами и руками. Отработка ударов с утяжелителями, гантелями, гириями).

### **3. МОДУЛЬ «Джю-джитсу» (54 часа, теория 7 часов, практика 47 часов).**

**3.1. Отработка самостраховки (теория – 1 час, практика – 5 часов).** Изучение и отработка кувырков через голову, плоских кувырков, боковых кувырков, кувырков назад. Страховка при падении вперед, назад. Страховки при падении с возвышенностей.

**3.2. Отработка специальных упражнений в партере (теория – 1 час, практика – 9 часов).** Парное изучение и отработка проходов открытого и закрытого гарда, выхода на боковой контроль, маунт, удержание боковое, север юг.

**3.3. Отработка (в партере) болевых приемов на руки (теория – 1 час, практика – 5 часов).** Изучение и отработка кимуры, загиб локтя, треугольник, ущемление.

**3.4. Отработка в партере болевых приемов на ноги теория – 1 час, практика – 5 часов).** Изучение и отработка скручивание голени, пятки, зацепы за ноги из положения лежа.

**3.5. Отработка перемещений в партере (теория – 1 час, практика – 5 часов).** Изучение и отработка криветки вперед, криветки назад, выседы, восьмерка, выседы с разворотом, проход в ноги.

**3.6. Отработка защиты в партере (теория – 1 час, практика – 9 часов).** Изучение и отработка в парах защиты при боковом удержании, защиты при удержании маунт и при удержании север юг.

**3.7. Специальные физические упражнения (теория – 1 час, практика – 9 часов).** Укрепление мышц спины, рук, пресса, ног - эластичными резинками укрепление хвата, подтягиванием работа с утяжелителями.

### **4. МОДУЛЬ «Психологическая устойчивость при возникновении внештатных ситуаций» (24 часа, теория 8 часов, практика 16 часов).**

**4.1. Отработка навыков релаксации (теория – 2 часа, практика – 4 часов).** Изучение и отработка глубокой релаксации, дыхательные практики, медитация.

**4.2. Отработка навыков перехода в оптимальное боевое состояние (теория – 2 часа, практика – 4 часа).** Изучение различных состояний организма при стрессе, изучение биохимических процессов при стрессе. Изучении способов преодоления ступора, страха.

**4.3. Отработка навыков снятия эмоционального напряжения (теория – 2 часа, практика – 4 часа).** Изучение основ возникновения различных эмоций, способов управления эмоциями. Изучение и отработка дыхательных практик, музыки, физических упражнений

**4.4. Отработка навыков снятия физического напряжения (теория – 2 часа, практика – 4 часа).** Изучение и отработка работы мышц при физической нагрузке, отработка способов релаксации по Джекобсону.

## II. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Календарный учебный график

Образовательный процесс начинается по мере набора групп. Общая продолжительность обучения по программе – 1 год.

Итоговая аттестация осуществляется после освоения обучающимися полного объема программы в форме сдачи нормативов/контрольной тренировки/участия в соревнованиях.

Уровень сложности	Продолжительность обучения	Кол-во занятий в неделю, продолжительность одного занятия (мин)	Кол-во ак.ч. в неделю	Всего ак.ч.
Базовый уровень (1 год обучения)	36 учебных недель	3 раза в неделю по 2 ак. ч. (1 ак. час при очной форме обучения – 40 минут для возраста 7-10 лет; 45 минут для обучающихся 11-13 лет, 30 минут – при использовании ДОТ)	6	216
<b>Итого:</b>				<b>216</b>

### 2.2. Методические материалы

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

Программа адаптирована и реализуется для трех возрастных категорий 7-10 лет, 11-13 лет, 14-18 лет, с учетом распределения нагрузки выдачи материала по разделам с учетом физиологических, психологических и возрастных особенностей обучающихся. Программа предусматривает содействие разностороннему развитию обучающихся, формированию и становлению у них важных личностных качеств. Вся структура обучения по программе, работа с обучающимися происходит с ориентацией на личностно-ориентированный и системно-деятельностный подходы.

Программа предполагает проведение теоретических и практических занятий, организацию участия в соревнованиях.

Занятия по программе проводятся с применением современных образовательных технологий:

- технологии разноуровневого обучения;
- технология проблемного обучения;
- информационно-коммуникационные технологии;
- здоровьесберегающие технологии (одна из приоритетных технологий обучения по программе, поскольку сохранение и приумножение здоровья рассматривается одной из главных ценностей молодого поколения);
- технология обучения в сотрудничестве (командная, групповая работа).

#### ***Важнейшие требования к занятиям:***

- дифференцированный подход к обучающимся с учетом их здоровья, физического развития, двигательной подготовленности;
- формирование у обучающихся навыков для самостоятельных занятий спортом и получения новых знаний;
- предполагается использовать методики, основанные на постепенном изучении программного материала.

#### ***Используемые методы организации деятельности по программе:***

Метод убеждения – разъяснение, эмоционально-словесное воздействие, внушение, просьба.

Словесные методы – рассказ, лекция, беседа, дискуссия, опрос, этическая беседа, диспут, инструкция, объяснение.

Метод показа – демонстрация изучаемых действий, экскурсии, посещение соревнований и т.п.

Метод упражнения – систематическое выполнение и повторение изучаемых действий, закрепление полученных знаний, умений и навыков.

Метод состязательности – поддержание у обучающихся интереса к изучаемому материалу, проверка на практике действенности полученных знаний и умений, демонстрация и сравнение достижений обучающихся, определение успехов, ошибок и путей их исправления.

Анкетирование, опрос обучающихся позволяют выяснить состояние и динамику развития личностных качеств обучающихся и определить направления дальнейшего педагогического воздействия на обучающихся.

Работа с родителями (родительские собрания, родительский комитет, индивидуальная работа: дает возможность для согласованного воздействия на учащегося, педагогов и родителей).

Основным объемом теоретических знаний обучающиеся овладевают на учебно-тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования.

Основные тренировочные формы:

- общеразвивающие упражнения (с целью формирования общих двигательных навыков и умений);
- подвижные игры и игровые упражнения;
- тренировки по элементам акробатики (кувырки, колеса, мостики и др.), прыжки и прыжковые упражнения;
- силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий);
- соревнования;
- сдача нормативов.

Практические занятия проводятся в группах с целью закрепления и совершенствования у обучающихся ранее приобретенных навыков и умений, отработки коллективных действий, а также для сплочения коллектива. В практике обучения применяется известный принцип: «Делай, как я».

*Алгоритм учебного занятия выглядит следующим образом:*

- Организационный момент: проверка личного состава.
- Вводная часть: тема занятия, определение цели и задачи: обучающая, развивающая, воспитательная.
- Ход занятия: проверка знаний, изложение нового материала, закрепление материала (теоретические или практические занятия).
- Заключительная часть: подведение итогов, проверка полученных знаний и умений.

### **2.3. Оценочные материалы**

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

**1. Начальный контроль** – проверка начальных знаний, сдача входных нормативов по физической подготовке.

**2. Промежуточный контроль** – оперативная и динамичная проверка результатов обучения, сопутствующая процессу выработки и закрепления умений и навыков обучающихся (проверка знаний).

**3. Итоговый контроль** – оценка результатов обучения за год. В конце учебного года обучающиеся сдают нормативы по физической подготовке. Результаты сдачи

нормативов, результаты участия обучающихся в соревнованиях по тематике общеобразовательной программы заносятся в протоколы.

В ходе проверки оцениваются:

- техника выполнения двигательных действий;
- знания;
- методические умения обучающихся.

Техника выполнения двигательных действий оценивается следующим образом:

- «Зачет» - если упражнение выполнено согласно описанию, без ошибок, четко, легко, уверенно, слитно в надлежащем ритме;
- «Не зачет» - если упражнение выполнено согласно описанию, в своей основе верно, но с одной значительной или тремя незначительными ошибками;
- «неудовлетворительно» - если упражнение не выполнено, выполнено с грубой ошибкой или число других ошибок более трех.

Характер ошибок определяется на единой основе: незначительные ошибки- неточное выполнение деталей техники, практически не ведущих к снижению результата, качественных показателей двигательного действия; значительные ошибки - отклонение от правильного выполнения, не нарушающие структуру двигательного действия, его основы, но снижающим его результативность, количественные показатели (нарушение ритма, потеря темпа, недостаточная амплитуда, неустойчивые показатели тела и т.д.).

Грубые ошибки - отклонения от правильного (эталонного) выполнения техники, нарушающие структуру, искажающие основу техники двигательного действия, приводящие к значительному снижению результатов.

#### 2.4. Рабочая программа на 2025-2026 учебный год

**Цель:** содействие физическому развитию, формированию навыков самозащиты и психологической устойчивости обучающихся в возрасте 7-13 лет посредством занятий боевыми искусствами.

**Задачи:**

- развивать физические способности обучающихся, содействовать сохранению и укреплению их здоровья;
- обучить комплексу физических упражнений, базовых техник, приемов, действий в различных видах единоборств: самбо, айкидо, джиу-джитсу;
- обучить базовым приемам и действиям самообороны, техникам психологической устойчивости при возникновении внештатных ситуаций;
- сформировать сознательное и добросовестное отношение к своим обязанностям, организованности, исполнительности.
- способствовать воспитанию морально-нравственных и волевых качеств обучающихся.

#### Календарно-тематическое планирование ДООП

№ п/п	Дата проведения	Раздел, тема	Кол-во часов	Форма проведения занятия	Форма контроля
1	Сентябрь (24 ч.)	<b>Входящая аттестация (сдача контрольных нормативов)</b>	1	Теория/практика	Педагогическое наблюдение, сдача контрольных нормативов, соревнования, контрольная тренировка.
2		<b>Модуль Самбо – отработка защиты в стойке</b>	1	Теория	
3		<b>Модуль Самбо - изучение и отработка страховки</b>	2	Теория/практика	
4		<b>Модуль Самбо – отработка ударной техники руками</b>	2	Теория/практика	

5		Модуль Самбо – отработка ударной техники руками	2	Практика	
6		Модуль Самбо – специальные физические упражнения	2	Практика	
7		Модуль Самбо – удары ногами	2	Теория/практика	
8		Модуль Самбо – защита от ударов ногами	2	Практика	
9		Модуль Самбо – страховка	2	Практика	
10		Модуль психологическая устойчивость – отработка навыков релаксации	2	Теория	
11		Модуль психологическая устойчивость – отработка навыков перехода в оптимальное боевое состояние	2	Практика	
12		Модуль Джиу-джитсу – отработка специальных упражнений в партере	2	Теория/практика	
13		Модуль Джиу-джитсу – отработка самообороны	2	Теория/практика	
1	Октябрь (24 ч.)	Модуль Самбо - изучение и отработка страховки	2	Практика	Педагогическое наблюдение, сдача контрольных нормативов, соревнования, контрольная тренировка.
2		Модуль Самбо - отработка ударной техники руками	2	Практика	
3		Модуль Самбо - отработка ударной техники руками	2	Практика	
4		Модуль Самбо - защита от ударов руками нырки уклоны	2	Практика	
5		Модуль Самбо – специальные физические упражнения	2	Практика	
6		Модуль Самбо – отработка ударной техники ногами	2	Практика	
7		Модуль Самбо – защита от ударов ногами	2	Практика	
8		Модуль Самбо – отработка подсечек и зацепов	2	Теория/практика	
9		Модуль психологическая устойчивость – отработка навыков релаксации	2	Практика	
10		Модуль Джиу-джитсу – отработка специальных упражнений в партере	2	Практика	
11		Модуль Джиу-джитсу – отработка самообороны	2	Практика	
12		Модуль Самбо - отработка бросков вперед	2	Теория/практика	

1	Ноябрь (24 ч.)	Модуль <b>психологическая устойчивость</b> – отработка навыков релаксации	2	Практика	Педагогическое наблюдение, Сдача контрольных нормативов, соревнования, контрольная тренировка.
2		Сдача <b>контрольных нормативов</b>	1	Практика	
3		Модуль <b>Самбо</b> – отработка подсечек и зацепов	1	Практика	
4		Модуль <b>Самбо</b> – отработка защиты в перемещениях	2	Теория/практика	
5		Модуль <b>Самбо</b> – отработка защиты в стойке	2	Практика	
6		Модуль <b>Самбо</b> – отработка бросков вперед	2	Практика	
7		Модуль <b>Самбо</b> – отработка подсечек и зацепов	2	Практика	
8		Модуль <b>Самбо</b> – специальные физические упражнения	2	Практика	
9		Модуль <b>Самбо</b> – отработка ударной техники ногами	2	Практика	
10		Модуль <b>Самбо</b> – отработка защиты в перемещениях	2	Практика	
11		Модуль <b>Самбо</b> – отработка защиты в стойках	2	Практика	
12		Модуль <b>психологическая устойчивость</b> – отработка навыков снятия эмоционального напряжения	2	Практика	
13		Модуль <b>Джиу-джитсу</b> – отработка специальных упражнений в партере	2	Практика	
1	Декабрь (24 ч.)	Модуль <b>Джиу-джитсу</b> – отработка самостраховки	2	Практика	Педагогическое наблюдение, Сдача контрольных нормативов, соревнования, контрольная тренировка.
2		Модуль <b>Джиу-джитсу</b> – отработка специальных упражнений в партере	2	Практика	
3		Модуль <b>Джиу-джитсу</b> – отработка (в партере) болевых приемов на руки	2	Теория/практика	
4		Модуль <b>Джиу-джитсу</b> – отработка в партере болевых приемов на ноги	2	Теория/практика	
5		Модуль <b>Джиу-джитсу</b> Отработка перемещений в партере	2	Теория/практика	
6		Модуль <b>Джиу-джитсу</b> Отработка защиты в партере	2	Теория/практика	
7		Модуль <b>Джиу-джитсу</b> Специальные физические упражнения	2	Теория/практика	

8		<b>Модуль психологическая устойчивость</b> – отработка навыков снятия физического напряжения	2	Практика	
9		<b>Модуль Самбо</b> – отработка бросков назад	2	Практика	
10		<b>Модуль Самбо</b> – отработка бросков вперед	2	Практика	
11		<b>Модуль Самбо</b> – отработка защиты в перемещениях	2	Практика	
12		<b>Модуль Самбо</b> – отработка защиты в стойке	2	Практика	
1	<b>Январь (16 ч.)</b>	<b>Модуль Самбо</b> – Отработка подсечек и зацепов	4	Практика	Педагогическое наблюдение, сдача контрольных нормативов, соревнования, контрольная тренировка.
2		<b>Модуль Самбо</b> – Отработка защиты в перемещениях	2	Практика	
3		<b>Модуль Самбо</b> – специальные физические упражнения	2	Практика	
4		<b>Модуль Самбо</b> – отработка защиты в стойке	2	Практика	
5		<b>Модуль Джиу-джитсу</b> – отработка (в партере) болевых приемов на руки	2	Практика	
6		<b>Модуль Джиу-джитсу</b> – отработка (в партере) болевых приемов на ноги	2	Практика	
7		<b>Модуль психологическая устойчивость</b> – отработка навыков перехода в оптимальное боевое состояние	2	Практика	
1	<b>Февраль (26 ч.)</b>	<b>Модуль психологическая устойчивость</b> – отработка навыков перехода в оптимальное боевое состояние	2	Теория	Педагогическое наблюдение, сдача контрольных нормативов, соревнования, контрольная тренировка.
2		<b>Модуль Джиу-джитсу</b> – отработка защиты в партере	2	практика	
3		<b>Модуль Джиу-джитсу</b> – специальные физические упражнения	2	практика	
4		<b>Модуль Айкидо</b> – освобождение от захватов за одну руку	2	Теория/практика	
5		<b>Модуль Айкидо</b> – освобождение от захватов за две руки	2	Теория/практика	
6		<b>Модуль Айкидо</b> – отработка страховки при нападении	2	Теория/практика	
7		<b>Модуль Самбо</b> – отработка бросков назад	2	Практика	
8		<b>Модуль Самбо</b> – отработка	1	Практика	

		защиты в стойке			
		<b>Модуль Айкидо</b> – освобождение от захватов за одну руку	1	Практика	
<b>9</b>		<b>Модуль Айкидо</b> – освобождение от захватов за одну руку	2	Практика	
<b>10</b>		<b>Модуль Айкидо</b> – освобождение от захватов за две руки	2	Практика	
		<b>Модуль Айкидо</b> – отработка перемещений в стойке	2	Практика	
<b>11</b>		<b>Модуль Айкидо</b> – освобождение от захватов за отворот одежды одной, двумя руками	2	Практика	
		<b>Модуль психологическая устойчивость</b> – отработка навыков снятия эмоционального напряжения	2	Практика	
<b>1</b>	<b>Март (26 ч.)</b>	<b>Модуль Джиу-джитсу</b> Отработка защиты в партере	2	Практика	Педагогическое наблюдение, сдача контрольных нормативов, соревнования, контрольная тренировка.
<b>2</b>		<b>Модуль психологическая устойчивость</b> – отработка навыков снятия эмоционального напряжения	2	Теория	
<b>3</b>		<b>Модуль Айкидо</b> – освобождение от захватов за две руки	2	Практика	
<b>4</b>		<b>Модуль Джиу-джитсу</b> – отработка специальных упражнений в партере	2	Практика	
<b>5</b>		<b>Модуль Джиу-джитсу</b> – отработка (в партере) болевых приемов на руки	2	Практика	
<b>6</b>		<b>Модуль Джиу-джитсу</b> – отработка в партере болевых приемов на ноги	2	Практика	
<b>7</b>		<b>Модуль Джиу-джитсу</b> – отработка перемещений в партере	2	Практика	
<b>8</b>		<b>Модуль Джиу-джитсу</b> – отработка защиты в партере	2	Практика	
<b>9</b>		<b>Модуль Джиу-джитсу</b> – специальные физические упражнения	2	Практика	
<b>10</b>		<b>Модуль Айкидо</b> – отработка перемещений в стойке	2	Теория/практика	
<b>11</b>		<b>Модуль психологическая устойчивость</b> – отработка навыков снятия физического	2	Теория	

		напряжения			
12		<b>Модуль Айкидо</b> - Защита от удара ножом сверху, снизу, сбоку	2	Теория/практика	
13		<b>Модуль Айкидо</b> – освобождение от захватов за одну руку	2	Практика	
1	<b>Апрель (26 ч.)</b>	<b>Модуль Джиу-джитсу</b> – Специальные физические упражнения	2	Практика	Педагогическое наблюдение, сдача контрольных нормативов, соревнования, контрольная тренировка.
2		<b>Модуль психологическая устойчивость</b> – отработка навыков физического напряжения	2	Практика	
3		<b>Модуль Айкидо</b> – освобождение от захватов со спины одной, двумя руками	2	Теория/практика	
4		<b>Модуль Айкидо</b> – защита от нескольких противников	2	Теория/практика	
5		<b>Модуль Айкидо</b> – отработка перемещений в стойке	2	Практика	
6		<b>Модуль Самбо</b> – специальные физические упражнения	1	Практика	
7		<b>Модуль Самбо</b> – отработка бросков назад	1	Практика	
		<b>Модуль Самбо</b> – специальные физические упражнения	1	Теория	
		<b>Модуль Айкидо</b> – освобождение от захватов за две руки	2	Практика	
8		<b>Модуль Айкидо</b> – освобождение от захватов со спины одной, двумя руками	2	Практика	
9		<b>Модуль Айкидо</b> – отработка перемещений в стойке	2	Практика	
10		<b>Модуль Джиу-джитсу</b> – специальные физические упражнения	2	Практика	
11		<b>Модуль Айкидо</b> – освобождение от захватов за отворот одежды одной, двумя руками	2	Теория/практика	
12		<b>Модуль Айкидо</b> – защита от удара палкой сверху, сбоку	2	Теория/практика	
13		<b>Модуль «Айкидо»</b> - освобождение от захватов за одну руку	1	Практика	
1		<b>Май (26 ч.)</b>	<b>Модуль Джиу-джитсу</b> – отработка перемещений в	2	

	партере			сдача контрольных нормативов, соревнования, контрольная тренировка.
2	<b>Модуль Джиу-джитсу</b> – отработка защиты в партере	2	Практика	
	<b>Модуль Айкидо</b> – освобождение от захватов за отворот одежды одной, двумя руками	1	Практика	
	<b>Модуль Самбо</b> – отработка бросков назад	1	Теория	
3	<b>Модуль Айкидо</b> – освобождение от захватов со спины одной, двумя руками	2	Практика	
4	<b>Модуль Айкидо</b> – защита от удара палкой сверху, сбоку	4	Практика	
5	<b>Модуль Айкидо</b> – защита от удара ножом сверху, снизу, сбоку	4	Практика	
6	<b>Модуль Айкидо</b> – отработка страховки при падении	4	Практика	
8	<b>Модуль Айкидо</b> – отработка перемещений в стойке	2	Практика	
11	<b>Модуль Айкидо</b> – защита от нескольких противников	2	Практика	
13	<b>Сдача контрольных нормативов.</b>	1	Практика	
	<b>Модуль Айкидо</b> – освобождение от захватов за отворот одежды одной, двумя руками	1		
<b>Итого:</b>	<b>216 часов</b>			

По окончании обучения обучающиеся:

- ознакомятся с теоретическими основами смешанных единоборств;
- получают и осваивают практические умения и навыки в области боевых искусств «Айкидо», «Самбо», «Джиу-джитсу»;
- овладеют навыками самообороны;
- получают опыт участия в соревнованиях.

### 2.5. Рабочая программа воспитания

Согласно стратегии развития воспитания одной из приоритетных задач России является формирование новых поколений, обладающих знаниями и умениями, которые отвечают требованиям XXI века, разделяющих традиционные нравственные ценности, готовых к мирному созиданию и защите Родины.

Следовательно, большое значение в системе дополнительного образования имеет не только сама образовательная деятельность по направлению и профилю, выбранному ребенком, но и продуманная и четко выстроенная система воспитательной работы, позволяющая создать еще более привлекательную, интересную и максимально полезную среду, способствующую духовно-нравственному воспитанию и развитию обучающихся.

Контингент обучающихся по ДООП составляют возрастные группы детей в возрасте от 7-10, 11-13, 14-18 лет, каждая из которых характеризуется специфическими возрастными особенностями, обусловленными кризисными возрастными периодами

взросления и этапом начального профессионального самоопределения. Также большое внимание уделяется вопросу привлечения несовершеннолетних, относящихся к категории социально незащищенных групп населения или находящихся в социально опасном положении (дети, состоящие на учете в КДН, находящиеся под опекой и т.д.), а также детей из семей участников СВО.

В основном, дети обучаются в разных образовательных учреждениях и классах, в связи с чем, необходимо организовать работу по знакомству и сплочению детей. С помощью этих процессов мы планируем развить у детей навыки работы в команде, организованность, самостоятельность, дружелюбие, дисциплинированность, стремление к активной практической деятельности.

Также нужно обратить внимание детей на профилактику правонарушений, поддержание здорового образа жизни.

Цель: создание благоприятных условий, воспитательно-поддерживающей и познавательной среды, направленной на сплочение коллектива обучающихся, а также на всестороннее развитие личности каждого воспитанника в сфере патриотического, гражданского, духовно-нравственного воспитания, успешной адаптации и социализации в обществе, начальное профессиональное самоопределение.

Задачи:

- обучить детей правилам поведения в коллективе;
- формировать у обучающихся чувство дружбы и товарищества;
- воспитать чувство ответственного отношения за свои поступки;
- привить навыки здорового образа жизни;
- формировать патриотизм обучающихся, чувство гордости за малую Родину;
- содействовать начальному профессиональному самоопределению.

Планируемые результаты:

- обучающиеся знают и применяют на практике правила поведения в коллективе, способны адекватно выбирать формы и стили общения в различных ситуациях;
- дети способны оценивать собственные поступки и просчитывать их последствия;
- обучающиеся способны работать в команде, уровень по отношению к окружающим агрессивности снижен;
- обучающиеся обладают навыками самоорганизации и мотивацией к выполнению социально-полезной и значимой деятельности<sup>4</sup>
- дети с уважением относятся к традициям страны и малой Родины, знают историю страны, чтят память ее Героев.

**Формы и содержание деятельности, особенности воспитательного процесса по программе.**

Содержание воспитательного процесса обусловлено целями, задачами и интересами учебно-воспитательного процесса и основывается на общечеловеческих ценностях, на сущностной природе человека. По результатам анализа проблемного поля были выделены основные направленности воспитательного процесса: социальная, профилактическая, нравственная, здоровьесберегающая, патриотическая, интеллектуальная, профориентационная.

Перечисленные направления используются в воспитательном процессе в комплексе, что дает возможность формировать человека как целостный феномен, в котором гармонично развиваются и совершенствуются все его индивидуальные качества личности. В содержание деятельности воспитательного процесса включены мероприятия в разных формах: патриотические квест-игры, викторины, акции, конкурсы, беседы, митинги, полевые выходы, профориентационные экскурсии и т.д. Разнообразие активных форм деятельности в воспитательном процессе способствует формированию необходимых качеств личности обучающихся и реализации поставленной цели.

Система методов воспитания основана на глубоком уважении человеческого достоинства обучающегося, всестороннем развитии его личности, духовных и физических сил, удовлетворении его растущих духовных потребностей. Основным методом воспитания является метод убеждения, сочетаемый с методами примера, упражнения, поощрения, принуждения. Между всеми методами существует органическая связь и взаимозависимость. Именно она определяет сущность воспитательной технологии при реализации программы.

Кроме того, в процессе занятий большое внимание уделяется воспитательной работе по формированию понятия «спортивная честь», воспитанию смелости и выдержки, настойчивости и решительности.

В рамках программы обучающиеся также принимают участие в городских, районных, областных мероприятиях патриотической направленности. Целью массовых мероприятий является создание условий для успешной социализации и эффективной самореализации молодежи, развитие творческого потенциала, привлечение к занятиям спорта, формирование у воспитанников высоких гражданских, патриотических и духовно-нравственных качеств.

Все массовые мероприятия носят ежегодный характер, в них традиционно принимают участие ветераны войны, локальных конфликтов, представители общественных организаций и молодежных движений. Соревнования по военно-прикладным видам спорта проходят по установленному порядку и регламенту соревнований. В ходе соревнований участникам присваиваются спортивные разряды, которые дают право преимущественного поступления в военные учебные заведения и выбора рода войск при призыве на военную службу.

## 2.6. Календарный план воспитательной работы

Месяц	Мероприятия, организуемые для обучающихся и их родителей	Массовые мероприятия различного уровня, в которых обучающиеся могут принять участие	Конкурсные мероприятия, соревнования различного уровня
Сентябрь	Инструктаж по ТБ и ПБ (профилактическая) Минута памяти «Беслан: мы помним», (патриотическая). День открытых дверей	Участие в акции «Пусть осень жизни будет золотой» (социокультурная), профилактические беседы по БДД, противоправным действиям и употреблению ПАВ	Чемпионат и первенство города Тобольска по рукопашному бою
Октябрь	Экологическая квест-игра «Чистые игры-чистый Тобольск»	Профилактические беседы «Культура речи», «Буллинг в подростковой среде». Реализация проекта «Диалоги с Героями», посещение ветеранов, пожилых одиноко проживающих пенсионеров ко Дню пожилого человека	Городской военизированный кросс «Тяжело в учении – легко в бою»
Ноябрь	Раздача и обсуждение памяток «По тонкому льду не пойду», БДД (профилактическая) Городской профилактический проект «Тобольск бежит»	Реализация проекта «Диалоги с Героями». Акция «Напиши письмо маме», посвященная Дню матери	III этап городской спартакиады по военно-прикладным видам спорта. Городской конкурс «Молодежная элита»

<i>Декабрь</i>	Всероссийская акция «Открытка солдату»	Квест-игра, посвященная Дню Конституции РФ. Урок памяти «Имя твое неизвестно, подвиг твой бессмертен», посвященный Дню неизвестного солдата. Митинг, посвященный Дню Героев Отечества Реализация проекта «Диалоги с Героями»	Городской турнир по армейскому рукопашному бою.
<i>Январь</i>	Инструктаж по ТБ и ПБ (профилактическая)	Патриотическая акция «Блокадный хлеб»	-
<i>Февраль</i>	Патриотическая акция «Тепло родного дома»	Реализация проекта «Диалоги с Героями» Цикл мероприятий, посвященных Дню защитника Отечества. Цикл мероприятий, посвященных Дню вывода советских войск из Афганистана. Урок памяти, посвященный Сталинградской битве	Муниципальный этап Всероссийской военно-патриотической игры «Зарница 2.0». Городские соревнования по рукопашному бою, посвященные памяти Виктора Осипова и Дню вывода Советских войск из Афганистана.
<i>Март</i>	Пятиминутки «Опасности тонкого льда», «Будь внимателен!» (БДД) (профилактическая)	Реализация проекта «Диалоги с Героями». Цикл мероприятий, приуроченных ко Дню воссоединения Крыма с Россией. Патриотическая акция «Для Вас, любимые!»	Всероссийские акции, посвященные 8 марта
<i>Апрель</i>	Профориентационная экскурсия	Реализация проекта «Диалоги с Героями» Цикл мероприятий, приуроченных ко Дню Космонавтики	Этап городской спартакиады по военно-прикладным видам спорта
<i>Май</i>	Профориентационная встреча-беседа Родительское собрание по итогам учебного года	Всероссийские акции «Георгиевская лента», «Окна Победы» Шествие в бессмертном полку, митинг, посвященные Дню Победы Торжественное построение по итогам учебного года	Соревнования по рукопашному бою, посвященные Дню Победы в Великой Отечественной войне

## 2.7. Материально-техническое и кадровое обеспечение

### 2.7.1. Материально-техническое обеспечение

ДООП «Боец» реализуется на базе МАУ ДО «ДЮСШ №1» г. Тобольска. Учреждение обладает всей необходимой материально-технической базой и помещениями для реализации программы. При организации занятий по программе используется: лекционный класс, который оборудован рабочими местами (столы, стулья), оргтехникой (ноутбук, проектор); спортивный зал. Также для реализации содержания программы имеется следующий инвентарь: напольное покрытие татами, мешок боксерский, груша боксерская, подушка настенная боксерская, лапы боксерские, лапы-ракетки, лапы малые, средние и большие, лады средние, макивара большая. Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь: гантели переменной массы от 0,5 до 6 кг, канат для лазанья, манекены тренировочные для борьбы (разного веса), перекладина

гимнастическая переменной высоты, скакалка гимнастическая, стенка гимнастическая, эспандер резиновый, канат для кроссфита, тумба для кроссфита.

### 2.7.2. Кадровое обеспечение

	Должность	Образование	Специальная подготовка	Квалификация
Минимальные требования	Педагог дополнительного образования	Базовое профильное образование	Курсы повышения квалификации не реже одного раза в 3 года	Не имеет значения

## Список литературы:

1. Астахов С.А. Технология планирования тренированных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев (на примере рукопашного боя): Автореф. дис. канд. пед. наук. – М., 2003. – 25 с. – С. 21-31.
2. Захаров Е.Н. «Ударная техника рукопашного боя»: Москва, 2003.
3. Истомин А.Ф. Самооборона: право и необходимые пределы. М., 2005.
4. Кадочников А.А. «Специальный армейский рукопашный бой»: Ростов-на-Дону, 2003.
5. Коц Я.М. Спортивная физиология. (Учебник для институтов физической культуры). М.: ФиС, 1986.
6. Макарова Г.А. Спортивная медицина. Учебник. М.: Советский спорт, 2003.
7. Медицинская подготовка: учеб. пособие для 10-11 кл. учреждений общ. сред. образования с рус. яз. обучения / И. М. Новик, Н. К. Колян, Ж. Э. Мазец. – Минск: Белорусская Энциклопедия имени Петруся Бровки, 2020.
8. Микрюков В.Ю. Каратэ. Учебное пособие для студ. высших учебных заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2003.
9. Найденов М.И. Рукопашный бой. Организация и методика подготовки // Учебное пособие для ПВ ФСБ России. – Г., ГВИ ПВ ФСБ РФ, 2003. – 543 с.
10. Николаев Г. Воспитание гражданских качеств подростков в детских общественных объединениях. Екатеринбург, 2004.
11. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. – М.: ООО «Издательство Астрель», 2003.
12. Осколков В.А. Бокс: обучение и тренировка. Учебное пособие. ГОУ ВПО ВГАФК. Волгоград, 2003.
13. Основы Армейского рукопашного боя (АРБ) (Ударная и защитная техника): учебно-методическое пособие под общей редакцией Авилова В.И. г. Рязань: РГВВДКУ (ВИ), – 2019 г.
14. Первая помощь: Учебное пособие для лиц, обязанных и (или) имеющих право оказывать первую помощь. М.: ФГБУ «ЦНИИОИЗ» Минздрава России, 2018.
15. Петерсен Л. Травмы в спорте. М.: ФиС, 1981.
16. Рукопашный бой: Учебник / Под общ. ред. А.Х. Ариткулова. – СПб.: МО РФ, 2015 – 410 с.
17. Теория и методика физической подготовки учащейся молодежи к военной службе/ В.В. Шевцов, А.В. Шевцов, В.В. Шевцова, В.В. Шевцов – БРО АВН, 2013 – 300 с.
18. Ширшов В.Д. Основы военно-патриотического воспитания. Учебное пособие / Под ред. В.Д. Ширшова, 2021.

Аттестационные материалы

Обязательные тесты определения физической подготовленности

№ п/п	Физические способности Контрольные упражнения (тесты)	Пол	Уровни подготовленности, оценка в баллах				
			Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
			5	4	3	2	1
1	Скоростные Бег 30 м (с)	ю	4,3	4,7	5,0	5,2	5,4
		д	4,8	5,3	5,9	6,1	6,3
2	Выносливость Бег 1000 м (мин, с) Бег 500 м (мин, с)	ю	3,14	3,26	3,42	3,58	4,13
		д	1,45	1,52	2,00	2,08	2,15
3	Скоростно-силовые Прыжок в длину с места (см)	ю	250	230	220	210	200
		д	190	180	168	160	150
4	Силовые Подтягивание на перекладине (кол-во раз) Поднимание туловища в сед из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой за 30 с (кол-во раз)	ю	15	12	9	7	5
		д	26	24	22	20	18
5	Гибкость Наклон туловища вперед из положения сед (см)	ю	12	10	8	6	4
		д	16	14	12	10	8
Общая оценка физической подготовленности		баллы	23-25	18-22	13-17	8-12	5-7

Уровень физической подготовленности учащихся 16–17 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	5,2 и ниже	5,1–4,8	4,4 и выше	6,1 и ниже	5,9–5,3	4,8 и выше
			17	5,1	5,0–4,7	4,3	6,1	5,9–5,3	4,8
2	Координационные	Челночный бег 3 × 10 м, с	16	8,2 и ниже	8,0–7,7	7,3 и выше	9,7 и ниже	9,3–8,7	8,4 и выше
			17	8,1	7,9–7,5	7,2	9,6	9,3–8,7	8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	180 и ниже	195–210	230 и выше	160 и ниже	170–190	210 и выше
			17	190	205–220	240	160	170–190	210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1100 и ниже	1300–1400	1500 и выше	900 и ниже	1050–1200	1300 и выше
			17	1100	1300–1400	1500	900	1050–1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	5 и ниже	9–12	15 и выше	7 и ниже	12–14	20 и выше
			17	5	9–12	15	7	12–14	20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)	16	4 и ниже	8–9	11 и выше	6 и ниже	13–15	18 и выше
			17	5	9–10	12	6	13–15	18

## Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст (лет)										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+				+	+	+
Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+	+	+		
Сила							+	+		+	+
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности									+	+	+
Гибкость	+	+	+	+		+	+				
Координация		+	+		+	+					
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+			

## Примерные величины ЧСС и АД школьников

Возраст (лет)	ЧСС (уд. мин.)	
	Девочки	Мальчики
7	86.6	85.8
6	84.7	82.8
9	82.5	80.8
10	79.2	76.1
11	75	74.8
12	75.5	72.6
13	76.1	73.1
14	72.2	72.8
15	75.2	72.1
16	74.8	70.4
17	72.8	68.1
18	70.3	62.3

## Оценка адаптации организма спортсмена к работе

### Проба Руфье

Для оценки адаптации спортсменов к нагрузкам рекомендуется процедура исследования физической работоспособности сердечно-сосудистой системы (ССС) при проведении пробы Руфье. Процедура тестирования начинается с измерения ЧСС в покое, сидя, после 5 мин. Отдыха (P1). Затем выполняется 30 глубоких приседаний за 45 сек. С

выпрямленными руками перед собой. Во время подъема руки опускают вдоль туловища. Сразу же после окончания приседания измеряется ЧСС (P2) в положении стоя, а после минутного отдыха – в положении сидя (P3).

Оценка скорости восстановления ЧСС производится по формуле:

$$R = (P1 + P2 + P3) - 200 \div 10$$

Качественная оценка работоспособности представлена в  
ОЦЕНКА АДАПТАЦИИ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНА  
К РАБОТЕ (РУФЬЕ)

Таблица № 32

Качественная оценка

Индекс Руффье

**Отлично 2 и менее**

**Хорошо 3 – 6**

**Удовлетворительно 7 – 10**

**Плохо 11 – 14**

**Очень плохо 15 – 17**

**Критическое 18 и более**

### Нормативы выполнения упражнений

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 5,6 с)	Бег на 30 м (не более 6,2 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 16 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 16 с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин	Непрерывный бег в свободном темпе 8 мин
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 5 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 8 раз)
	Подъем туловища в положении лежа (не менее 15 раз)	Подъем туловища в положении лежа (не менее 13 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)	Прыжок в длину с места (не менее 100 см)

Развиваемое	Контрольные упражнения (тесты)
-------------	--------------------------------

качество	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 5 с)	Бег на 30 м (не более 5,6 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 13 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 13,5 с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе 12 мин	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 17 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)
	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 17 раз)	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

### **Упражнение 1**

Встань на колени, заведи руки за спину и скрести кисти на уровне таза. Медленно отведи согнутые в кистях руки назад.

### **Упражнение 2**

Упражнение направлено на развитие верхних пучков трапециевидной мышцы. Стоя, наклони голову вперед таким образом, будто ты пытаешься достать подбородком плоскость груди. Обхвати правой рукой голову сверху таким образом, чтобы пальцами ты смог достать кончик левого уха. Затем наклони голову в правую сторону, используя правую руку для подстраховки. Затем повтори упражнение в левую сторону.

### **Упражнение 3**

Упражнение на развитие гибкости мышц плечевого пояса. Вытяни левую руку вперед и вправо на уровне плеча. Согни правую руку и поставь ее как упор для левого локтя. Затем сгибай левую руку и клади кисть на правое плечо. Убедись в том, что твоя левая рука находится точно на уровне плеча. Потом просто смени руки. Попытайся дотянуться локтевым сгибом левой руки до подбородка. Левое предплечье нужно завести за правое плечо. Мягко продолжай надавливать на левый локоть правой рукой. Заведи кисть левой руки как можно дальше за спину. Поменяй руки и повтори упражнение.

### **Упражнение 4**

Упражнение на развитие гибкости дельтовидной мышцы. Вытяни прямую левую руку вверх ладонью вовнутрь. Опусти прямую руку прямо перед собой до уровня плеча. Используй правую руку как упор, мягко давя на левый локоть. Поменяй руки местами и повтори это упражнение.

### **Упражнение 5**

Упражнение на развитие гибкости мышц плечевого пояса. Разведи руки в стороны на уровне плеч и согни их в локтях под прямым углом таким образом, чтобы предплечья были направлены вперед, а ладони обращены вниз. Поверни плечи таким образом, чтобы предплечья были параллельны туловищу, однако следи за тем, чтобы локти оставались на уровне плеч. Начни разворачивать плечи как можно дальше.

### **Упражнение 6**

Упражнение на развитие гибкости сгибателей бицепсов и предплечий. Встань на колени и упрись повернутыми руками в пол, повернув кисти внутрь. Отклоняйся назад до тех пор, пока не почувствуешь легкого напряжения, возникающего в бицепсах и предплечьях.

### **Упражнение 7**

Упражнение на развитие гибкости трицепсов. Заведи правую руку сверху за спину таким образом, чтобы ладонь находилась несколько ниже центра воротниковой зоны, а локоть – чуть выше правого уха. Заведи левую руку над головой так, чтобы тыльная сторона кисти упиралась в локоть правой руки. Дави левой рукой на локоть правой до тех пор, пока не почувствуешь напряжения правого трицепса. Повтори это упражнение, сменив руки.

### **Упражнение 8**

Упражнение на развитие гибкости подколенных сухожилий. Ляг на спину и вытяни ноги. Подними левую ногу вверх и обхвати ее левой рукой ниже колена, а правой – немного выше. Начинай медленно тянуть ногу к голове. Теперь поменяй ноги и повтори это упражнение.

### **Упражнение 9**

Упражнение на развитие гибкости квадрицепсов и сгибателей бедер. Встань на правое колено, а согнутую в колене левую ногу выстави вперед. Подними правую лодыжку, обхватив правой рукой правую ступню. Начни прогибаться вперед до тех пор, пока не начнешь ощущать незначительное напряжение в правом бедре. Смени ноги и повтори это упражнение.

### **Упражнение 10**

Упражнение на развитие гибкости нижнего отдела спины. Лежа на спине, подтяни колени к груди. Обхвати колени обеими руками и начинай осторожно тянуть к плечам. Вместе с этим приподнимай голову и старайся коснуться подбородком груди. Находясь в таком положении, осторожно перекались вперед и назад 5 раз.

#### **Упражнение 11**

Упражнение на развитие гибкости мышц брюшного пресса. Ляг на пол, как при выполнении отжиманий. Медленно отождись от пола, прогибая туловище, но не отрывая таза и ног от пола.

### **Правила проведения поединков и особенности АРБ**

Отличительной частью спортивного АРБ перед другими полноконтактными единоборствами является возможность добивать лежащего на татами противника как руками, так и ногами из положения стоя. Одновременно с этим, добивание лежащего на татами противника должно незамедлительно прерываться судьей командой «Стоп», так как несколько ударов ногой по голове, хоть и защищенной специальным шлемом, может привести к тяжелым повреждениям. Добивание противника ногой в голову является нокдауном и бойцу, пропустившему такой удар, «открывается счет». Иногда в раздел правил по добиванию вносились корректировки - следовало просто обозначить добивание, за что начислялись дополнительные очки.

#### *Общие правила:*

- схватки бойцов АРБ проходят на квадратном ковре (татами) размером минимум 14х14 метров. Схватка происходит внутри квадрата размером 8х8 м или 10х10 м. Внешняя зона татами шириной не менее 3 метров служит для обеспечения безопасности спортсменов.

- при выходе бойца за пределы татами схватка останавливается командой «Стоп», и спортсмены возвращаются по команде судьи «Бойцы на середину» в центр (середину) татами. При этом, если выполнение приема (броска) началось на территории татами (в том числе в зоне безопасности), а его окончание произошло за пределами квадрата, то такой прием оценивается, а схватка останавливается по общим правилам.

- бойцы разбиваются на возрастные (касательно бойцов до 18 лет и деление на возрастные категории зависит от Положения о соревнованиях) и весовые категории начиная от веса до 60. Иногда, по предварительному согласованию, может быть всего две весовые категории – до 75 кг.

- бойцы разделяются на бойца с красным и синим поясом, а в некоторых случаях – бойца в черном или белом кимоно

- боец, чья фамилия указана первой в сводной таблице – надевает красный пояс (черное кимоно).

- бойцу полагается секундант, который отвечает за амуницию спортсмена во время поединка (перевязать шлем, закрепить накладки, протектор, запоясать кимоно и т. п.), так как боец не в состоянии самостоятельно решить эти проблемы в отведенное на поправку амуниции время. Во время поединка секундант располагается на стуле позади места бойца. При этом секунданту во время поединка запрещено подавать бойцу какие-либо команды или советы. За разговоры с секундантом бойцу может быть сделано замечание, а при повторном нарушении - предупреждение.

- на соревнованиях используется следующая экипировка: кимоно (тобок, доги), борцовки-футы с защитой пятки и подъема стопы, накладки на голень, раковина на пах, защитный жилет (протектор), перчатки-краги, защита колена, защита предплечья и локтя, шлем с металлической решеткой (металлические прутья решетки в обязательном порядке должны быть скреплены между собой исключительно аргоновой сваркой, иначе спортсмен рискует получить серьезную травму). Внутри шлема устанавливаются накладки из пеноплена, чтобы края решетки при сильных ударах не травмировали лицо. Защитное обмундирование (кроме перчаток, жилета и шлема) одевается под кимоно.

- бой состоит из одного раунда и длится: у подростков, юношей и юниоров - 2 минуты чистого времени, у мужчин (и все финальные бои) - 3 минуты чистого времени. У девочек, девушек и женщин длительность поединков может уменьшаться на предтурнирном совещании представителей команд.

- оцениваются такие технические действия, как: удары руками, удары ногами, броски и болевые приемы. Удары и борьба в «партере» не оцениваются, но негласно учитывается при равенстве очков (как активность в Самбо).

- к запрещенным приемам относятся: нанесение ударов пальцами в глаза; проведение удушающих захватов и болевых приемов на шею, позвоночник, кисть, стопу; прыжки ногами и топающие удары по лежащему сопернику; удары в пах, шею, по суставам ног и рук, затылку и позвоночнику; болевые приемы в стойке; захват за шлем или решетку шлема.

- победа присуждается:
- по очкам (решением боковых судей);
- за явным преимуществом (когда противник перестает сопротивляться атаке или во время атаки повернулся к противнику спиной);
- в связи с отказом противника продолжать поединок (получение травмы, не связанной с нарушением правил противником, усталость и проч.);
- неявка противника на поединок;
- сдача противника в результате проведения болевого приема;
- при двух нокаутах одного бойца в течение одного поединка (дабы избежать неоправданного травматизма);
- при дисквалификации противника (три предупреждения, неспортивное поведение, в исключительных случаях - нанесение противнику запрещенных ударов, после которых тот не может продолжать поединок).

#### *Оценки технических действий*

- \* 1 балл - удар ногой по ноге, удар рукой в корпус, сваливание (бросок без отрыва обеих ног от ковра).
- \* 2 балла - удар ногой в корпус, удар рукой в голову, бросок с отрывом обеих ног от ковра.
- \* 3 балла - удар ногой по голове, нокаунт, резкий амплитудный бросок.
- \* Чистая победа - нокаут, два нокаута, болевой приём, отказ, неявка или дисквалификация противника.

#### Начало поединка:

Бойцы обязаны прибыть на татами в течение одной минуты с момента объявления их фамилии. Перед началом поединка, бойцы обязаны заблаговременно быть экипированы и зайти на край татами для осмотра судьей. Судья обязан осмотреть экипировку бойца, а именно - наличие шлема, протектора, раковины, накладок на стопу и голени, перчаток. После осмотра судьей, боец отходит за пределы квадрата и ожидает голосовой команды судьи «Бойцы на середину». После соответствующей команды Боец встает на обозначенное в центре татами место и руководствуясь указаниями судьи совершает приветствие (в виде поклона) зрителям, главному судье и противнику. После чего боец руководствуется указаниями судьи и правилами АРБ. В случае отсутствия у Бойца хотя бы одного элемента экипировки - он до поединка не допускается. Бойцу дается не более трех минут для приведения экипировки в соответствие, в противном случае Бойцу зачитывается техническое поражение.

#### Голосовые судейские команды:

- «Бойцы на середину!» - приглашение бойцов к началу поединка, либо к возобновлению поединка после команды «Стоп».
- «К бою!» - команда о готовности к началу (возобновлению) поединка.
- «Бой!» - команда (которая может сопровождаться соответствующим жестом), разрешающая начало (возобновление) поединка. «Стоп!» - команда, останавливающая поединок.
- «Стоп! Встали!» - аналогичная команда (которая может сопровождаться похлопыванием бойцов руками), при условии, что бойцы находятся в положении партер.
- «Стоп! Время!» - команда, оканчивающая бой в связи с истечением времени на поединок.

**ИНСТРУКЦИЯ**  
**по охране труда для педагога дополнительного образования,**  
**проводящего занятия в спортивном зале**  
**И-СГ-01**

**I. Общие требования безопасности**

К работе допускаются лица, достигшие 14 лет, обоого пола, прошедшие медосмотр и имеющие соответствующее педагогическое образование.

1. Руководитель должен:
  - знать должностные обязанности и инструкции по охране труда;
  - пройти вводный инструктаж и инструктаж на рабочем месте;
  - в работе руководствоваться правилами внутреннего трудового распорядка;
  - режим труда и отдыха определяется графиком работы руководителя.
2. Травмоопасность в спортивном зале:
  - занятия на неисправных спортивных снарядах;
  - при выполнении упражнений на загрязнённых или влажных снарядах;
  - при выполнении упражнений без страховки;
  - при выполнении упражнений без использования гимнастических матов;
  - при нарушении инструкций по проведению игровых занятий;
4. Не допускать проведения в спортзале внеклассных непрофильных мероприятий.
5. В спортивном зале должны быть огнетушители и укомплектованная аптечка для оказания первой медицинской помощи пострадавшим.
6. Нести административную ответственность за нарушение норм по охране труда.

**II. Требования безопасности перед началом работы**

1. Проверить исправность электроосвещения, спортивных снарядов и оборудования.
2. Прочно закрепить используемые спортивные снаряды и оборудование.
3. Не допускать нахождения в спортзале учащихся и посторонних лиц без педагога.
4. Проветрить помещение спортзала на наличие посторонних предметов.

**III. Требования безопасности во время работы**

1. Не допускать к занятиям детей с явно выраженными признаками заболевания.
2. Допускать на занятия учащихся только в спортивной форме.
3. Провести инструктаж по технике безопасности с учащимися (вводный, поурочный).
4. Вести постоянный контроль за индивидуальной физической нагрузкой.
5. Соблюдать личную гигиену во время работы.
6. Организовать страховку при выполнении учебных упражнений.
7. Следить за соблюдением порядка и дисциплины.
8. Не оставлять учащихся без присмотра во время занятий.

**IV. Требования безопасности в аварийных ситуациях**

1. В случае возникновения аварийных ситуаций, угрожающих жизни и здоровью детей, принять меры к их срочной эвакуации согласно плану.
2. В случае травматизма оказать первую помощь пострадавшим.
3. При внезапном заболевании учащегося вызвать медработника.

**V. Требования безопасности по окончании работы**

1. После окончания занятий проверить списочный состав учащихся.
2. Убрать спортивный инвентарь в отдельное помещение.
3. Привести в порядок своё рабочее место.

4. Выключить электроосвещение и закрыть спортзал на ключ.

## **ИНСТРУКЦИЯ** **по охране труда на занятиях по рукопашному бою** **И-СГ-02**

### **1. Общие правила безопасности.**

К занятиям рукопашным боем допускаются воспитанники школьного возраста, прошедшие медицинский осмотр, инструктаж по охране труда на занятиях по рукопашному бою и пожарной безопасности.

Опасность возникновения травм на занятиях по рукопашному бою:

- при выполнении упражнений на неисправных/плохо закрепленных снарядах
- при выполнении упражнений на жестком полу без матов;
- при выполнении упражнений без страховки и в отсутствие руководителя;
- при занятиях без специальной спортивной формы.

В спортивном зале должны быть огнетушители и аптечка, укомплектованная, необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

### **2. Требования безопасности перед началом занятий.**

Надеть спортивный костюм и обувь с мягкой нескользкой подошвой.

Проверить наличие мягкого покрытия на полу.

Проверить надежность крепления и исправность тренажерных снарядов.

### **3. Требования безопасности во время занятий.**

Не выполнять упражнения на тренажерных снарядах без тренера.

Приступать к разминке и специальным тренировочным упражнениям только с разрешения и под руководством тренера.

При поточном выполнении упражнений (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

### **4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.**

При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом руководителю.

При получении воспитанником травмы немедленно оказать ему первую помощь, сообщить о случившемся администрации учреждения и родителям; при необходимости доставить пострадавшего в больницу.

### **5. Требования безопасности по окончании занятий.**

Убрать спортивный инвентарь в места его хранения.

Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

## **ИНСТРУКЦИЯ** **по охране труда при спортивных занятиях и подвижных играх** **И-СГ-03**

### **1. Общие требования безопасности**

К занятиям по спортивным и подвижным играм допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда

При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

При проведении занятий по спортивным и подвижным играм возможно воздействие на воспитанников следующих опасных факторов:

– травмы при столкновениях, нарушении правил проведения игры, при падениях на макром, скользком полу или площадке.

Занятия по спортивным и подвижным играм должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

При проведении занятий по спортивным и подвижным играм должна быть мед.аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой медицинской помощи.

Руководитель занятий и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения (огнетушителей).

О каждом несчастном случае с воспитанниками руководитель занятий обязан немедленно сообщить администрации учреждения, а также оказать первую помощь пострадавшему.

В процессе занятий руководитель и обучающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

## **2. Требования безопасности перед началом занятий**

Надеть спортивную форму и обувь с нескользкой подошвой.

Проверить спортивный зал на наличие посторонних предметов.

Провести разминку, тщательно проветрить спортивный зал.

## **3. Требования безопасности во время занятий**

Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) руководителя занятий.

Строго выполнять правила проведения подвижной игры.

Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам

При падениях нужно сгруппироваться во избежание получения травмы

Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) руководителя занятий.

## **4. Требования безопасности в аварийных ситуациях**

При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом администрации учреждения. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

При получении воспитанником травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в больницу.

При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

## **5. Требования безопасности по окончании занятий**

Убрать спортивный инвентарь и провести влажную уборку зала.

Проверить спортивный зал на наличие посторонних предметов.

Снять спортивную одежду и спортивную обувь.

# **ИНСТРУКЦИЯ**

## **по пожарной безопасности**

### **И-СГ-04**

#### **1. Общие требования пожарной безопасности**

**1.1.** Территория учреждения должна постоянно содержаться в чистоте. Отходы горючих материалов, опавшие листья и сухую траву следует регулярно убирать и вывозить с территории.

**1.2.** Эвакуационные проходы, тамбуры и лестницы не загромождать каким-либо оборудованием и предметами.

**1.3.** В период пребывания в здании учреждения людей двери эвакуационных выходов закрывать изнутри с помощью легкооткрывающихся запоров.

- 1.4. Двери (люки) чердачных и технических помещений должны быть постоянно закрыты на замок.
- 1.5. Пожарные краны должны быть оборудованы рукавами и стволами, помещенными в шкафы, которые пломбируются. Пожарный рукав должен быть присоединен к крану и стволу.
- 1.6. Проверка работоспособности пожарных кранов внутреннего противопожарного водопровода должна осуществляться не реже двух раз в год (весной и осенью) с перемоткой льняных рукавов на новую складку.
- 1.7. Установки пожарной автомойки должны эксплуатироваться в автоматическом режиме и круглосуточно находиться в работоспособном состоянии.
- 1.8. Огнетушители должны размещать в легкодоступных местах на высоте не более 1,5 м, где исключено их повреждение, попадание на них прямых солнечных лучей, непосредственное воздействие отопительных и нагревательных приборов.
- 1.9. Неисправные электросети и электрооборудование немедленно отключать до приведения их в пожаробезопасное состояние.
- 1.10. На каждом этаже на видном месте должен быть вывешен план эвакуации на случай возникновения пожара, утвержденный руководителем.
- 1.11. В коридорах и на дверях эвакуационных выходов должны быть предписывающие и указательные знаки безопасности.
- 1.12. По окончании занятий работники учреждения должны тщательно осмотреть свои закрепленные помещения и закрыть их, обесточив электросеть.  
**Запрещается:**
- 1.13. Разводить костры, сжигать мусор на территории учреждения.
- 1.14. Курить в помещениях учреждения.
- 1.15. Производить сушку белья, устраивать склады, архивы и тому подобное в чердачных помещениях.
- 1.16. Проживать в здании учреждения обслуживающему персоналу и др. лицам.
- 1.17. Хранить в здании учреждения легковоспламеняющиеся, горючие жидкости и другие легковоспламеняющиеся материалы.
- 1.18. Использовать для отделки стен и потолков горючие материалы.
- 1.19. Снимать предусмотренные проектом двери вестибюлей, холлов, коридоров, тамбуров и лестничных клеток.
- 1.20. Забивать гвоздями двери эвакуационных выходов.
- 1.21. Оставлять без присмотра включенные в сеть электроприборы.
- 1.22. Применять в качестве электрической защиты самодельные и некалиброванные предохранители («жучки»).
- 1.23. Проводить огневые, сварочные и другие виды пожарных работ в здании учреждения при наличии в помещениях людей, а также без письменного приказа руководителя.
- 1.24. Проводить уборку помещений с применением бензина, керосина и других легковоспламеняющихся и горючих жидкостей, а также производить отогревание замерзших труб паяльными лампами и другими способами, и применением открытого огня.

## **ИНСТРУКЦИЯ**

### **по технике безопасности при проведении стрельб**

#### **И-СГ-05**

#### **1. Общие требования безопасности**

- 1.1. К проведению стрельб допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.
- 1.2. Опасные факторы: травмы и ранения по неосторожности, невнимательности и при нарушении правил техники безопасности.

- 1.3. Безопасность на занятиях обеспечивается четкой их организацией, знанием и точным соблюдением порядка и правил стрельбы, высокой дисциплинированностью всех обучаемых.
- 1.4. Стрельбы боевыми патронами из оружия производятся только на оборудованных войсковых стрельбищах и тирах под руководством опытных руководителей.

## **2. Требования безопасности перед началом занятий**

Проверить исправность и чистоту используемого оружия и боеприпасов.

Убедиться в знании учащимися правил техники безопасности, напомнить воспитанникам о необходимости быть внимательными и осторожными.

## **3. Требования безопасности во время занятий**

В ходе проведения стрельб запрещается:

- Прицеливаться, направлять оружие и (или) производить спуск курка в сторону людей, животных;
- Брать и заряжать оружие без команды (разрешения) руководителя стрельбы;
- Производить стрельбу из неисправного оружия и (или) при поднятом белом флаге;
- Прицеливаться и направлять оружие (даже не заряженное) в стороны, и в тыл;
- Выносить заряженное оружие с огневого рубежа;
- Оставлять где бы то ни было заряженное оружие или передавать его другим лицам без команды руководителя стрельбы
- Находиться на огневом рубеже посторонним от команды (сигнала) «ОГОНЬ» до команды (сигнала) «ОТБОЙ»
- Стрелять в тире одновременно из разных видов оружия

Все материальное обеспечение, используемое на стрельбах, запрещается применять не по назначению.

Стрельба немедленно прекращается при появлении в зоне огня людей и (или) животных.

Обучающиеся обязаны строго выполнять требования руководителя стрельбы, следовать правилам инструкции, технике безопасности.

## **4. Требования безопасности в аварийных ситуациях**

При плохом самочувствии учащийся должен немедленно сообщить об этом преподавателю.

При получении учащимся травмы (ранения) оказать первую медицинскую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации школы, при необходимости доставить в ближайшее лечебное учреждение.

## **5. Требования безопасности по окончании занятий**

После занятий оружие ставится на предохранитель (если такой имеется).

При осмотре оружия, снаряжении и разряжении магазина, проведении разборки (сборки) и т.п. следует проявлять осторожность, строго соблюдать последовательность действий.

Перед спуском курка оружию придается угол возвышения.

### **ИНСТРУКЦИЯ**

#### **по охране труда при проведении прогулок, туристических походов, экскурсий, экспедиций И-СГ-07**

##### **1. Общие требования безопасности.**

- 3.1. К прогулкам, туристским походам, экскурсиям и экспедициям допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
- 3.2. При проведении прогулок, туристских походов, экскурсий и экспедиций соблюдать правила поведения, установленные режимы передвижения и отдыха.
- 3.3. При проведении прогулок, туристских походов, экскурсий и экспедиций возможно воздействие на их участников следующих опасных факторов:

- изменение установленного маршрута движения, самовольное оставление места расположения группы;
  - потертости ног при неправильном подборе обуви;
  - травмирования ног при передвижении без обуви, а также без брюк или чулок;
  - укусы ядовитыми животными, пресмыкающимися и насекомыми; - отравления ядовитыми растениями, плодами и грибами;
  - заражение желудочно-кишечными болезнями при употреблении воды из непроверенных открытых водоемов.
- 3.4. При проведении прогулок, туристских походов, экскурсий и экспедиций группу обучающихся должны сопровождать двое взрослых.
- 3.5. Для оказания первой медицинской помощи при травмах обязательно иметь медицинскую аптечку с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств.
- 3.6. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить об этом руководителю прогулки, туристского похода, экскурсии или экспедиции.
- 3.7. Обучающиеся должны соблюдать установленный порядок проведения прогулки, туристского похода, экскурсии или экспедиции и правила личной гигиены.
- 3.8. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.
- 2. Требование безопасности перед проведением прогулки, туристического похода, экскурсии, экспедиции.**
- 2.1. Пройти соответствующую подготовку, инструктаж, медицинский осмотр и представить справку о состоянии здоровья.
- 2.2. Надеть удобную одежду и обувь, не стесняющую движений и соответствующую сезону и погоде. Для предотвращения травм и укусов ног надеть брюки или колготки.
- 3. Требования безопасности во время проведения прогулки, туристического похода, экскурсий, экспедиций.**
- 3.1. Соблюдать дисциплину, выполнять все указания руководителя и его заместителя, самостоятельно не изменять установленный маршрут движения и не покидать место расположения группы.
- 3.2. Общая продолжительность прогулки составляет 1-4 часа, а туристского похода, экскурсии, экспедиции не должна превышать: для учащихся 7-9 классов - 24 дней, 10-11 классов - 30 дней.
- 3.3. Во время привалов во избежание ожогов и лесных пожаров не разводить костры.
- 3.4. Не пробовать на вкус какие-либо растения, плоды и грибы.
- 3.5. Не трогать руками ядовитых и опасных животных, пресмыкающихся, насекомых, растений и грибов, а также колючих растений и кустарников.
- 3.6. При передвижении не снимать обувь и не ходить босиком.
- 3.7. Во избежание заражения желудочно-кишечными заболеваниями не пить воду из открытых непроверенных водоемов, использовать для этого питьевую воду из фляжки, которую необходимо брать с собой или кипяченую воду.
- 3.8. Соблюдать правила личной гигиены, своевременно информировать руководителя прогулки, туристского похода, экскурсии или экспедиции об ухудшении состояния здоровья или травмах.
- 3.9. Уважать местные традиции и обычаи, бережно относиться к природе, памятникам истории и культуры, к личному и групповому имуществу.
- 4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.**
- 4.1. При укусе ядовитыми животными, пресмыкающимися, насекомыми немедленно оказать первую медицинскую помощь, отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации учреждения.

4.2. При получении травмы оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации учреждения.

**5. Требования безопасности по окончании прогулки, туристического похода, экскурсии, экспедиции.**

5.1. Проверить по списку наличие обучающихся в группе.

5.2. Проверить наличие и сдать на хранение туристское снаряжение.

5.3. Принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.