Государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования Волгоградской области
«ЦЕНТР «СЛАВЯНКА»

Принята на заседании
педагогического совета Центра
от «31» августа 2026 г.
Протокол № 1

Утверждаю:
Директор ГБУ ДО ВО
«Центр «Славянка»
_____ И.В. Плеханова
«31» августа 2026г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая модульная программа «Школа для мальчиков «Честь имею»

Возраст обучающихся: 9-13 лет

Срок реализации: 3 года

Авторы-составители:
Коваль Денис Анатольевич,
педагог дополнительного образования.

Волгоград, 2026

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

1.1. Пояснительная записка

Направленность программы по функциональному предназначению – общеразвивающей; по форме организации – групповой; по форме организации образовательного процесса – модульной, по уровню усвоения – ознакомительной, по времени реализации – трехлетней.

Содержание программы «Школа для мальчиков «Честь имею» разработано в соответствии с основными нормативными документами:

- Федеральный закон «Об образовании в РФ» от 27.12.2012 г. № 273;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- СанПиН 2.4.4. 3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. N 41);
- «Концепция развития дополнительного образования детей» Распоряжение правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. N 1726-р;
- Устав ГБУ ДО ВО «Центр «Славянка»;

Актуальность программы:

События последнего времени подтвердили, что экономическая дезинтеграция, социальная дифференция общества, девальвация духовных ценностей оказали негативное влияние на общественное сознание большинства социальных и возрастных групп населения страны, резко снизили воспитательное воздействие российской культуры, искусства и образования как важнейших факторов формирования патриотизма. Стала всё более заметной постепенная утрата нашим обществом традиционно российского патриотического сознания. Объективные и субъективные процессы существенно обострили национальный вопрос. Патриотизм кое-где стал перерождаться в национализм. Во многом утрачено истинное значение и понимание интернационализма. В общественном сознании получили широкое распространение равнодушие, эгоизм, индивидуализм, цинизм, немотивированная агрессивность, неуважительное отношение к государству. Проявляется устойчивая тенденция падения престижа к военной и государственной службе. (Из государственной программы «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2006-2010 годы»)

В связи с происходящими изменениями в обществе, когда пересматриваются представления о месте и роли в жизнедеятельности общества человека, когда

изменяется мировоззрение и ценностно-смысловые устои всей общественной системы, закономерным становится переоценка взглядов на подходы к процессу патриотического воспитания.

На фоне изменений, произошедших в стране и образовании, произошёл распад сложившейся в стране системы патриотического воспитания. Померкли такие понятия, как «воинская честь» и «достоинство». Многие старшеклассники не скрывают своего желания — уехать из России, жить и работать за рубежом. Это привело к тому, что понятие «Патриотизм», «Патриот» приобрели негативный оттенок.

Педагогическая целесообразность программы:

Жизнь общества сегодня ставит серьезнейшие задачи в области воспитания и обучения нового поколения: здоровые, мужественные, смелые, инициативные, дисциплинированные, гражданско и юридически компетентные люди, которые были бы готовы учиться, работать на благо государства, конкурентно способны и, в случае необходимости, встать на его защиту.

По данным министерства здравоохранения и социального развития в Российской Федерации, из 13,62 миллионов детей, обучающихся в школах, только 21,4 процента абсолютно здоровы, 21 процент имеют хронические, в том числе приводящие к инвалидности, заболевания.

Общая заболеваемость подростков в возрасте до 14 лет включительно возросла за последние 5 лет на 9,3 процента, а юношей и девушек в возрасте 15-17 лет включительно — на 11,6 процента.

За последние 5 лет число впервые выявленных больных алкоголизмом юношей в возрасте 15-17 лет включительно увеличилось на 28 процентов, а наркоманией — на 22 процента.

Сложившееся в настоящее время ситуация в сфере подготовки граждан к военной службе характеризуется рядом негативных факторов. К основным из них можно отнести:

- снижение показателей состояния здоровья и физического развития большей части граждан, подлежащих призыву на военную службу. Доля граждан, ограниченно годных к военной службе, составило в 2009 году около 30 процентов;

-отсутствие единого перечня требований к физической, психологической и интеллектуальной подготовленности гражданина к военной службе;

- отсутствие федеральной системы подготовки граждан к военной службе, охватывающей все категории граждан начиная с дошкольного возраста;

-недостаточные объёмы физической нагрузки на занятиях по физическому воспитанию в образовательных учреждениях;

-отсутствие преемственности программ физического воспитания в учреждениях образования различных типов и видов;

-недостаточное развитие военно-прикладных видов спорта.

Общий показатель годности к военной службе (суммарная доля годных к военной службе и годных к военной службе с незначительными ограничениями) граждан, прибывших на призывные комиссии, ежегодно снижается.

Следствием низких показателей состояния здоровья граждан, подлежащих призыву на военную службу является:

- снижение уровня боеготовности частей и подразделений из-за неспособности значительной части граждан, призванных на военную службу, справиться с резким увеличением объёмов физических нагрузок первых месяцев военной службы;
- сложности с комплектованием частей и подразделений, где к военнослужащим предъявляются повышенные требования (Воздушно-десантные войска, Военно-Морской Флот, внутренние войска Министерства внутренних дел Российской Федерации, специальные подразделения);
- морально — психологические травмы и стрессы из-за проблем с адаптацией к военной службе;
- высокий уровень заболеваемости и травматизма в первые месяцы военной службы.

Важнейшая составляющая процесса воспитания – формирование и развитие патриотических чувств. Без наличия этого компонента нельзя говорить о воспитании по-настоящему гармоничной личности. В свете этих задач повышается значимость военно-патриотического воспитания молодежи, так как именно оно должно внести весомый вклад, а в некоторых случаях и решающий вклад в дело подготовки умелых и сильных защитников Родины.

Поэтому необходимость возрождения патриотического воспитания сегодня является одной из приоритетных задач воспитательной работы Центра. Патриотическое воспитание должно осуществляться на основе качественно нового представления о статусе воспитания с учётом отечественных традиций, национально-региональных особенностей, достижений современного педагогического опыта.

Возраст обучающихся по программе: 9-13 лет.

Примерный возраст 1 года обучения – 9-10лет

Примерный возраст 2 года обучения 11-12 лет

Примерный возраст 3 года обучения 12-13 лет

Уровень, объём и сроки реализации программы.

В структуру модульной общеразвивающей программы «Школа для мальчиков «Честь имею» вошли 3 образовательных модуля по отдельным предметам: «Военная подготовка», «Рукопашный бой», «Общая физическая подготовка».

Наименование учебного модуля	Рукопашный бой	Военная подготовка	ОФП	Итого

Кол-во часов 1 года обучения	72	72	36	180
Кол-во часов 2 года обучения	72	72	36	180
Кол-во часов 3 года обучения	72	72	36	180

Формы и режим занятий.

Формы занятий, планируемых по каждой теме или разделу образовательной программы, можно разделить на *традиционные:* лекция, беседа, дискуссия, практико-ориентированное занятия и *нетрадиционные:* игра, конкурс, праздник, чаепитие, интегрированное занятие и т.д.

Учебные занятия по каждому предмету состоят из теоретических и практических занятий. Практическая деятельность преобладает над теоретическими часами.

Форма обучения очная, допускается дистанционная форма реализации программы. При введении дистанционной формы работы в календарный учебный график вносятся соответствующие коррективы (лист корректировки утверждается педагогическим советом).

Режим занятий:

180 часов в год (из расчета на 36 учебных недели)

5 учебных часов в неделю.

Продолжительность учебного занятия – 40 минут с 10-минутным перерывом. Состав группы постоянный– 10-15 человек. Группы разновозрастные.

Занятия проводятся как стационарные в учебных кабинетах для теоретических и практических занятий, в спортивном зале, в тренажёрном зале, на спорт площадке, футбольном поле, так и выездные в стрелковом тире, лазертаг площадке и т.д.

1.2.Цель и задачи программы.

Цель программы:

Формирование у воспитанников высокого патриотического сознания, возвышенного чувства верности к своему Отечеству, готовности к выполнению гражданского долга, важнейших конституционных обязанностей по защите интересов Родины. Физическое развитие гражданина России.

Задачи программы:

- формирование в сознании и чувствах воспитанников патриотических ценностей, взглядов и убеждений, уважение к культурному и историческому прошлому России, к традициям, повышения престижа государственной,

особенно военной службы;

- формирование патриотических чувств и сознания воспитанников на основе исторических ценностей и роли России в судьбах мира;
- сохранение и развитие чувства гордости за свою страну, край, семью; ее выдающиеся достижения в области политики, экономики, науки, культуры, спорта;
- создание системы военно-патриотического воспитания, обеспечивающую условия развития у воспитанников верности Отечеству, готовности к достойному служению обществу и государству честному выполнению долга;
- формирование военно-прикладных знаний и навыков;
- воспитание физически развитого гражданина Российской Федерации.

Ведущими принципами организации исполнения учебной программы являются:

- принцип научности;
- принцип учёта возрастных особенностей;
- принцип систематичности;
- принцип многоаспектности;
- принцип развития творческих способностей;
- принцип развития физических способностей.

Диагностика результативности программы:

- периодическое выявление знаний воспитанников в предметных областях;
- диагностика взаимоотношений в коллективе;
- проверка адаптации содержания материала к возможностям воспитанников;
- оценка деятельности педагогов путём плановых аттестаций;
- Для оценки результативности проведения предварительной, текущей и итоговой диагностики. Используются разные группы методов диагностики.
- Информационно-констатирующие: анкеты, опросы, беседы индивидуальные и групповые, тесты, анализ документов;
- Оценочные: экспертные оценки, независимые характеристики, педагогические советы;
- Поведенческие: наблюдения, специальные ситуации, игры;
- Продуктивные: анализ продуктивной деятельности, тесты.

Способы оценки эффективности программы:

- победы в соревнованиях и конкурсах районного, городского и областного масштаба;
- независимая экспертная оценка программы;
- анализ количества подростков поступивших в военные вузы страны;
- анализ изменений на уровне ценностной ориентации воспитанника.

Оформление и оснащение учебного кабинета.

Теоретические занятия проходят в кабинете. Освещение смешанное: естественное и лампы дневного света. Помещение сухое, с естественным доступом воздуха, легко проветриваемое.

Красивое оформление учебного кабинета, чистота и порядок в нём, удобно расположенная мебель, отдельное место для матов (татами), учебные парты, имеют большое воспитательное значение. Всё это дисциплинирует воспитанников.

Столы по количеству детей соответствуют физиологическому развитию детей в соответствии с требованиями САНПиН.

Учебное оборудование кабинета должно включать: Комплект мебели, наглядные пособия, необходимые для организации занятий, места для хранения литературы и пособий.

Рабочее место педагога оборудуется столом и стулом. Стол предназначен для работы, размещения литературы, журнала группы, наглядных пособий и материалов.

В кабинете есть настенная магнитно-меловая доска. На ней мелом выполняются пояснения для воспитанников, с помощью магнитов развешиваются плоские наглядные пособия.

Описание учебно-методического комплекса.

- Демонстрационные материалы;
- Подборка тестов по темам;
- Плакаты; книги;
- Журналы;
- Исторические и учебные карты.

Перечень необходимых материалов, инструментов и оборудования.

1. Учебное оружие для проведение занятий по основам стрелкового дела и огневой подготовки:
- макеты массогабаритные;
- пневматическое оружие;
- патроны для пневматического оружия;
- газовые баллоны для пневматических пистолетов.

2. Для проведения занятий по основам здорового образа жизни и первой медицинской помощи:
- перевязочный материал(бинты, лейкопластырь);
- различные учебные шины;
- туристическая аптечка;
- пакеты перевязочные;

- индивидуальная аптечка
- другие материалы.

3. Для просмотра учебного материала и фильмов:
- Компьютер;
- проектор;
- телевизор;
- DVD-проигрыватель.

4. Для проведения занятий по туристической подготовке:
- туристические верёвки различной длинны;
- туристические системы;
- жумар, восьмёрки, карабины;
- репшнуры;
- компас.

5. Для выездных мероприятий:
- палатки;
- спальники;
- туристические пилы;
- топор;
- сапёрные лопаты;
- радиостанции;
- котелки;
- кружки;
- фляжки;
- ножи;
- ложки;
- налобные и ручные фонари;
- рюкзаки.

6. Для проведения занятий по школе выживания:
- НАЗ (носимый аварийный запас);
- различные подручные материалы;
- сигнальные ракеты и флаги.

7. Для проведение занятий по строевой подготовке с оружием и тактической подготовке:
- деревянные макеты автомата.

8. Для проведения занятий по ГО и РХБЗ:
- Приборы радиационной и химической защиты;
- различные виды противогазов и респираторов;
- ОЗК.

9. Для проведения занятий по специальной подготовке:
- метательные ножи;
- стенд для метания ножей.

Модуль «Военная подготовка»

Цель модуля: Приобщение и привитие навыков здорового образа жизни, физического развития и основам нравственно-патриотического воспитания.

Задачи подпрограммы:

– воспитание у ребёнка любви и привязанности к своей семье, дому, улице, городу;
– знакомство и изучение символики государства;
– Формирование чувства ответственности и гордости за историю и достижения страны;
– развитие физических способностей ребёнка;
– формирование начальных знаний по дисциплинам военной подготовки.

Государственная символика - ознакомление детей с символами своего государства-гербом, флагом, гимном-традиционно является одним из элементов воспитания детей в духи здорового патриотизма. На основе знакомства с символикой происходит непосредственное прикосновение детей к отечественной истории. Одновременно этот материал является необходимым дополнением к курсу истории, изучаемым в школе, поскольку современные государственные символы Российской Федерации имеют давнюю и богатую историю.

Город в котором ты живёшь- одной из основных задач воспитания, стоящих на первом этапе перед преподавателем, является воспитание у школьников любви к родине, родному краю, чувству гордости за свою родину. Представление о родине начинается у детей с картинки, слышимой ребёнком музыки, окружающей его природы, жизни знакомых улиц.

Год от года оно расширяется, обогащается, совершенствуется. Большое значение для формирования, углубления и расширения представлений о родном городе, патриотических чувств, воспитания любви к родному городу имеет применение в учебно-воспитательном процессе местного краеведческого материала. В большей части занятия строятся на героики города.

Основы безопасности жизнедеятельности- главная задача курса не в подготовке воспитанников к экстремальным ситуациям, а в укреплении их духовного, физического и психического здоровья, на основе чего и должна складываться безопасная жизнедеятельность. Освоение детьми правил безопасного поведения в повседневной жизни.

Основы здорового образа жизни- слов «Здоровье» является одним из самых частых, которое использует человек. Даже приветствие при встречах и расставаниях мы связываем с этим словом: «Здравствуйте», «Будьте здоровы» и другие. Но что же такое «здоровье»? Самый простой ответ гласит, что здоровье — это отсутствие болезней. На продолжительность жизни влияет множество

разнообразных факторов. Некоторые из них — окружающая среда, генетическая предрасположенность — трудно поддаются контролю, но всё равно можно сделать многое, чтобы прожить долгую и здоровую жизнь. Давно известно, что здоровье человека на 10-20% зависит от наследственности, 10-20% от состояния окружающей среды, 8-12% от уровня здравоохранения и 50-70% от образа жизни. Что же такое здоровый образ жизни? Это комплекс оздоровительных мероприятий, обеспечивающих гармоничное развитие и укрепление здоровья, повышение работоспособности людей, продление их творческого долголетия. Привитие детям основ здорового образа жизни формирует в них правильную точку зрения на своё здоровье.

Основы стрелкового дела — программа предмета рассчитана на формирование знаний об основах стрельбы, о мерах безопасности при обращении с оружием и при стрельбе, основных видах пневматического оружия и технических характеристиках этого оружия. В первую очередь, воспитанник должен понять, что личное оружие — это жизнь солдата на поле боя, и её продолжительность будет зависеть в равной степени от навыков воспитанника в правильном обращении с оружием, так о тщательно обслуженного и пристреленного оружия.

Основы строевой подготовки — это предмет обучения воспитанников, целью которого является выработки у них основ строевой выправки, подтянутости и выносливости, умения правильного и быстрого выполнения команд. Строевая подготовка организуется и проводится на основе Строевого устава ВС РФ. Данный курс приобщает воспитанников к желанию заниматься строевой подготовкой, и готовит их к соревнованиям по строевой подготовке.

История Вооружённых сил РФ- данный раздел направлен на формирование знаний по истории русской армии, о её славных победах в сражениях и войнах, о великих сынах отечества. На данных занятиях у детей формируется патриотическое отношении к государству. На героическом прошлом страны у воспитанников формируется хорошее отношение к армии в целом.

Тематические планы обучения.

1 год обучения — подготовительный, направлен на становление ребёнка в новом коллективе, знакомство со структурой работы центра, участие в жизни центра. Всестороннее развитие личности ребёнка, привлечение его к здоровому образу жизни, методом приобщения его к спортивным мероприятиям и занятиям физической подготовкой.

Учебно-воспитательный процесс организуется таким образом, чтобы воспитанники сумели «раскрыть себя», свой характер, уровень воспитанности.

Особое внимание уделяется проведению массовых мероприятий, где, с одной стороны, воспитанник имеет возможность проявить свою трудолюбие,

инициативу, спортивные навыки и др., с другой стороны — зарождается малый коллектив, формируется его сплоченность, традиции взаимовыручка.

К концу года воспитанники должны знать символику государства, исторические сведения о Царицыне, Сталинграде, Волгограде, начальную ступень знаний о собственной безопасности в различных условиях, у воспитанников появятся начальные знания о здоровом образе жизни. Работа ставиться на формирование у воспитанников дисциплинированности с помощью предметов: основы стрелкового дела и основы строевой подготовки. У них появятся навыки стрельбы из пневматической винтовки, выработаются умения построения и выполнения строевых команд.

2 год обучения - развивающий, направлен на формирование физических и моральных качеств. Приобщение любви к государственным символам, положительное отношение к культурным ценностям города, района с помощью экскурсий, походов по историческим местам, индивидуальное изучение истории края с применением занятий на викторинах, играх.

Занятия направлены на углубление и расширение уже полученных знаний. Основное внимание отводится вопросам здорового образа жизни, основам безопасности жизнедеятельности.

К концу года воспитанники должны знать историю возникновения Российской символики, историю центрального района и некоторых памятных мест района, что делать при социальных, природных, техногенных и других опасностях. Воспитанники узнают о различных инфекционных заболеваниях, и вредных привычках.

В процессе стрельбы из пневматического оружия закрепятся знания техники безопасности при обращении с оружием. Сформируются знания об истории автоматического оружия.

Укрепление дисциплины по средствам индивидуальных и групповых занятий основами строевой подготовки. Улучшение движения строевым шагом в составе подразделения.

3 год обучения — направляющий, направлен на подготовку и вступление в следующую дополнительную общеобразовательную общеразвивающую модульную программу «Юный спецназовец», ориентирован на подготовку и приобщение к вопросам героико-патриотического воспитания и начальной военной подготовке.

Учебный процесс направлен на закрепление полученных знаний, выработку умений и навыков по изучаемым вопросам: умению владеть приёмами простейшей самозащиты, одиночной строевой подготовки, навыками стрельбы из пневматического оружия.

К концу года воспитанники должны знать начальную историю возникновения и развития Русской армии, воспитанники познакомятся с некоторыми великими полководцами. Появятся начальные знания о Сталинградской битве.

Сформируются знания о чрезвычайных ситуациях и правилах при

эвакуации.

Появятся умения в разборке и сборке автомата Калашникова, оказании первой медицинской помощи при некоторых поражениях теплом, солнцем, насекомыми, животными и т.д.

В строевой подготовке воспитанники научатся исполнять строевую песню в составе подразделения.

Тематический план 1 года обучения модуля «Военная подготовка»

№ п/п	Раздел	Темы занятий	Часы		
			всего	теория	практика
1.	Цели и задачи подразделения школы «Честь имею!», техника безопасности		2	2	
		Ознакомление обучаемых с целями и задачами модуля; организация учебного процесса; инструктаж по технике безопасности.		2	
2.	История вооруженных сил Российской Федерации		10	10	
		Воинские звания в Вооруженных силах РФ		2	
		История Сухопутных войск РФ		2	
		История ВВС РФ		2	
		История ВМФ РФ		2	
		История ВДВ РФ		2	
3.	Государственная символика.	Урок России	2	2	
4.	Город, в котором ты живёшь.		10	8	2
		Историко-географические сведения и особенности города-героя Волгограда		2	
		История возникновения нашего города Царицын-Сталинград Волгоград		2	
		Памятные исторические даты города Волгограда		2	
		Великие люди нашего города		2	
		Сталинградская битва (посещение музея-панорамы Сталинградской битвы)			2
5.	Основы безопасности		6	6	

	жизнедеятельности	Введение в безопасность. Определение понятия опасности. Понятие безопасности. Страх, испуг, паника.		2	
		Бытовые риски: пожары, отравления, электричество и сопутствующие им риски. Безопасность в школе, на улице и в транспорте.		2	
		Криминальные риски. Кражи, ограбления, киднепинг, шантаж. Способы и средства оповещения в случае опасности.		2	
6.	Основы здорового образа жизни		12	10	2
		ЗОЖ, понятия. Основные принципы ЗОЖ.		1	
		Режим дня (сон, отдых, питание)		1	
		Здоровое питание		1	
		Личная гигиена		1	
		Закаливание		1	
		Гимнастика		1	
		Профилактика снижения зрения		1	
		Профилактика заболевания опорно-двигательного аппарата		1	
		Профилактика заболеваний сердечно- сосудистой системы		1	
		Профилактика заболеваний желудочно-кишечного тракта		1	
		Итоговое занятие (тестирование по разделу)			2
7.	Основы стрелкового дела		18	2	16
		Техника безопасности при обращении с оружием. Общее устройство АК-74, порядок разборки и сборки		1	
		Разборка и сборка АК-74			6

		Общее устройство пневматической винтовки типа ИЖ-38		1	
		Практическая подготовка (стрельба из пневматической винтовки из положения сидя)			10
8.	Основы строевой подготовки		10	2	8
		Понятие о строе, шеренге, фланге, фронте, интервале, дистанции, ширине и глубине строя. Обязанности перед построением и в строю.		1	1
		Основные строи. Правильность построения.		1	1
		Строевая стойка. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», «Заправиться!», «Разойдись!». Повороты на месте.			2
		Движение строевым шагом.			2
		Комплексные занятия по строевой подготовке			2
9.	Сдача зачёта по теоретическим и практическим знаниям	Итоговый тест	2		2
		Итого	72	---	---

Тематический план 2 года обучения модуля «Военная подготовка»

№ п/п	Раздел	Темы занятий	Часы		
			всего	теория	практика
1.	Вводное занятие		2	2	
		Ознакомление обучаемых с целями и задачами модуля; организация учебного процесса; инструктаж по технике безопасности.		2	
2.	История вооруженных сил Российской		10	10	
		Воинские звания в Вооруженных силах РФ		2	

	Федерации	История Сухопутных войск РФ		2	
		История ВВС РФ		2	
		История ВМФ РФ		2	
		История ВДВ РФ		2	
3.	Государственная символика.		10	10	
		Я и моя Родина.		2	
		Государственный герб. Герб древней Руси. Российский герб в XVIII-XIX вв.		2	
		Государственный герб в XX в.		1	
		Знамёна России. Знамёна Древней Руси. Российские знамёна в XVIII-начале XX в.		1	
		Государственные флаги в XX веке.		1	
		Государственный гимн. Происхождение гимнов. Гимны Российской империи. Гимны XX века.		2	
		Итоговое занятие (тестирование)		1	
4.	Город, в котором ты живёшь.		8	6	2
		Исторические (памятные) места города-героя Волгограда.		2	2
		История возникновения и развития центрального района г. Волгограда		1	
		Знаменитые люди оставившие след в истории Центрального района.		1	
		Роль Центрального района в годы Сталинградской битвы		2	
5.	Основы безопасности жизнедеятельности		10	8	2
		Социальные опасности. Причины, виды, защита.		1	
		Природные опасности. Стихийные явления присущие волгоградской области. Возможные действия в случае пыльной бури, засухи, наводнения, гололедицы, урагана, молнии.		2	
		Биологические опасности. От кого происходит источник угрозы. Как защититься.		1	
		Техногенные опасности. Опасности электрического тока. Работа с		1	

		компьютером. Источники освещения.			
		Экологические опасности. Источники экологической опасности: воздух, почва, вода, деятельность человека.		1	
		Способы и средства оповещения в случае опасности. Что делать в случае опасности.		1	1
		Простейшие средства защиты органов дыхания.		1	1
6.	Основы здорового образа жизни		8	8	
		Вредные привычки: профилактика алкоголизма.		1	
		Профилактика наркомании и табакокурения		1	
		Вирусные гепатиты. ВИЧ. СПИД.		1	
		Иммунитет. (виды и т.п.) Вакцинопрофилактика. Профилактика ОРЗ, Гриппа. (осенне-зимний период)		1	
		Профилактика кишечных инфекций.		1	
		Профилактика йоддефицитных состояний.		1	
		Повторение пройденного материала.		1	
		Итоговое занятие (тестирование)		1	
7.	Основы стрелкового дела		12	4	8
		Техника безопасности при обращении с оружием (повторение, дополнение нового)		1	
		Общее устройство пневматического пистолета типа ИЖ-53		1	
		История автоматического оружия		2	
		Практическая подготовка (стрельба из пневматической винтовки и пистолета из положения сидя, стоя)			8
8.	Основы строевой подготовки		10		10
		Выполнение воинского приветствия в составе подразделения.			1
		Строевая песня.			1
		Движение строевым шагом. (с песней)			2
		Одиночная строевая подготовка.			2

		Комплексные занятия по строевой подготовке			4
9.	Сдача зачёта по теоретическим и практическим знаниям	Сдача контрольного зачёта	2		6
		Итого	72		

Тематический план 3 года обучения модуля «Военная подготовка»

№ п/п	Раздел	Темы занятий	Часы		
			всего	теория	практика
1.	Вводное занятие		2	2	
		Ознакомление обучаемых с целями и задачами модуля; организация учебного процесса; инструктаж по технике безопасности.		2	
2.	История вооружённых сил России		10	10	
		Племенные ополчения славян. Народные ополчения		1	
		Княжеские дружины Русского государства IX-XII вв.		1	
		Поместное войско XIV-XV вв. «Полки нового строя»		1	
		Регулярная армия Петра I		1	
		Развитие русской армии при Екатерине II		1	
		Массовая армия буржуазного типа.		1	
		Сыны Отечества		2	
		Твой прадед, дед, отец, брат-защитники России		2	
3.	Город, в котором ты живёшь.		12	12	
		Сталинградская битва (фотографии войны) история победы.		3	
		Памятные исторические места Сталинградской битвы.		3	
		Твой прадед, дед, отец, брат-защитники России (рассказ, сочинения)		3	
		Встреча с ветеранами локальных войн.		3	
4.	Основы		10	10	

	безопасности жизнедеятельности	Понятие о чрезвычайных ситуациях и их классификация.		1	
		Техногенные ЧС.		2	
		ЧС природного характера		1	
		Основные способы и средства защиты в случае ЧС, оповещение.		2	
		Городской носимый аварийный запас.		1	
		Простейшие индивидуальные средства защиты органов дыхания.		2	
		Порядок эвакуации из поражённых районов.		1	
5.	Основы здорового образа жизни		8	6	2
		Понятие о первой доврачебной помощи		1	
		Отравления пищевыми продуктами, жидкостями, лекарственными средствами.		1	
		Укусы насекомых, змей животных.		1	
		Обморожение, переохлаждение.		1	
		Виды повязок и техника их наложения		1	1
		Практическая подготовка. Оказание ПМП			1
6.	Основы стрелкового дела		18	2	16
		Материальная часть автомата Калашникова.		1	
		Последовательность неполной разборки и сборки автомата		1	
		Тренировки в разборке и сборке автомата.			6
		Практическая подготовка (стрельба из пневматической винтовки и пистолета из положения сидя, стоя)			10
7.	Основы строевой подготовки		10		10
		Индивидуальная строевая подготовка			1
		Выход из строя и возвращение в строй, подход к начальнику и отход от него			2
		Строевая песня.			1
		Движение строевым шагом. (с песней)			2
		Комплексные занятия по строевой подготовке			4
8.	Сдача зачёта по теоретическим и	Сдача контрольного зачёта	2		2

	практическим знаниям				
		Итого	72 часа		

Результативность модуля

– расширение знаний воспитанников по истории родного города, страны;
– активное участие воспитанников в различных видах деятельности центра и школы;
– изменение ценностных ориентиров воспитанников на военно-патриотическое и физическое воспитание;
– улучшение физических способностей воспитанников;
– у воспитанников появилось устойчивое осмысление понятий «Родная страна», «родной город», «Отечество»;
– первоначальные знания по военным дисциплинам;
– устойчивые знания истории возникновения символики государства.

Модуль «Рукопашный бой»

Цель модуля:
- научить основам рукопашного боя и самообороне;
- привить стремление следования здоровому образу жизни;
- развить интерес к физическим нагрузкам и тренировкам для поддержания спортивной формы.

Задачи:

Основной задачей тренировочного процесса является не столько техническое и физическое развитие ученика, сколько его гармоничное и разностороннее развитие. Необходимо работать над развитием концентрации внимания, реакцией и координацией движений, умением держать низко свой центр тяжести и использовать в каждом движении вес всего тела.

Основные принципы тренировки:

- Лучше каждый день понемногу, чем один день, но до изнеможения.
- Прежде, чем научиться ходить, — необходимо научиться правильно стоять. Последовательность и постепенность — залог успеха. Каждый элемент должен быть отработан и осознан.
- Лучше изучить базовую технику хорошо, чем высшую, но поверхностно.
- Важно не количество изученных приёмов, а принципов заложенных в их основу.
- Правильная система подготовительных упражнений и хороший

разогрев, направленный на максимальную активизацию, как физическую, так и психологическую поможет достичь максимальных результатов.

- Выполнять правильный расчёт продолжительности тренировки: не должно быть перегорания, ни ощущения оборванности тренировочного процесса.
- Необходимо учитывать ограниченные физические способности, составлять индивидуальный план для каждого занимающегося.
- На тренировке не должно возникать ощущение скуки либо чрезмерной усталости.
- Напряжение и расслабление должно чередоваться.
- Регулярность и систематичность — залог успеха.
- Основной тренировочный метод — это метод многократного повторения.

Каждая тренировка начинается и заканчивается поклоном. Это дань уважения у педагогу и всем присутствующим в зале, а также это создаёт благотворную атмосферу на тренировке и дисциплинирует ученика.

Правила обучения рукопашному бою:

1) терпение, так как для достижения результата необходимо время и для каждого оно индивидуально;
2) способность долгое время выполнять одно и то же действие, концентрируясь на нем;
3) отсутствие разговоров в процессе тренировки, кроме вопросов к тренеру по отработке поставленной задачи;
4) состояние здоровья должно позволять заниматься физическими упражнениями.

Программа обучения детей рукопашному бою состоит из научно-обоснованных упражнений, максимально учитывающих особенности детей среднего и старшего школьного возраста. Данная программа является модифицированной (автор В.И. Косяченко) «Рукопашный бой». По целевой направленности относится к спортивно-оздоровительному направлению, по тематической направленности – физкультурно-спортивной.

Режим занятий по модулю

Занятия проводятся 2 раз в неделю по 2 часа. Продолжительность одного часа – 40 минут. В процессе занятия сочетается групповая и индивидуальная работа. Основной упор на занятиях делается в первую очередь на ловкость, гибкость и координацию движения, тренировку физической силы и выносливости. Являясь основой всего дальнейшего обучения детей рукопашному бою, эти качества нуждаются в постановке и проработке в первую очередь. Также на занятиях особое внимание уделяется развитию таких качеств, как самодисциплина, ответственность за себя и других, выработка

логического мышления и чувства команды, когда общий результат не менее важен, чем личный результат каждого.

Каждая тренировка должна включать в себя:

1. Ритуал приветствия.
2.Дыхательные упражнения.
3. Растяжка.
4. Разминка (суставная и силовая гимнастика, скоростная работа, динамическая выносливость и упражнения на координацию).
5.Работа над техническими приемами рукопашного боя (защитные и контратакующие техники, повторение прошлого материала).
6.Упражнения на расслабление и растяжку.
7.Дыхательные упражнения.
8.Ритуал благодарности.

Нагрузка в процессе тренировки должна плавно возрастать, достигая своего пика в середине тренировки, и также плавно уменьшаться к концу занятий. В конце занятий, также как и в начале, необходимо расслабить и растянуть напряженные мышцы и сухожилия, успокоить организм дыхательными упражнениями, накопить и гармонично распределить по телу энергию посредством медитации.

Тематический план 1 года обучения модуля «Рукопашный бой»

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1.	Вводное занятие. Техника безопасности на занятии.	4
2.	Боевые стойки и позиции: - Положения рук и ног, напряженность и расслабленность тела - Явные и скрытые стойки, позиции готовности к бою - Переходные позиции от схватки до выхода из боя	12
3.	Боевые дистанции и их многослойность - Дальняя - Средняя - Ближняя	4
4.	Передвижения по земле лежа	6

	- Перекатами - Неваляшкой - Спиралями	
6.	Выходы в стойку из лежачего положения - Назад - Вперед - Вбок - После переката	4
7.	Боевая акробатика – по возрастному и физическому состоянию - Колесо - Колесо на месте - Колесо через одну руку - Все типы кувырков	8
8.	Стоя по противнику стоящему спереди - В парах по воздуху - В практических упражнениях	2
9.	Стоя по противнику стоящему сбоку (справа и слева) - В парах по воздуху - В практических упражнениях	2
10.	Стоя по противнику стоящему сзади - В парах по воздуху - В практических упражнениях	2
11.	Постановка добивающих ударов (руками, ногами) - Стоя по лежачему противнику: в парах на воздух, по манекену, по снарядам - Сидя сверху по лежачему внизу противнику: в парах на воздух, по манекену, по снарядам	2
12.	Связки ударов руками и ногами применяемые: - На дальней дистанции - При переходе от дальней дистанции к средней - При переходе от дальней дистанции к ближней	6
13.	Связки ударов применяемые: - На средней дистанции - При переходе от средней дистанции к дальней - При переходе от средней дистанции к ближней	2
14.	Связки ударов применяемые на ближней дистанции: - Вне захвата - С переходом от положения «вне захвата» на захват - В захвате - С переходом от положения «в захвате» на положение «вне захвата»	2

15.	Защита от ударов противника (руками, ногами, локтями, коленями и головой) различными способами: - Уходами - Отбивами - Уклонами, нырками, накладками - Подставками, накладками - Стопорящими ударами по атакующим конечностям - Захватом атакующей конечности - Захватом (обхватом противника)	2
16.	Практика рукопашного боя: - Спарринги руки против рук - Спарринги руки против ног - Спарринги руки против ног - Спарринги ноги против ног - Спарринги ноги против рук - Спарринги руки против ног - Спарринги руки против борьбы - Спарринги борьба против рук - Спарринги борьба против ног - Спарринги руки и ноги - Спарринги борьба против борьбы - Спарринги по 30 сек – встречный рукопашный бой - Спарринги по заданию против нескольких противников: стоя, сидя, лежа	12
17.	Итоговое занятие	2
	Итого:	72

Тематический план 2 года обучения модуля «Рукопашный бой»

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1.	Вводное занятие. Техника безопасности на занятии.	4
2.	Боевые стойки и позиции: - Положения рук и ног, напряженность и расслабленность тела - Явные и скрытые стойки, позиции готовности к бою - Переходные позиции от схватки до выхода из боя	12

3.	Боевые дистанции и их многослойность - Дальняя - Средняя - Ближняя	4
4.	Передвижения по земле лежа - Перекатами - Неваляшкой - Спиралями	4
5.	Падения на землю - Назад - Вперед - Вбок	4
6.	Выходы в стойку из лежачего положения - Назад - Вперед - Вбок - После переката	4
7.	Боевая акробатика – по возрастному и физическому состоянию - Колесо - Колесо на месте - Колесо через одну руку - Все типы кувырков	10
12.	Связки ударов руками и ногами применяемые: - На дальней дистанции - При переходе от дальней дистанции к средней - При переходе от дальней дистанции к ближней	4
13.	Связки ударов применяемые: - На средней дистанции - При переходе от средней дистанции к дальней - При переходе от средней дистанции к ближней	2
14.	Связки ударов применяемые на ближней дистанции: - Вне захвата - С переходом от положения «вне захвата» на захват - В захвате - С переходом от положения «в захвате» на положение «вне захвата»	2
15.	Защита от ударов противника (руками, ногами, локтями, коленями и головой) различными способами: - Уходами - Отбивами - Уклонами, нырками, накладками	2

	- Подставками, накладками - Стопорящими ударами по атакующим конечностям - Захватом атакующей конечности - Захватом (обхватом противника)	
16.	Броски. Броски против ног (коленей) Броски против рук Контрброски против бросков проводимых в плотном захвате	2
17.	Технические действия, применяемые стоя в захвате: - Рывки, нажатия, сдавливания, укусы, удушения - Болевые приемы на шею, суставы рук (пальцы, запястья, локти и плечевой пояс) - Броски	2
18.	-Технические действия, применяемые при борьбе лежа (сидя наверху, лежа наверху, лежа внизу). - Рывки, нажатия, сдавливания туловища ногами, укусы, удушения. - Болевые приемы на шею, суставы рук и ног.	2
19.	Освобождение от захватов различными способами: - Ударами различными частями тела - Рывками, нажатиями, укусами, сдавливаниями - Болевые приемы на шею, суставы рук, держащих захват - Бросками - Сваливанием противника вместе с собой на землю через различные невысокие преграды (мебель, бордюр, ограда и т.д.)	2
20.	Практика рукопашного боя: - Спарринги руки против рук - Спарринги руки против ног - Спарринги руки против ног - Спарринги ноги против ног - Спарринги ноги против рук - Спарринги руки против ног - Спарринги руки против борьбы - Спарринги борьба против рук - Спарринги борьба против ног - Спарринги руки и ноги - Спарринги борьба против борьбы - Спарринги по 30 сек – встречный рукопашный бой	12

	- Спарринги по заданию против нескольких противников: стоя, сидя, лежа	
21.	Итоговое занятие	2
	Итого:	72

Тематический план 3 года обучения модуля «Рукопашный бой»

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1.	Вводное занятие. Техника безопасности на занятии.	4
2.	Боевые стойки и позиции: - Положения рук и ног, напряженность и расслабленность тела - Явные и скрытые стойки, позиции готовности к бою - Переходные позиции от схватки до выхода из боя	12
3.	Боевые дистанции и их многослойность - Дальняя - Средняя - Ближняя	4
4.	Передвижения по земле лежа - Перекатами - Неваляшкой - Спиралями	4
5.	Падения на землю - Назад - Вперед - Вбок	4
6.	Выходы в стойку из лежачего положения - Назад - Вперед - Вбок - После переката	4
7.	Боевая акробатика – по возрастному и физическому состоянию - Колесо - Колесо на месте - Колесо через одну руку	10

	- Все типы кувырков	
12.	Связки ударов руками и ногами применяемые: - На дальней дистанции - При переходе от дальней дистанции к средней - При переходе от дальней дистанции к ближней	4
13.	Связки ударов применяемые: - На средней дистанции - При переходе от средней дистанции к дальней - При переходе от средней дистанции к ближней	2
14.	Связки ударов применяемые на ближней дистанции: - Вне захвата - С переходом от положения «вне захвата» на захват - В захвате - С переходом от положения «в захвате» на положение «вне захвата»	2
15.	Защита от ударов противника (руками, ногами, локтями, коленями и головой) различными способами: - Уходами - Отбивами - Уклонами, нырками, накладками - Подставками, накладками - Стопорящими ударами по атакующим конечностям - Захватом атакующей конечности - Захватом (обхватом противника)	2
16.	Броски. Броски против ног (коленей) Броски против рук Контрброски против бросков проводимых в плотном захвате	2
17.	Технические действия, применяемые стоя в захвате: - Рывки, нажатия, сдавливания, укусы, удушения - Болевые приемы на шею, суставы рук (пальцы, запястья, локти и плечевой пояс) - Броски	2
18.	-Технические действия, применяемые при борьбе лежа (сидя наверху, лежа наверху, лежа внизу). - Рывки, нажатия, сдавливания туловища ногами, укусы, удушения. - Болевые приемы на шею, суставы рук и ног.	2
19.	Освобождение от захватов различными способами: - Ударами различными частями тела	2

	- Рывками, нажатиями, укусами, сдавливаниями - Болевые приемы на шею, суставы рук, держащих захват - Бросками - Сваливанием противника вместе с собой на землю через различные невысокие преграды (мебель, бордюр, ограда и т.д.)	
20.	Практика рукопашного боя: - Спарринги руки против рук - Спарринги руки против ног - Спарринги руки против ног - Спарринги ноги против ног - Спарринги ноги против рук - Спарринги руки против ног - Спарринги руки против борьбы - Спарринги борьба против рук - Спарринги борьба против ног - Спарринги руки и ноги - Спарринги борьба против борьбы - Спарринги по заданию против нескольких противников: стоя, сидя, лежа	12
21.	Итоговое занятие	2
	Итого:	72

Содержание модуля.

Удары руками, ногами и защиты от них.

Владение техникой улучшается в процессе регулярных тренировочных занятий, но возможен и обратный процесс — после прекращения занятий.

Применение того или иного приема нападения или самозащиты зависит от дистанции между противниками, от положения их рук, ног, туловища, от наличия и вида оружия и т. д. Техника отдельного приема характеризуется рациональным взаиморасположением всех звеньев двигательного аппарата и удержанием оперативной позиции в процессе его выполнения, соблюдением оптимальной траектории по направлению, форме и амплитуде, финальной точностью ударов, темпом, ритмом и др.

Ведение боя осложняется тем, что постоянно меняются условия его проведения, зависящие от положения нападающего и защищающегося, степени и направленности их усилий, а также психического и физического состояния противников.

В структуре технической подготовленности ученика (бойца) выделяются базовые и дополнительные приемы (действия).

Базовую технику в рукопашном бое составляют: основные стойки, передвижения, удары и защитные действия руками и ногами.

Дополнительные приемы — это технические действия, которые характеризуют индивидуальные особенности бойцов, а также сложные в выполнении приемы, требующие длительного разучивания.

Процесс овладения приемами рукопашного боя подразделяется на несколько этапов.

Ознакомление с приемом или техническим действием, которые необходимы для создания предварительного и правильного представления об этом приеме и ясного понимания его структуры.

Разучивание осуществляется с целью формирования умения выполнять прием в его целостном виде или в отдельных деталях. Включает в себя подводящие и имитационные упражнения, а также выполнение приемов расчлененного и целостного упражнения с использованием других приемов обучения.

Совершенствование включает в себя этап начального разучивания, проводится в начале занятия, когда организм в оптимальном состоянии. Объем нагрузки определяется возможностью повторять действия с незначительным улучшением качества или хотя бы без ухудшения. Интервалы отдыха оптимальны.

И на этапе **углубленного** разучивания применяется метод целостного упражнения. Частота выполнения, общий объем и интенсивность нагрузки должна постепенно возрастать. Основной регулятор нагрузки на данном этапе — ошибки. Как только они начинают устойчиво повторяться, необходимо прекратить выполнение приема в границах данного занятия.

При обучении приемам рукопашного боя занимающиеся должны руководствоваться следующими *организационно-методическими положениями:*

1. Обучение приемам самостраховки предшествует разучиванию других приемов.

2. Удары рукой и ногой выполняются на подвесных мешках.

3. Обучение болевым приемам, удушающим захватам, броскам и приемам задержания проводится на ровной и мягкой поверхности. После ознакомления с упражнением приступают к его выполнению по частям или в медленном темпе. Затем приемы выполняются в целом (слитно) с постепенным ускорением темпа. В последующем выполнение приема проводится по заданиям, с постепенно усложняющейся обстановкой.

4. Тренировочные упражнения проводятся из различных исходных положений и с преодолением отдельных препятствий.

С целью предупреждения травм необходимо соблюдать следующие меры предосторожности:

— перед выполнением приемов обязательно проводить разминку с

приемами самостраховки;

— при выполнении захватов и бросков осуществлять страховку партнера, поддерживая его за руку и не допуская падения на него;

— удары рукой, ногой необходимо только обозначать, останавливая движение в непосредственной близости от места контакта;

— болевые приемы, удушения проводить без рывков, с постепенным наращиванием усилий, а по сигналу партнера немедленно их ослабить или прекратить выполнение приема.

5. В ходе поединка нужно смотреть в центр треугольника, образованного плечами и глазами противника. Если смотреть на руки или ноги, можно запутаться или отвлечься.

6. Ноги передвигаются легко и быстро. Ступни должны скользить по полу.

7. В поединке не показывайте страха. Уверенно проводите свои приемы и навязывайте свой план действий.

8. Будьте готовы сконцентрировать всю свою энергию, когда возникнет необходимость. После выполнения задачи нужно расслабиться. Многократно отрабатывайте каждый прием, как в режиме атаки, так и контратаки.

9. Эффективное выполнение ударов и защит невозможно без развития различных психофизических качеств. Во время выполнения ударов и защитных действий особенно важными являются такие качества, как сила удара (мощность), быстрота выполнения, скорость передвижения, анаэробная выносливость, а также координированность движений.

Общие и специальные дыхательные упражнения

Качественное изучение базовой техники и успешное ведение поединка невозможны без правильного дыхания. Правильное дыхание позволяет быстро войти в боевой ритм, успокоиться при чрезмерном напряжении, подготовить организм к предстоящим нагрузкам или отдохнуть после работы, расслабиться, снять раздражение или волнение.

Разнообразные дыхательные упражнения в рукопашном бою направлены, в основном, на формирование оптимального режима дыхания, чтобы потом можно было координировать его с различными движениями (ударами, блоками, передвижениями).

Общие дыхательные упражнения являются подготовительными при обучении концентрации, необходимой для эффективного ведения боя. Основой общих упражнений является полное дыхание, которое состоит из нижнего, среднего и верхнего видов дыхания. Исходным положением для их выполнения являются позы лежа, сидя и стоя.

Для этих видов дыхания нужно полностью расслабиться. Сначала расслабить ноги. Затем, почувствовав в ногах тяжесть и легкое тепло, нужно перейти к расслаблению рук, мышц живота и туловища, лица.

1. *Техника нижнего дыхания.* Полный выдох, затем медленный вдох, стараясь как можно больше выпятить вперед живот. Грудь и плечи должны оставаться на месте. Медленно выдыхая, втянуть живот. Все движения выполняются слитно, без напряжения. Спина прямая.

2. *Техника среднего дыхания* (грудное). При выполнении упражнения необходимо удерживать живот и грудь на месте, расширяя грудную клетку в стороны. При выдохе — не сжимать грудную клетку. Правильность дыхания можно проверить, положив одну руку на живот, другую на грудь, определяя их неподвижность. Освоив грудное дыхание, от вспомогательных приемов можно отказаться.

3. *Техника верхнего дыхания.* Приняв одну из удобных поз, сделать полный выдох, затем вдох таким образом, чтобы поднималась только грудная клетка, а живот и ребра оставались неподвижными. В конце вдоха, когда воздухом наполнятся верхушки легких, поднимать плечи. Опуская плечи и грудную клетку, выполнить выдох.

Важно научиться выполнять все виды дыхания ритмично и плавно. Для этого про себя можно вести счет: на четыре счета — вдох, следующие два счета — пауза, затем четыре счета — выдох и два счета — пауза.

Только в совершенстве овладев нижним, средним и верхним дыханием, можно приступить к разучиванию полного дыхания.

После принятия любой позы выполнить полный выдох. Затем через нос сделать вдох, заполняя сначала нижние доли легких, затем средние и в конце — верхние, соответственно технике нижнего, среднего и верхнего дыхания. Завершив вдох и задержав дыхание, нужно сделать паузу, после которой начинать выдох.

Необходимо сосредоточивать внимание на каждом акте дыхания.

Целесообразно общими дыхательными упражнениями заниматься утром или вечером.

Специальные дыхательные упражнения в рукопашном бою выполняются с целью повышения готовности к разнообразным ситуациям, возникающим в ходе поединка, или снижения негативных последствий таких ситуаций. Для этого используются специальные силовые дыхательные системы (ССДС). Они имеют две фазы: вдох, который выполняется через нос и быстро (0,5—1с), и выдох, который выполняется через рот и медленно (около 5 с) с большим напряжением мышц всего тела. Выдох должен быть мощным, как крик, но не переходящим в него, а похожим на среднее между сильным шипением и хрипом. ССДС легче выполнять стоя, ноги на ширине плеч. На быстрый вдох руки поднимаются к подмышкам. С медленным выдохом руки опустить вдоль туловища, ладонями вниз.

В базовой технике рукопашного боя выделяют положения (стоя на коленях, на четвереньках), стойки (фронтальную, правостороннюю, левостороннюю, которые, в свою очередь, подразделяются на высокую,

среднюю, низкую), передвижения (шагом, бегом, прыжком или скачком вперед, назад, в стороны) и приемы самостраховки (кувырки вперед, назад, падения назад, вперед, падение назад на бок, падение вперед на бок).

Стойки

Успешное выполнение ударов и защита от них во многом зависят от правильного положения тела, т. е. стойки. Если тело лишено равновесия и устойчивости, приемы нападения и защиты будут неэффективны. А способность защищаться от нападения при любых обстоятельствах в немалой степени зависит от положения тела.

Стойка в рукопашной схватке связана, главным образом, с положением нижней части тела. Мощные, быстрые и точные приемы возможно выполнить только при наличии прочной и устойчивой основы.

Основными *требованиями к стойкам* являются следующие:

а) сохранять равновесие при проведении приема нападения или защиты;

б) проводить прием с максимальной скоростью;

в) стремиться, чтобы мышцы, используемые в защите или нападении, действовали синхронно.

Стойка может меняться в зависимости от направления движения и вида проводимого приема.

Фронтальная стойка — оптимальное положение частей тела бойца, при котором он может эффективно атаковать и надежно защищаться. В этой стойке ступни параллельны и развернуты под углом 45 градусов относительно продольной оси (линии атаки) и стоят на ширине плеч. Ноги слегка согнуты в коленях и вес тела равномерно распределен на переднюю часть каждой ступни. Туловище немного наклонено вперед и развернуто вокруг вертикальной оси под углом 45 градусов относительно линии атаки, спина прямая. Плечи расслаблены и поданы вперед. Руки прикрывают живот, грудь, голову.

Левосторонняя стойка с опорой на впереди стоящую ногу, используемая, как правило, в технике «каратэ». Она принимается следующим образом. Левая нога выставлена вперед согнутой в колене, на нее приходится 60-70% массы тела. Правая нога отставлена назад почти прямая. Плечи и бедра развернуты фронтально, корпус прямой. Стопа впереди стоящей ноги развернута внутрь на 60 градусов, а стопа другой ноги - наружу на 30 градусов относительно воображаемой прямой, проведенной от носка впереди стоящей ноги до пятки другой. Прямая левая рука, вытянутая вперед, закрывает от возможной атаки пах, живот, грудь и голову; согнутая в локте правая рука находится у пояса. *Правосторонняя стойка* выполняется точно так же, но вперед выставляется правая нога и соответственно меняется вся стойка.

Стойка, с опорой на сзади стоящую ногу. Левая нога стоит впереди. Носок направлен вперед. Нога согнута в колене и готова к нанесению любого удара, так как практически не несет массы тела. Правая нога находится сзади, и

ее стопа развернута на 90 градусов по отношению к линии левой стопы. Левая рука согнута в локте и вынесена вперед, кулак на уровне лица или груди. Кулак правой руки находится у пояса. Вся масса тела в основном приходится на правую ногу.

Корпус должен быть развернут под углом по отношению к предполагаемому противнику. Высота стойки определяется расстоянием от центра массы тела до пола. Указанный центр располагается чуть ниже пупка. Стойка может быть высокой, средней и низкой.

Передвижения в стойке

Передвижения должны преследовать определенную тактическую цель и не быть хаотичными. Положение частей тела в избранной стойке сохраняется неизменным в процессе любых передвижений. Передвижения могут осуществляться скользящими шагами или короткими скачками на передних частях ступней вперед и назад приставными шагами или выполняются с короткого шага ноги, стоящей впереди, с последующим подтягиванием другой или, наоборот, сохранением стойки. Движения вправо и влево выполняются аналогично, с той лишь разницей, что первый шаг делает нога, находящаяся ближе к направлению движения, а за ней подтягивается другая. Передвижения короткими скользящими скачками по всем направлениям осуществляются толчком одной или одновременно двумя ногами.

Дистанция

В практике ведения боя различают *дистанции — дальнюю, среднюю и ближнюю.* Необходимо уметь вести бой в каждой из них.

Дальняя дистанция — расстояние, с которого можно нанести удар ногой или рукой с шагом вперед.

Средняя дистанция — расстояние, с которого можно нанести удар ногой, рукой, не делая при этом шага.

Ближняя дистанция — расстояние, с которого можно нанести короткие удары руками, коленями, выполнить захват, произвести бросок.

Ударные части тела

Руки и ноги — это оружие рукопашного боя. В рукопашном бою многие части тела могут служить в качестве оружия. Но чаще всего используются кисти рук, локти, ступни и колени, которые становятся эффективным и мощным оружием, если они укреплены соответствующей тренировкой.

В основном **удары руками** наносятся с помощью кулаков.

Удар рукой может также наноситься основанием ладони, ребром и наружной стороной кисти, локтем и пальцами, расположенными в различных сочетаниях. Удар локтем используется для нанесения мощного удара в любую часть тела. Эффективен в ближнем бою. Его можно наносить противнику, стоящему перед вами, сзади или сбоку.

Удары ногами более мощные, чем удары руками, и их можно наносить

с более дальней дистанции.

Ударными частями ног являются:

— подушечка ступни (голеностопный сустав разгибается до максимально возможного, а пальцы ступни поднимаются вверх);

— ребро ступни (голеностопный сустав сгибается почти до упора в сторону колена, пальцы напряжены, ребро ступни выставляется вперед);

— пятка (применяется при ударах ногой назад и вперед, голеностопный сустав сгибается до конца; пятка выдвигается вперед);

— колено (применяется в ближнем бою; удар наносится коленной чашечкой; нога должна быть согнута);

— подъем стопы (голеностопный сустав выпрямлен до предела вперед, пальцы напряжены).

Приемы самостраховки и меры безопасности

Приемы самостраховки применяются с целью предотвращения ушибов при падениях, совершенствования вестибулярной устойчивости и пространственной ориентировки. Особое внимание следует обратить на последовательное касание всеми частями тела при кувырках.

1. **Кувырок вперед:** из широкой стойки — поставить руки на пол на расстоянии метра от ступней ног, сгибая руки, прижать подбородок к груди, округлить спину, толкнуться ногами, сделать кувырок с сохранением группировки.
2. То же из упора, присев.
3. Выполнить кувырок из высокой стойки.
4. Выполнить серию кувырков вперед — руки ставить как можно дальше от ног.
5. То же с прыжка.
6. То же с разбега.

Кувырок назад: целесообразно начать обучение с наклонной поверхности из упора, присев; сохраняя группировку, сделать перекат через спину - колени прижаты к груди, руки ставятся рядом с головой.

1. Выполнить кувырок назад из средней и высокой стойки.
2. Серия кувырков назад.

Падение назад: из упора, присев, выполнить перекат назад и сделать прямыми, слегка разведенными в стороны руками удар о пол.

1. То же, но обратив внимание на упреждающий удар рук.
2. То же, но выполнить через спину партнера.

Падение назад на бок: из упора, присев, выполняя перекат назад в группировке, сделать упреждающий удар выпрямленной левой рукой и лечь на левый бок, поставив стопу правой ноги у левой голени, которая лежит на опоре, и, положив левую руку кистью у левого колена, голову и правую руку поднять вверх. Выполнить перекат на правый **бок,** сохранив аналогичное положение.

1. Выполнить падение на левый и правый бок из низкой и высокой стоек.

2. То же через спину партнера.

Падение вперед на бок: 1. Из низкой стойки, поставив правую руку пальцами внутрь, перекатываясь через правое плечо, спину и левую ягодицу, принять положение лежа на левом боку, в момент переката сделать левой рукой, обгоняя движение туловища, упреждающий удар (рис. 5).

2. То же выполнить наоборот, приземлившись на правый бок.

3. Выполнить падение на левый, правый бок в движении шагом, бегом, с прыжка.

4. То же через руку партнера.

Падение вперед: из высокой стойки подпрыгнуть и упасть вперед на слегка согнутые и разведенные руки с последующим перекатом с груди на живот.

1. Лечь лицом вниз, прогнуться и, поставив руки у груди, выполнить перекаты от груди до бедер и обратно.

2. Стоя на коленях, выполнить перекат — руки у груди; поверхности пола, татами или ковра последовательно касаются бедер, живота, груди.

3. То же выполнить с руками за спиной.

4. То же из высокой стойки.

5. То же с небольшого прыжка.

ТЕХНИКА УДАРОВ

Удары руками

Освоив правильное формирование ударных поверхностей в сочетании с правильным дыханием, можно начинать изучение базовых ударов руками.

К их числу относятся: удар кулаком, основанием ладони, локтем, ребром ладони, вилкой, кончиками пальцев.

Удар кулаком наносится его передней частью по мишени, находящейся впереди. Он может быть прямым и боковым и наносится из всех указанных выше стоек. Удар будет неэффективным, если не следует до цели по кратчайшей траектории.

Техника прямого удара кулаком (версия каратэ)

1. Встать свободно, грудь вперед. Расслабить плечи, кисти рук держать по бокам туловища.

2. Поднять кисть левой руки до уровня солнечного сплетения, ладонь открыта и смотрит вниз. Правую руку поднять к пояснице над бедром, сжав пальцы в кулак, и отвести локоть назад.

3. Убирая левую руку к своему боку, ладонь сжимаем в кулак. Она должна занять такое же положение у бедра, что и правая.

Одновременно выбрасываем правую руку вперед с максимальной скоростью по прямой. Предплечье поворачивается так, чтобы тыльная сторона

кулака смотрела вверх. Удары наносятся передней частью кулака. Кулак продолжает линию предплечья или чуть уходит вниз, но ни в коем случае — вверх.

4. Открыть правую кисть и расслабиться, принять то же положение, что и раньше, но поменяв руки местами.

Удары основанием ладони, кончиками пальцев и «вилкой»

Выполняются аналогично прямому удару кулаком. Отличие только в конечной фазе удара.

Нанося удар основанием ладони, необходимо в момент соприкосновения с поверхностью, по которой наносится удар, слегка согнув пальцы, разогнуть кисть по направлению к плечу; пальцы напряжены.

Нанося удар кончиками сжатых пальцев, необходимо кисть полностью выпрямить. При ударе ладонь направлена вниз или внутрь. Пальцы должны быть максимально напряжены.

При выполнении удара «вилкой», т.е. промежностью между отогнутым большим пальцем и остальными, ладонь напряжена, пальцы чуть согнуты; большой палец отведен в сторону. Удар наносится местом, расположенным между основанием указательного пальца и большого, в горло противника.

Техника прямого удара кулаком (версия бокса)

Он выполняется, как правило, из фронтальной стойки. Руки подняты до уровня головы. Бьющий кулак начинает движение от подбородка. Другая рука выдвинута чуть вперед и прикрывает голову, грудь, живот. В выполнении удара участвуют все части тела. Движение начинается с толчка носком стопы одноименной с бьющей рукой ноги. Затем подключается бедро этой ноги, а потом весь корпус, который, поворачиваясь, подается вперед и как бы «выстреливает» бьющую руку. Все другие прямые удары, описанные выше, могут выполняться по аналогичной схеме.

Техника удара наотмашь

1. Правая рука согнута в локте, поднимается в горизонтальную плоскость. Кулак находится над левым плечом, пальцами к себе. Локоть обращен вперед. Смотреть в сторону удара.

2. Разворачивая корпус вправо, вывести локоть в сторону противника.

3. Резким хлестообразным движением выпрямить в локте правую руку, нанести удар по дуге вправо-назад. Удар наносится или тыльной стороной кулака, или его ребром. В последнем случае кулак нужно развернуть в конце движения.

Техника удара кулаком сбоку

1 И. п. как при выполнении прямого удара.

Движение начинается с разворота корпуса в направлении удара и движения локтя бьющей руки по дуге вперед. Предплечье фиксируется в локте, и кулак движется к цели по кругу. Относительно предплечья он неподвижен.

Техника удара кулаком снизу

1. Вес тела переносится на впереди стоящую ногу с одновременным

разворотом туловища и ударным движением руки по дуге снизу вверх. Кулак развернут внутренней стороной к туловищу.

2. Возвращение руки по кратчайшему пути.

Техника удара локтем горизонтально вперед

1. Принять правостороннюю позицию. Правая рука в стартовом положении для прямого удара, левая впереди, кисть на уровне пояса, ладонью вниз. Корпус развернут на 45 градусов, левое плечо впереди.

2. Движение начинается с поворота корпуса с одновременным движением локтя по окружности от начального положения вперед по горизонтальной плоскости вокруг плечевого сустава. Предплечье расположено внешней стороной вверх, кулак прижат к груди. Левая рука возвращается в стартовое положение.

В конечном положении корпус повернут на 45 градусов (правое плечо впереди) и локоть направлен вперед. Ударной поверхностью является задняя часть предплечья и локоть.

Техника удара ребром ладони, нижней частью кулака

Удар «Сабля».

1. Исходное положение: левосторонняя стойка, левая руки согнута в локте перед корпусом, ладонь вниз; правая рука занесена для удара вверх так, чтобы кисть находилась около уха. Корпус развернут под углом 45 градусов к линии атаки.

2. Удар выполняется при переносе веса тела с ноги, стоящей сзади, на впереди стоящую! Вынося локоть вперед и разворачивая предплечье наружу, резко выполнить удар ребром напряженной кисти (ладонь смотрит вверх) или ребром кулака.

Удар ребром ладони можно наносить и аналогично удару кулаком наотмашь.

Техника удара раскрытой кистью («Лапа леопарда, тигра, медведя»)

1. Кисть формируется так, чтобы она напоминала когтистую звериную лапу. Пальцы согнуты и выставлены вперед, ладонь раскрыта.

2. Бьющая рука поднята вверх. Кисть находится на уровне головы, у одноименного уха.

3. Удар наносится или сверху-вниз прямо в лицо (пальцы нацелены в глаза, а ладонь поражает нос, губы и подбородок), или сбоку по круговой траектории в висок, скулу, челюсть.

Удары ногой

Чрезвычайно важны в рукопашном единоборстве действия, выполняемые ногами. Преимущество ударов ногами состоит в том, что они, как правило, в несколько раз сильнее ударов руками и позволяют вести поединок на более длинной дистанции, но на их выполнение требуется много времени и энергии. При ударе ногами необходимо хорошее равновесие, так как вес тела

находится на одной ноге. Во время выполнения ударов ногой появляется сильная отдача при контакте с телом. Чтобы этого не происходило, нужно ступню опорной ноги твердо ставить на пол и напрягать лодыжку опорной ноги. Для достижения максимального эффекта удар наносится всем телом. Необходимо быстро возвращать бьющую ногу после завершения удара в и. п. Это помешает противнику захватить или подбить опорную ногу. Удары ногами можно разделить на два *типа:*

1. Маховый, восходящий удар наносится хлестким движением стопы вокруг относительно неподвижного противника.
2. Толчковый — проводится по кратчайшему пути ударной частью ноги к цели.

Базовые удары ногами наносятся следующими частями ноги:

- подъем стопы;
- пятка — стопа согнута (к голени) и напряжена;
- основание пальцев — нижняя часть стопы сразу за пальцами (подушечки), пальцы при ударе разогнуты вверх и напряжены, стопа вытянута;
- стопа — нож, напряженная верхняя часть стопы, пальцы слегка разогнуты и напряжены.

Методика изучения прямого толчкового удара

Исходное положение — боевая стойка.

1. Разворачивая корпус влево до 30 градусов, поднять максимально сжатую в колене правую ногу вперед-вверх и как можно выше. Опорная нога немного согнута и развернута стопой наружу. Вес тела на всей ступне. Корпус прямо. Смотреть прямо. Руки защищают подбородок.
2. Резким движением выпрямить правую ногу и нанести удар стопой. В последней фазе удара таз движется вперед, усиливая удар. Прогнуться в спине и напрячь все мышцы. Опорная нога остается чуть согнутой. Локти делают движения вниз назад.

При выпрямлении ударной ноги колено несколько опускается, тем самым обеспечивая движение стопы к цели по кратчайшему пути.

3. Резким движением согнуть расслабленную ударную ногу в и. п.

Методика изучения удара ногой в сторону

Исходное положение — боевая стойка.

1. Поднять согнутую в колене правую ногу максимально вверх, голень вертикально. Корпус прямо.

Голову повернуть вправо.

2. Поворачиваясь на носке левой ноги, развернуть правую ударную ногу так, чтобы голень находилась в горизонтальной плоскости, а стопа направлена в точку цели. Опорную ногу чуть согнуть. Корпус немного отклоняется в сторону, противоположную удару, поясница прогнута. Голова повернута в сторону удара.
3. Максимально выпрямляя правую ногу, нанести ею резкий удар

ребром стопы. Опорная нога чуть согнута.

4. Согнуть ударную ногу в коленном суставе и принять положение п.1.

5. Возвратиться в и. п.

Методика изучения удара ногой по дуге сбоку

Исходное положение - боевая стойка.

1. Поднять колено вперед-вверх с одновременным поворотом голени в горизонтальную и восходящую плоскость, проходящую через точку удара, пятка почти прижимается к задней поверхности бедра. Опорная нога слегка согнута, стопа развернута вправо. Корпус прямо. Смотреть вперед.

2. Слегка отклоняя корпус назад и скручивая его влево, резко разогнуть ногу в коленном суставе по дуге в горизонтальной или восходящей к противнику плоскости и нанести удар подъемом ступни. Таз и слегка согнутая нога опережающим движением поворачиваются вправо. Голову держать прямо, смотреть в сторону удара.

3. В момент фиксации удара кулак левой руки находится несколько сзади ударной ноги. Левое плечо отводится назад, спина прогнута. Необходимо сохранить линию плеч горизонтально. Мышцы ног и брюшного пресса напрягаются.

4. Быстро сгибая ударную ногу в коленном суставе, через позицию 1 возвратиться в и. п.

ЗАЩИТНЫЕ ДЕЙСТВИЯ

В рукопашном поединке защита и атака составляют единое целое, а правильно выполненное защитное действие (уклон, блок, подставка) являются зачастую необходимым условием для успешного начала атаки. При каждом ударе могут быть использованы несколько разных защит, в зависимости от дистанции, скорости и тактического замысла.

Защитные приемы нужно выполнять быстро и своевременно. В каждом конкретном случае применяют защитные действия, которые создают наиболее выгодные положения для ответных или встречных действий.

Ввиду быстрого выполнения защитных действий амплитуда их должна быть невелика. Поэтому в защите важна роль зрительного контроля, осуществляемого часто на подсознательном уровне, для определения начала и вида удара, которые надо предотвратить. Качество защиты определяется ее своевременностью и точным расчетом, она должна быть не преждевременной, не запоздалой.

Защитные действия могут выполняться в виде блоков, отбивов, подставок, уклонов, уходов.

Защита от удара в голову

Блокирующая рука двигается из и. п. вверх и вперед до соприкосновения с рукой противника. И. п. - рука согнута в локте у бедра или на уровне груди. На

своем пути блокирующая рука описывает дугу.

1. Защита снаружи внутрь предплечьем или ладонью. Из положения: рука, согнутая в локте, кисть расположена около головы - предплечье двигается снаружи внутрь, выполняя скручивающее движение к противоположному плечу.

2. Защита изнутри-наружу предплечьем или тыльной стороной ладони. Руки расположены перед грудью, прикрывая голову. Отбивая атаку в корпус или голову, отвести предплечье противника в сторону своим предплечьем или тыльной стороной ладони изнутри-наружу. В момент соприкосновения локоть согнут под углом 90 градусов, кисть расположена на уровне подбородка.

3. Отбив предплечьем вниз. Защита начинается из положения, в котором левый кулак находится около правого уха. Тыльная часть кулака направляется наружу. Удар наносится вниз. Выпрямляя локоть, нужно отбить удар в сторону нижней частью запястья.

4. Защита ладонями от кругового удара ногой в голову. Удар слева отбивается правой ладонью, а справа - левой; рука, не ставящая блок, прикрывает голову.

5. Отбив предплечьем снаружи-внутрь. Удар любой ногой противника в живот отбивается следующим образом. С шагом правой ноги назад левая рука, согнутая в локте у головы, движется вниз кулаком, локтем вверх. Предплечье поворачивается по часовой стрелке. Отбив выполняется средней частью предплечья. Таким же образом можно осуществлять отбив правой рукой, шагая при этом назад левой ногой.

Защита уклоном влево, вправо и отклоном назад

1. Туловище с разворотом влево наклоняется влево-вперед с шагом левой ногой вперед.

2. Туловище с разворотом вправо наклоняется вправо-вперед с шагом правой ногой вперед.

3. Туловище отклоняется назад с шагом назад любой ногой.

4. Прямой корпус разворачивается вправо или влево с помощью кругового движения соответствующей ноги назад.

Защита нырком

1. Выполняется одновременно с коротким шагом левой ногой влево-вперед, туловище движется вниз. Затем ноги разгибаются, выталкивая туловище вверх.

2. Одновременно с коротким шагом правой ногой вправо-назад туловище движется вниз. Потом ноги разгибаются, выталкивая туловище вверх, с разворотом вправо.

3. Одновременный присед на обеих ногах и возвращение в боевую стойку.

Общие рекомендации к выполнению защитных приемов

1. Блокировать руку или ногу противника можно с силой, достаточной для того, чтобы отбить у противника желание продолжать атаку. Такую защиту

можно назвать активной защитой или «жесткой».

2. Блокировать атаку противника можно и таким усилием, чтобы парировать удар или изменить его направление. Это «мягкая» блокировка.

3. Защищайтесь и атакуйте. Отбив атаку противника, сразу же контратакуйте. Можно также защищаться и контратаковать одновременно.

4. С помощью своей защиты нужно стремиться вывести противника из равновесия.

5. Блокировать атаку противника, когда она только началась. Для того, чтобы это сделать, нужно предвидеть атаку противника.

6. Защитившись, отойдите в безопасное положение, пока не представится возможность для контратаки.

Методика изучения бросков

Броски в рукопашном поединке представляют собой верх техники. Эффективно проведенный бросок является лучшим средством сбивания с ног противника.

Для выполнения бросковой техники необходимо иметь особое чувство, чтобы определить это короткое мгновение, когда противник не сможет противостоять броску.

Действовать необходимо быстро и точно, идти на риск. Чтобы провести прием, нужно приблизиться к противнику настолько, насколько это возможно.

Передняя подножка

Поставив левой рукой блок от удара рукой сбоку в голову, нужно захватить одежду противника на правой руке, а правой — одежду на груди. С шагом правой ноги к правой ноге противника разворачиваемся к нему спиной, переносим массу тела противника на его правую ногу, одновременно левой ногой шагаем назад к левой ноге противника, продолжая выводить его из равновесия. Подбивая правой ногой правую голень противника, выполняем бросок.

Задняя подножка

Левой рукой захватываем одежду противника под локтем правой руки, а правой захватываем одежду на плече. Затем с шагом левой ноги вперед (нога ставится на одну линию с плечом противника), одновременно двумя руками, переносим вес тела противника на его правую ногу и далее, резко ставя свою правую ногу за его ногами, выполняем бросок влево вниз.

Подсечка под ближнюю ногу

Оба **в** правосторонней боевой стойке. Когда противник делает шаг правой ногой в вашу сторону, необходимо левой ногой выполнить маховое движение над полом в направлении противника по дуге,

с одновременным захватом одежды на правой руке и груди противника. Ударив ступней по внешней стороне его большой берцовой кости, рукой

захватить рукав противника, потянуть его вниз и выполнить подсечку.

Задняя подножка с захватом ноги

Противник наносит круговой удар правой ногой в голову. Выполняя блок путем подставки под удар правой ладони изнутри, левой захватываем его ногу под голень снизу, с одновременным шагом левой ноги вперед на место, где стояла правая нога противника. Далее правая рука захватывает одежду на груди противника, а правая нога в это же время ставится за пятку его опорной левой ноги. Одновременным движением правой руки вперед, а правой ноги назад выполняется подножка.

Боковая подсечка с захватом ноги

Выполняется при нанесении противником прямого удара сзади стоящей ногой. Делая блок левой рукой, отбив локтем вверх, правой захватываем голень бьющей ноги, одновременно уходя с шагом левой ноги влево-вперед. Правая рука продолжает движение, вместе с ногой противника, вперед-вправо, а левая захватывает одежду на груди противника. Подбросив правой рукой ногу противника вверх, левой тянем его вниз, одновременно левым бедром подбиваем левое бедро противника вверх и, придерживая его правую ногу, бросаем на пол.

Бросок через бедро

Выполняется бросок, когда противники находятся в одноименной стойке (левосторонней или правосторонней).

Для выполнения броска левой рукой захватить противника за одежду под правым локтем, а правой - за пояс на спине и, поворачиваясь спиной к противнику, подбить тазом его правое бедро. В момент падения противника на ковер отпустить пояс.

Бросок с захватом руки на плечо

Выполняется, когда противник пытается захватить шею. Для выполнения приема захватить руку противника двумя руками. Одноименная рука пропускается снизу в районе подмышки противника, охватывая ее, а разноименная накладывается на его руку сверху. Повернуться к нему спиной и положить его руку на свое одноименное плечо. Ноги немного согнуть и поставить вместе. Наклоняясь и выпрямляя ноги так, чтобы тазом подбить бедро противника назад-вверх, выполнить бросок.

Бросок с захватом ног

Выполняется, когда противник стоит в прямой фронтальной стойке, приблизив ноги к атакующему.

Выполняя прием, необходимо шагнуть вперед и, наклоняясь, захватить ноги (бедра) противника. Далее, поднимая его вверх, оторвать от ковра. Затем, наклоняясь и отставляя ногу назад, выполнить бросок. В момент броска следует потянуть ноги противника вверх.

Бросок через бедро с захватом двух рук

Противник толкает вас. Его прямые ноги стоят узко. Для выполнения приема захватываются рукава противника снизу, обратным захватом. Затем,

выводя правой рукой левую руку противника влево-вперед от себя, левой рукой подтянуть его правую руку к себе. Одновременно поворачиваясь спиной к противнику, нужно подбить тазом его правое бедро и выполнить бросок.

Материально-техническое оснащение.

Помещение для занятий рукопашным боем должно быть оборудовано вентиляцией, иметь естественное освещением. Светопроемы должны быть оборудованы регулируемыми солнцезащитными устройствами типа жалюзи, тканевыми шторами светлых тонов, сочетающихся с цветом стен, мебели. Уровень искусственной освещенности люминесцентными лампами при общем освещении помещения не ниже 200 лк (на полу). Необходима система общего освещения, которое должно быть равномерным. Светильники следует располагать в виде сплошных или прерывистых линий параллельно линии зрения работающих.

В помещениях, ориентированных на южную сторону горизонта, следует применять отделочные материалы и краски неярких холодных тонов - бледно-голубой, бледно-зеленый и т.д.; в помещениях, ориентированных на северные румбы, следует использовать светлые, теплые тона - бледно-розовый, бледно-желтый, бежевый и др.

Отводится специальное место для раздевалки. Пол должен быть деревянным или покрыт линолеумом. В зале должен быть мягкий ковер маты или татами для избегания травматизма.

Занятия рукопашным боем должны проводиться только в спортивной одежде на исправном оборудовании.

Результат обучения по модулю:

- Соблюдение основ здорового образа жизни.
- Развитие физических навыков, укрепление здоровья.
- Умение «группироваться» при падении, ударах и ушибах в повседневной жизни.
- При необходимости применять на практике основ самообороны.

Развитие коммуникативных качеств.

Модуль «Общая физическая подготовка»

Целью физического воспитания в школе «Честь имею!» является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности воспитанника.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса. Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентации на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Воспитанников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

Оформление и оснащение учебного зала, борцовского зала, тренажёрного зала.

Освещение залов смешанное: естественное и лампы дневного света. Помещения сухие, с естественным доступом воздуха, легко проветриваемые.

Оформление спортивных залов, чистота и порядок в них, удобно расположенные тренажёры, отдельное место для матов (татами), имеют большое воспитательное значение. Всё это дисциплинирует воспитанников.

Организация залов соответствуют физическому развитию детей в соответствии с требованиями САНПиН.

Под тренажерный зал используется помещение, соответствующее санитарно-

гигиеническим требованиям и нормам для спортивных залов.

Стены зала окрашены с учетом отражения света и влияния цвета на человека. Психологически легче заниматься спортом в помещении, стены которого будут выкрашены в яркие, жизнеутверждающие цвета. Умиротворяющая обстановка, пастельные тона расслабляют и не совсем подходят в ситуации, когда необходимо собраться с силами и действовать энергично.

Для того чтобы следить за правильностью выполняемых упражнений, в тренажёрном и борцовском залах размещены на стенах зеркала.

Пол в зале ровный, без выбоин и выступов, легко моющийся.

Особое гигиеническое значение имеет создание в помещении оптимальных микроклиматических условий: температуры воздуха в диапазоне 15–18 °С, относительной влажности 35–60%, скорости движения воздуха 0,5 м/с.

В борцовском зале оборудован санитарный узел, мойка и душ.

Описание учебно-методического комплекса.

Методические пособия.

Перечень необходимых материалов, инструментов и оборудования.

Для проведения занятий по физической подготовки:

- метательные гранаты и метательные мячи;
- скакалки;
- мячи;
- спортивные, силовые тренажёры и комплексы;
- гантели разного веса;
- скамьи для пресса живота и спины.
- секундомер.

Для проведения занятий по основам акробатики и специальной акробатике:

- татами;

- учебное оружие;
- мягкие маты.

Для проведения занятий по рукопашному бою:

- перчатки для рукопашного боя;

- защита головы (шлем);

- защита туловища;

- защита паха;

- защита ног;

- лапы боксёрские для рук;

- лапы для ног;

- боксёрские груши.

Тематические планы обучения.
Первый год обучения (9-10 лет)

Задачи физического воспитания воспитанников 1 года обучения направлены на:

– Укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактику плоскостопия; содействие гармоническому физическому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
– содействовать воспитанию чувства гражданской ответственности и патриотизма;
– Развития координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
– Выработку представлений о различных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности на занятиях, об основах самообороны;
– Приобщение к самостоятельным занятиями физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления к предрасположенности к тем или иным видам спорта;

– Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений и упражнений по самообороне, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

– **Второй и третий год обучения (11-13 лет)**

Задачи физического воспитания воспитанников второго-третьего года обучения.

Решение задач физического воспитания направлены на:

– Содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

– Обучение основам базовых видов двигательных действий;

– Дальнейшее развитие координационных и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;

– Углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий;

– Воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями;

– Выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира группы, капитана команды;

– Формирования адекватной оценки собственных физических возможностей;

– Воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

Тематический план 1 года обучения модуля «Общая физическая подготовка»

№ п/п	Наименование дисциплины	Тема занятия	Кол-во часов		
			Всего	Теория	Практика
1	Общая физическая подготовка	Выполнение общефизических упражнений для разминки мышц рук, туловища, ног. Упражнения в парах. Упражнения на перекладине: подтягивание, поднос прямых ног;	36	---	36

		Базовые упражнения для растяжки мышц туловища и ног. Упражнения в парах; Челночный бег; Силовые упражнения: отжимания, пресс, приседания. Работа на скорость; Бег на короткие дистанции; Кросс 1 км.; Метание гранат; Комбинированные эстафеты; Развивающие спортивные игры; («Гонки мячей по кругу», «Охотники и утки», «Снайперы», «Игры с ведением мяча», «Перестрелка», и т.д.). Работа с гантелями.			
3.	Основы знаний о физической культуре	В процессе занятия.	---	---	---

Тематический план 2 года обучения модуля «Общая физическая подготовка»

№ п/п	Наименование дисциплины	Тема занятия	Кол-во часов		
			Всего	Теория	Практика
1.	Общая физическая подготовка	Выполнение общефизических упражнений для разминки мышц рук, туловища, ног. Упражнения в парах. Упражнения на перекладине: подтягивание, поднос прямых ног; Базовые упражнения для растяжки мышц туловища и ног. Упражнения в парах; Челночный бег на короткие дистанции; Силовые упражнения:	36	---	36

		отжимания, пресс, приседания, работа с гантелями. Работа на скорость; Бег на короткие дистанции; Кросс 1 км.; Комбинированные эстафеты; Развивающие спортивные игры (футбол, пионербол, и т.д.)			
2.	Основы знаний о физической культуре	В процессе занятия.	---	---	---

Тематический план 3 года обучения модуля «Общая физическая подготовка»

№ п/п	Наименование дисциплины	Тема занятия	Кол-во часов		
			Всего	Теория	Практика
1.	Общая физическая подготовка	Выполнение общефизических упражнений для разминки мышц рук, туловища, ног. Упражнения в парах. Упражнения на перекладине: подтягивание, поднос прямых ног; Базовые упражнения для растяжки мышц туловища и ног. Упражнения в парах; Челночный бег; Силовые упражнения: отжимания, пресс, приседания, работа с гантелями. Работа на скорость; Бег на короткие дистанции; Кросс 1 км.; Марш-бросок на 2 км. Комбинированные эстафеты; Развивающие спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол); Занятия в тренажёрном зале.	36	---	36

2.	Основы знаний о физической культуре	В процессе занятия.	---	---	---

Уровень физической подготовленности воспитанников при окончании по годового обучения

В результате обучения воспитанники по окончании каждого года должны достигнуть следующего уровня развития:

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (зачёт)	Возраст, лет	Уровень					
				мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1.	Скоростные	Бег 30 м, с	9 10 11 12 13	6,3 6,0 5,9 5,8 5,5	6,1-5,5 5,8-5,4 5,6-5,2 5,5-5,1 5,3-4,9	5,0 4,9 4,8 4,7 4,5	6,4 6,3 6,2 6,1 6,0	6,3-5,7 6,2-5,5 6,0-5,4 5,9-5,4 5,8-5,3	5,1 5,0 5,0 4,9 4,9
2.	Координационные	Челночный бег 3 х10 м, с	9 10 11 12 13	9,7 9,3 9,3 9,0 8,6	9,3-8,8 9,0-8,6 9,0-8,6 8,7-8,3 8,4-8,0	8,5 8,3 8,3 8,0 7,7	10,1 10,0 10,0 9,9 9,7	9,7-9,3 9,6-9,1 9,5-9,0 9,4-9,0 9,3-8,8	8,9 8,8 8,7 8,6 8,5
3.	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики) На низкой перекладине из виса лёжа, кол-во	9 10 11 12 13	4 5 6 7 8	7-8 8-9 9-10 11-12 13-14	10 12 13 14 15	 6 7 8 9 10	 10-14 12-16 13-17 14-18 15-20	 20 22 24 26 28

		раз (девочки)							
4.	Скоростно-силовые	Контрольно-силовое упражнение пресс и отжимания 1мин. времени	9 10 11 12 13	40 45 50 55 60	45-50 50-55 55-60 60-65 65-70	50 55 60 65 70	30 35 40 45 50	35-40 40-45 45-50 50-55 55-60	40 45 50 55 60

Литература для воспитанников.

1. История войн России /авт. сост. А.А. Спектор, Т.Л. Шереметьева. – Минск: Харвест, 2007. -288с.:ил.

2. Военная техника. – Смоленск: Русич, 2004. – 256с., ил.

3. Мамаев курган: фотоальбом/авт.-сост. М.Т. Поляков. – 4-е изд.,М22 испр. И доп. –Волгоград: Издатель, 2007. – 104 с.:ил.

4. Мамаев курган – главная высота России/Т.А. Приказчикова, Л.Ф. Глухенькая, Т.В. Романова; редкол.: Б.Г. Усик (гл. ред.) Е.В. Бобылева, Т.А. Приказчикова; Министерство культуры РФ, ФГУК «Гос. ист.-мемор. музей-заповедник «Сталинградская битва». – Волгоград : Панорама, 2011. 112 с. : ил.

5. Царицын в путевых записках, дневниках и мемуарах современников (конец XVI в. – 1917 г.) / под общ. ред. проф. М.М. Загорулько; сост. предис. и примеч. Л.В. Завьялова, Н.И. Приймак. Волгоград: Волгоградское научное издательство, 2005. – 394с. (Царицын – Сталинград – Волгоград в документах).

6. Панорама «Сталинградская битва» / Автор – составитель С.А. Аргасцева. – Волгоград: Государственное учреждение «Издатель», 2003. – 112 с.: ил.

7. Каталог современного оружия ведущих стран производителей (иллюстрированный альбом) / научный редактор С.В. Сумбаев, редактор Ю.В. Новикова, технический редактор С.Н. Костеша. 2002 г.

8. Сто великих битв. М, 2002.

9. История отечественной культуры. Часть I-II.:«Спектр -5», 1994. – 144 с.

10. Отечество. Долг. Честь. Выпуск 7. Учебное пособие по общественно-государственной подготовке для солдат (матросов), сержантов (старшин), проходящих службу по контракту в Вооружённых силах Российской Федерации: под редакцией: А.И. Колясникова. – М.: Изд-во Московской типографии №2, 2005 г., 288 с.

11. Полководцы Сталинградской битвы / Под общ. ред и вступ. ст. Б.Г. Усика.- Волгоград: Издатель, 2007. – 712 с.: ил.

12. Семёнова М. Мы – славяне!: Популярная энциклопедия. – СПб.: Издательская группа «Азбука - классика», 2010. – 560 с.

13. Сталинградская битва. Июль 1942 – февраль 1943: энциклопедия / под ред. М.М. Загорулько; Адм. Волг. обл., Волг. гос. ун-т, Ин-т военной истории Мин. Обор. РФ, ФГУК «Государственный историко-мемориальный музей-заповедник «Сталинградская битва»». 4-е изд. – Волгоград: Издатель, 2010. – 752 с.: ил.

14. Ильин А.А. SOS! Выживание в городе. – М.:Изд-во Эксмо, 2005–576 с. Ильин А.А. Большая энциклопедия выживания. - М.: Изд-во Эксмо, 2005. - 480 с., ил.