

Министерство образования Свердловской области
Муниципальный отдел управления образованием Красноуфимский МО
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Криулинская средняя общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНО
на заседании педагогического совета
МАОУ «Криулинская СОШ»
протокол № 1 от «28» августа 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ «Криулинская СОШ»
_____ В.Н. Валиева
Приказ от «28» августа 2026 г. № 129-п

Валиева
Венера
Нурихановна

Подписано цифровой
подписью: Валиева
Венера Нурихановна
Дата: 2026.08.28
12:13:49 +05'00'

Рабочая программа курса внеурочной деятельности
«Школа самообороны»

с. Криулино 2026

Пояснительная записка.

Мы живем во времени, когда еще существует потребность в изучении боевых единоборств. В разных странах мира существует масса разновидностей обучения правильному ведению борьбы с противником. Многие виды подобных систем возведены в ранг искусства, такие как, например: ушу, каратэ, капоэйро и другие. Методики ведения боя стали появляться еще тогда, когда древний человек впервые взял в руки палку или камень чтобы добыть себе пищу и защитить себя от диких животных. В настоящее время наблюдается активный интерес к изучению боевых искусств. Как и во многих других странах в нашем государстве существует и успешно развивается ряд подобных систем борьбы (самбо, бокс, вольная борьба и т. д.). Данная программа посвящена рукопашному бою, одной из боевых универсальных систем, которую можно назвать общенациональной. Вобравшей в себя много передового опыта из других систем единоборств. Техники рукопашного боя широко используются в силовых структурах при подготовке персонала для выполнения задач по освобождению людей. Захвату и нейтрализации противника. Простым гражданам это знание также доступно и многими практикуется для самообороны, а также для достижения гармоничного взаимодействия с окружающей средой, физического и духовно-нравственного развития. Рукопашный бой в настоящее время – это система, не требующая разделения по национальным признакам, но все же существуют разновидности рукопашного боя разделяющегося по специфическим признакам. В России рукопашный бой начал формироваться в систему, еще в царские времена, чтобы обучать агентов полиции и регулярные войска. Очень много полезного опыта оставили нам в наследство такие люди как Александр Васильевич Суворов, Нил Нилович Ознобишин. В советское время продолжали развивать рукопашный бой, такие, как В.С. Ощепков (1892-1937). В 1911-1914 гг. он прошел курс обучения дзюдо в Японии, у Кано Дзигоро и получил из рук патриарха степень, 2-й дан. В 1922-1933 гг. В.А. Спиридонов разработал на практике и зафиксировал в трех опубликованных книгах технику самозащиты на основе дзюдзюцу, английского и французского бокса, а также "бытовой драки". В 1940 году В.П. Волков, прошедший обучение, как у Спиридонова, так и у Ощепкова соединил элементы обеих систем в рамках единого курса обучения, изложенного им в учебнике для школ НКВД. А.А. Харлампиев продолжил его работу, в данном направлении итоги которой были изложены в книге "Борьба Самбо" (1946 г.). Однако в ней он исключил удары, удушения, опасные броски, приемы защиты от вооруженного противника. Таким образом, произошло разделение на спортивный вариант (самбо) и Боевой вариант (рукопашный бой). Крупными специалистами рукопашного боя после военного периода считались А. Долматов, Н.Н. Симкин Л.П. Онул и ряд других "засекреченных товарищей". Кроме того, в настоящее время выделились своими системами Т. Касьянов (школа жизни

"Сэн-Э") – на основе японского каратэ и китайского ушу и А.А.Кадочников (Русский стиль) - ученик В.А. Спиридонова. Разработаны различные методики рукопашного боя для ВДВ, МВД, общевойсковой вариант. Но все эти разновидности основаны на единых базовых принципах универсального рукопашного боя, на развитие которого и ориентирована настоящая образовательная программа.

Предлагаемая образовательная программа "Рукопашный бой раздел самооборона" предназначена для учащихся 8-18 лет (в исключительных случаях - 20 лет) и рассчитана на 1 год обучения.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно- спортивной направленности «Самооборона» (далее – Программа) разработана в соответствии с нормативной базой:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями от 1 сентября 2020 г).
- Федеральный закон от 31 июля 2020 г. N 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" по вопросам воспитания обучающихся».
- Федеральный закон «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» от 13.07.2020 N 189-ФЗ.
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.
- Национальный проект «Образование» (утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16)).
- Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей (приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467).
- Федеральные проекты «Успех каждого ребенка», «Цифровая образовательная среда», «Патриотическое воспитание» и др.
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Распоряжение Правительства РФ от 29. 05 2015 N 996 р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в РФ на период до 2025 года».
- Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
- Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 №ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально- психологической реабилитации,

профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей).

- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными 28.09.2020 г. № 28 (регистрационный номер 61573 от 18.12.2020 г.).
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
- Методические рекомендации МОиН РФ по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) от 18.11.2015 г № 09-3242;
- Приказ Минобрнауки РФ от 23 августа 2017 года № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Письмо Минпросвещения РФ от 19.03.2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» (Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий);

Актуальность программы «Самооборона» обусловлена рядом обстоятельств:

- Приоритетным направлением государственной политики по сохранению и укреплению здоровья, формированию навыков здорового образа жизни;
- практической значимостью единоборств, заключающейся в профессиональной ориентации обучающихся и подготовке юношей к службе в рядах вооружённых сил России;
- возрастанием интереса детей и молодёжи к различным видам единоборств, как к одному из любимых видов спорта, способствующему не только развитию физических качеств, но и являющемуся благородным искусством самозащиты.

Цель: программа заключается в воспитании качеств направленных на гармоничное физическое и духовно-нравственное развитие личности учеников, воспитании достойных представителей своего народа и патриотов своей "малой Родины", граждан своего государства и культурных членов мирового сообщества, сознающих ценность явлений жизни и человека.

Основными задачами реализации программы являются:

1. Приобретение и сохранение знаний и умений, а так же приумножение опыта школы рукопашного боя, чтобы они служили на благо человека и приносили пользу Миру.

2. Передача мастерства следующим поколениям.

3. Популяризация рукопашного боя, как отечественного вида спорта.

4. Укрепление дружеских связей среди спортсменов разных клубов.

5. Подготовка молодежи в службе в рядах Российской армии и ВМФ.

6. Пропаганда здорового образа жизни.

7. Развитие у обучающихся: трудовых навыков, силы воли, внимательности, веры в свои силы, рационального образа мышления и поступков, чувства уважения к людям и окружающему миру.

8. Подготовка спортсменов разрядников, инструкторов, спортивных судей. Регистрация в региональной общественной организации Федерации рукопашного боя.

9. Организация досуга молодежи.

10. Проведение спортивных соревнований.

11. Повышение работоспособности воспитанников, совершенствование их физических и психических качеств, необходимых для владения техникой рукопашного боя.

12. Формирование потребности в регулярных занятиях физкультурой и спортом, осмысленного отношения к ним и постоянном совершенствовании.

13. Компенсация в отсутствующих в основном образовании знаний, умений и навыков в области физкультуры, спорта гигиены и медицины.

Реализацию данной программы предлагается осуществлять на основе следующих принципов:

1. Непрерывность образования и воспитания.

2. Учет интересов каждого учащегося его интеллектуальных и психофизиологических личностных особенностей.

3. Воспитание и обучение личным примером.

4. Учет специфических региональных особенностей культуры экологии и жизни.

5.Обеспечение подростку комфортной эмоциональной среды –"ситуации" успеха и развивающего общения.

6.Содействие выбору индивидуального образовательного маршрута и темпа его освоения.

7.Широкое применение инструктажа.

Занятия самообороной в значительной степени могут восполнять недостаток движения, а также помогают предупредить умственное переутомление и повысят работоспособность детей во время учебы.

Сегодня рукопашный бой – это мощная система подготовки, находящаяся на стадии своего совершенствования и обладающая достаточно высоким потенциалом для физического и духовного воспитания подрастающего поколения. Настоящая программа включает в себя материал, освоение которого дает возможность учащимся добиваться отличных показателей по физической культуре, развивать творческое воображение, фантазию, формировать здоровый образ жизни и правильное духовно-нравственное развитие, помогает самоутвердиться в среде ровесников.

Указание основных форм и средств обучения:

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются групповые и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам (обязательно в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства), медико-восстановительные мероприятия, участие в соревнованиях, матчевых встречах, учебно-тренировочных сборах. Пребывание в спортивно-оздоровительных лагерях, инструкторская и судейская практика учащихся. Занятия в группах начальной подготовки могут проводиться в общеобразовательных школах на протяжении учебного года с использованием имеющихся спортивных сооружений. При наличии контингента учащихся в установленных для групп количествах занятия с ними продолжаются и в летние каникулы.

Планируемые результаты освоения программы

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы.

По окончании изучения курса «Самооборона» должны быть достигнуты определенные результаты.

Личностные результаты включают готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки и отражают:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;

- формирование уважительного отношения к другому мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирования личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты включают освоенные школьниками универсальные учебные действия познавательные, регулятивные, коммуникативные:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирования умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- Снижение уровня заболеваемости занимающихся в секции.
- Повысить уровень развития физических способностей с помощью средств и методов физической культуры и специально направленных физических приёмов, и упражнений
- Знание учащимися основных технических приёмов защиты, приобретение навыков самостраховки.
- Формирование устойчивого навыка к систематическим занятиям физической культурой, к самостоятельным занятиям по дальнейшему повышению базового уровня, овладения основными, специальными, двигательными способностями.
- Воспитание выносливости, целеустремленности, ответственности за себя и за других.

НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ.

1. В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства.

2. Увеличение недельной учебно-тренировочной нагрузки и перевод учащихся в следующие группы обучения обуславливаются возрастом, стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

3. Возраст учащихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в учебные группы. Допускается превышение указанного возраста не более чем на два года.

4. Установленная недельная учебно-тренировочная нагрузка является максимальной.

5. В зависимости от уровня спортивной подготовленности учащихся разрешается сокращение недельной нагрузки, но не более чем на 25%.

Нормативы отжимания, приседания и упражнения для мышц брюшного пресса.

Отжимание выполняется в упоре лежа на кулаках, положение - нога на ногу, кулаки на ширине плеч. Голова, туловище и ноги должны находиться в одной плоскости. Сгибание и разгибание рук выполняется с полной амплитудой.

Приседание выполняется из положения стоя, ноги на ширине плеч, а руки скрестно удерживают отвороты кимоно. Спина при выполнении упражнения прямая. Приседания выполняются со сгибанием ног на угол не более 90°. Возвращение в исходное положение выполняется прыжком вверх с отрывом ступней от пола.

Упражнение для мышц брюшного пресса (склепка) выполняется из положения лежа на спине, руки вытянуты за головой. Ноги и корпус одновременно поднимаются вверх до касания руками пальцев ног.

Растяжка.

Растяжка оценивается удовлетворительно, если при выполнении шпагата нижняя точка туловища находится от пола не выше 20 см.

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

1. Занятия по самообороне проводятся с целью формирования навыков применения боевых приемов борьбы и обеспечения личной безопасности граждан, воспитания смелости, решительности, инициативы и находчивости.

2. Занятия проводятся в зале, оборудованном борцовскими и боксерскими снарядами, на специально подготовленной яме с песком и опилками или на местности, а также в условиях, моделирующих реальную обстановку.

3. Указания по проведению занятий:

3.1. Разучивание приемов страховки и самостраховки осуществляется на первых занятиях, а в дальнейшем они постоянно совершенствуются.

3.2. В специальную разминку включаются: кувырки вперед, назад, через плечо, полет-кувырок; самостраховки при падениях вперед, назад, на бок, вперед на бок, назад на бок перекатом, кувырком, прыжком; упражнения с применением элементов борьбы: перетягиваний, сваливаний, отрывов ассистента от ковра и упражнения в парах: переноска ассистента на спине, верхом на плечах, перед собой на руках, способом "кресло".

3.3. Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке мест занятий и организма сотрудников к выполнению упражнений, приемов и действий, требующих высокой координации и быстроты их исполнения. Болевые приемы при обучении выполняются плавно, без рывков и по сигналу ассистента (хлопками по телу (ковру) или голосом - "Есть!") немедленно прекращаются. Броски проводятся от середины к краям ковра.

3.4. Обучение приемам самообороны.

3.4.1. Структура боевого приема борьбы складывается из пяти операций:

1. навязывание хвата и подготовка к выведению из равновесия и (или) нанесению расслабляющего удара;
2. выведение из равновесия и (или) нанесение расслабляющего удара;
3. реализация его технической основы;
4. подготовка (переход) к действиям физического контроля, сковывания, сопровождения;
5. сковывание (удержание), сопровождение под воздействием болевого приема.

3.4.2. Обучение боевым приемам борьбы осуществляется в три этапа:

1. создание начального представления о его двигательном составе;
2. разучивание рационального способа его выполнения;
3. совершенствование применения в ситуациях близких к реальности.

3.4.3. Создание начального представления - целостного выполнения приема (действия) в своей основе, обеспечивается: показом способа его выполнения; рассказом и объяснением его технической основы и деталей техники; выполнением упражнений, подводящих к формированию его основы, по следующей схеме: 3-я операция; 1-я операция; 2-я, 5-я операции, 1-я/2-я операции в целом; 4-я операция, 4-я/5-я операции в целом, 1-я/2-я/3-я операции в целом; выполнением приема в целом.

3.4.4. Разучивание - достижение правильного осознанного выполнения приема (действия) в целом в стандартных условиях, осуществляется посредством: формирования неразделимых друг от друга двигательных представлений о направлении, форме, траектории, амплитуде составляющих его движений, их темпе и частоте, ритме, характере прикладываемых при этом усилий; устранения сопутствующих (лишних) движений; упражнения, добываясь стабильного выполнения приемов и действий во 2-й, 3-й и 5-й операциях, с последующим расширением возможностей осуществления 1-й и 4-й операций.

3.4.5. Совершенствование применения боевых приемов борьбы в ситуациях оперативно-служебной деятельности достигается упражнением их применения: в постоянно усложняющихся условиях путем подбора ассистентов разных по росту, весу, силе, с нарастающим сопротивлением ассистента; после физической нагрузки; из различных положений, после преодоления простейших препятствий; по схеме: упреждение угрозы нападения или нейтрализация противодействия - преодоление сопротивления - решающий удар или боевой прием борьбы - ограничение свободы передвижения сопровождением на болевом приеме, в том числе после сковывания наручниками, связывания, проведения наружного досмотра.

3.5. Обучение боевым приемам борьбы организуется в парах фронтально. При разучивании его технической основы ассистенты подбираются примерно равными по росту и весу. Приемы изучаются в обе стороны, начиная хватом за правую и за левую руку, сначала в медленном, а затем и в быстром темпе. При отработке боевых приемов борьбы с ассистентом удары обозначаются, а при наличии у него защитной экипировки - наносятся без значительного усилия в контакт. При обучении приемам обезоруживания на занятиях используются макеты ножей, пистолетов, автоматов и других предметов. При разучивании способов связывания применяются веревки длиной 2 - 3 м, диаметром 0,7 - 1,2 см, брючные ремни.

3.6. При обучении технике выполнения боевых приемов борьбы подаются следующие команды:

3.6.1. Для подготовки к выполнению приема - "К бою".

3.6.2. Для выполнения приема - "Прием".

3.6.3. Для фиксации приема на определенной фазе - "Стоп".

3.6.4. Для отпускания захвата - "Отпустить захват".

3.7. Для выполнения комбинаций из приемов и действий даются задания, а затем исполнительная команда "Вперед" (например: "Подойти к ассистенту сзади, провести загиб руки за спину, подвести к стене и связать. Вперед").

4. В содержание занятий включаются изучение боевых стоек, ударов и защитных действий от ударов, болевых приемов, бросков, удушающих приемов, освобождений от захватов и обхватов, пресечений действий с огнестрельным оружием, сковываний наручниками, связываний, проведения наружного досмотра, оказания помощи и взаимопомощи, действий с использованием специальных средств и автомата, а также тренировка в их выполнении.

5. Обучение боевым стойкам:

5.1. Фронтальная стойка: ноги немного шире плеч и слегка согнуты, плечи и голова несколько наклонены вперед, живот втянут (спина закруглена), подбородок опущен к груди, взгляд исподлобья; руки согнуты в локтях и расслаблены, кулаки у подбородка, локти опущены и прикрывают подреберья.

5.2. Правосторонняя (левосторонняя) стойка: встать вполоборота по отношению к ассистенту; ноги на ширине плеч и немного согнуты, вес равномерно распределен на обе ноги; плечи и голова немного наклонены вперед, живот втянут (спина закруглена), подбородок опущен и прикрыт плечом передней руки, взгляд исподлобья; руки согнуты в локтях и расслаблены; кулак передней руки на уровне плеча обращен тыльной поверхностью наружу и вверх, локоть опущен и прикрывает подреберье, кулак другой руки у подбородка, локоть также опущен и прикрывает подреберье с другой стороны.

6. Обучение ударам и защитам от ударов:

6.1. Удары рукой могут наноситься кулаком, основанием и ребром ладони или локтем:

6.1.1. При нанесении ударов передней или нижней поверхностью кулака необходимо к моменту соприкосновения с ударяемой поверхностью согнуть и сжать пальцы так, чтобы большой палец оказался прижатым ко второй

фаланге среднего пальца, при этом запястье указательного пальца и предплечье составляли прямую линию.

6.1.2. При нанесении ударов основанием ладони необходимо согнуть пальцы в фаланговых суставах и разогнуть кисть в лучезапястном суставе.

6.1.3. При нанесении ударов ребром ладони необходимо согнуть пальцы в фаланговых суставах и плотно прижать пальцы друг к другу.

6.1.4. При нанесении ударов локтем кулак плотно сжимается.

6.2. Удары рукой прямой, боковой и снизу выполняются за счет последовательного выполнения взрывного усилия мышц ног, туловища и руки. Удары начинаются с толчкового движения одноименной ногой с выведением таза вперед относительно плечевого пояса (мышцы туловища как бы "заряжаются" для взрывного усилия). Затем выполняется взрывное усилие мышц туловища и финальное усилие руки по соответствующей траектории.

6.3. Прямой удар кулаком преимущественно наносится в голову, "солнечное сплетение", в область печени и селезенки. Удар выполняется из правосторонней (левосторонней) стойки путем отталкивания сзади стоящей ногой, переноса веса тела на впереди стоящую ногу, разворота туловища в сторону удара и движения кулака по прямой линии в цель. В конечном положении кулак и предплечье должны располагаться на одной линии.

6.4. Удар кулаком сбоку преимущественно наносится по боковой поверхности головы или шеи, в область печени и селезенки. Удар выполняется полусогнутой в локтевом суставе рукой из правосторонней (левосторонней) стойки с поворотом туловища внутрь и переносом веса тела на впереди стоящую ногу.

6.5. Удар кулаком снизу преимущественно наносится в подбородок либо в живот. Удар выполняется посредством предварительного наклона туловища вперед с небольшим сгибанием ног в коленных суставах, последующего резкого разгибания ног, выпрямления и поворота туловища внутрь до центральной оси тела с завершающим ударным движением руки снизу вверх.

6.6. Удар кулаком (ребром ладони) сверху преимущественно наносится по ключице, в подбородок или по переносице. Для выполнения удара сверху производится замах, при котором ноги немного выпрямляются, а туловище несколько поворачивается в сторону, противоположную цели, а сильно согнутая в локтевом суставе рука отводится назад-вверх. Удар производится рубящим движением. Взрывным усилием ноги немного сгибаются, туловище поворачивается в направлении цели, движение руки начинается с выведения локтя вперед и финальное усилие за счет разгибания руки в локтевом суставе.

6.7. Удар (кулаком, ребром ладони) наотмашь (изнутри наружу) преимущественно наносится по боковой поверхности головы или шеи и выполняется с резким поворотом (вращением) туловища наружу и одновременным разгибанием руки в локтевом суставе.

6.8. Удар основанием ладони снизу-прямо преимущественно наносится в голову и выполняется путем резкого разгибания руки по направлению снизу-прямо.

6.9. Удар локтем сбоку преимущественно наносится по боковой поверхности головы и шеи с поворотом туловища внутрь согнутой в локтевом суставе рукой из правосторонней (левосторонней) стойки с переносом веса тела на впереди стоящую ногу.

6.10. Удар локтем наружу преимущественно наносится по боковой поверхности головы или шеи и выполняется согнутой в локтевом суставе рукой с резким поворотом (вращением) туловища наружу.

6.11. Удар локтем снизу преимущественно наносится в живот либо подбородок и выполняется согнутой в локтевом суставе рукой ударным движением снизу вверх.

6.12. Удар локтем сверху преимущественно наносится по спине и выполняется согнутой в локтевом суставе рукой с резким наклоном туловища вперед.

6.13. Удар локтем назад преимущественно наносится в живот и выполняется за счет резкого сгибания и отведения руки назад.

6.14. Удары ногой могут наноситься стопой (носком ("пыром"), подошвенной частью, подъемом, внешним (ребром) сводом стопы, пяткой и коленом:

6.14.1. При нанесении удара стопой она, прежде всего, фиксируется относительно голени за счет мышечного напряжения.

6.14.2. При нанесении удара подъемом стопы носок должен быть оттянут.

6.14.3. При нанесении удара пяткой носок необходимо "взять" на себя.

6.15. Прямой удар подошвенной частью стопы преимущественно наносится в живот "солнечное сплетение", область печени и выполняется после предварительного сгибания и последующего резкого разгибания ноги в тазобедренном и коленном суставах.

6.16. Прямой удар подошвенной частью стопы в сторону преимущественно наносится в живот "солнечное сплетение", область печени и выполняется после предварительного сгибания, отведения в сторону и

последующего резкого разгибания ноги в тазобедренном и коленном суставах.

6.17. Удар подъемом стопы сбоку преимущественно наносится по туловищу или бедру, в колено и выполняется за счет последовательного активного сгибания ноги в тазобедренном (вынос бедра в сторону) и разгибания в коленном суставе (выхлест голени).

6.18. Удар носком (подъемом стопы) снизу преимущественно наносится в живот, промежность или голень и выполняется за счет последовательного активного сгибания ноги в тазобедренном (вынос бедра вперед) и разгибания в коленном суставе (выхлест голени).

6.19. Удар коленом снизу преимущественно наносится в живот, промежность, голень и выполняется за счет последовательного активного сгибания ноги в тазобедренном (вынос бедра вперед) и коленном суставах.

6.20. Удар пяткой сверху преимущественно наносится в стопу и выполняется за счет сгибания и последующего резкого разгибания ноги в тазобедренном и коленном суставах.

6.21. Удар стопой (пяткой) назад преимущественно наносится в голень или промежность и выполняется за счет сгибания и последующего резкого разгибания ноги в тазобедренном и коленном суставах.

6.22. Удары могут проводиться в виде комбинаций (серий) из двух и более ударов, с места или с подшагом (подскоком) и включать следующие сочетания: рука-рука, рука-нога, нога-рука, нога-нога.

6.23. Защита от ударов (руками, ногами, ножом или предметом) выполняется с помощью перемещений, уклонов, поворотов, нырков, подставок, отбивов.

6.24. Защита перемещением необходима для своевременного ухода с линии атаки путем увеличения (сокращения) дистанции. Перемещения могут выполняться:

6.24.1. Скачками вперед-в сторону, назад, в сторону, назад-в сторону.

6.24.2. Скользящими шагами вперед-в сторону, назад, в сторону, назад-в сторону.

6.25. Защита уклоном заключается в своевременном отклонении туловища или частей тела с линии атаки. Уклоны выполняются в сторону, назад.

6.26. Защита поворотом заключается в своевременном отклонении туловища и перемещением с линии атаки.

6.27. Защита нырком состоит из движения вперед на встречу удару и уклона туловища вниз-в сторону.

6.28. Защита подставкой выполняется для остановки и блокирования бьющей руки или ноги. Подставки выполняются предплечьем (предплечьями), голенью, стопой.

6.29. Защита отбивом применяется для отбива (отведения) атакующей конечности в сторону. Отбивы выполняются предплечьем (предплечьями), голенью.

6.30. После выполнения защиты от ударов сотрудник действует по ситуации (выполняет ответные действия: наносит удар (серию ударов) в уязвимое место рукой или ногой, проводит болевой прием на руку или бросок, разрывает дистанцию, использует специальное или подручное средство и наносит удар или извлекает оружие и ограничивает свободу передвижения ассистента с угрозой его применения или применяет его на поражение).

6.31. **Защита от ударов ножом выполняется по схеме:** уход перемещением с направления движения атакующей конечности в сторону с подставкой или отбивом ее предплечьем - захват вооруженной руки ассистента, исключающий возможность свободного движения кисти с оружием, - обозначение расслабляющего удара ногой - обезоруживание - ограничение свободы передвижения ассистента.

6.32. **Обезоруживание осуществляется дожимом кисти,** сковывая атакующего скручиванием руки внутрь или после скручивания руки наружу, прижимая плечо этой руки сверху голенью.

6.33. **Ограничение свободы передвижения осуществляется** переходом на загиб руки за спину: после скручивания руки внутрь - толчком, после скручивания руки наружу и забега за голову - рывком либо толчком.

6.34. **Подбор ножа (предмета).** На загибе руки за спину, зафиксировав нож стопой, вынудить ассистента встать на колени, прижать своим туловищем его туловище к опоре, подобрать нож (предмет), при этом нож берется за рукоятку (лезвием вниз). Подняв ассистента, перейти на сопровождение загибом руки за спину.

7. Обучение болевым приемам:

7.1. Ограничение свободы передвижения загибом руки за спину "толчком". Находясь сзади, захватить правой рукой правое предплечье ассистента (большой палец обращен к локтю) и отвести назад-вправо. Шагая левой ногой вперед-влево, нанести левой голенью расслабляющий удар в подколенный сгиб его правой ноги или левым локтем в спину. Толкнуть ладонью левой руки плечо ассистента ближе к локтю вперед-вверх и быстро

завести его предплечье над своим предплечьем, захватить ладонью локоть. Прижимая предплечье и локоть своей руки к спине ассистента, надавить на локоть вниз, а другой рукой захватить за плечо (одежду на его плече, ворот) либо за подбородок снизу, встать к нему боком. Сопроводить, сковывая подвижность загибом руки за спину.

7.2. Ограничение свободы передвижения загибом руки за спину "нырком". Захватить двумя руками (правая рука снизу) правое предплечье ассистента и нанести расслабляющий удар правой голенью или коленом по внутренней стороне его правого бедра. Поднимая руку ассистента вперед-вверх, согнуть ее в локте и, скручивая предплечье внутрь, повернуться под захваченной рукой кругом. Отпуская левой рукой его предплечье, толкнуть ладонью плечо ближе к локтю вперед-вверх и быстро завести предплечье ассистента над своим предплечьем, захватить ладонью локоть. Прижимая предплечье и локоть своей руки к его спине, надавить на локоть вниз, а другой рукой захватить за плечо (одежду на его плече, ворот) либо за подбородок снизу, встать к нему боком. Сопроводить, сковывая подвижность загибом руки за спину.

7.3. Ограничение свободы передвижения загибом руки за спину "рывком". Захватить левой рукой правое предплечье ассистента сверху (большой палец в сторону кисти). Нанести расслабляющий удар правой голенью по внутренней стороне правого бедра или локтем правой руки в грудь. Правой рукой захватить его руку за плечо (ближе к локтю сверху или снизу) и резко потянуть к себе ("рвануть"). Отпуская предплечье, быстро переместить левую руку под него и, загибая руку ассистента за спину, захватить ладонью локоть. Прижимая предплечье и локоть своей руки к его спине, надавить на локоть вниз, а другой рукой захватить за плечо (одежду на его плече, ворот) либо за подбородок снизу, встать к нему боком. Сопроводить, сковывая подвижность загибом руки за спину.

7.4. Ограничение свободы передвижения загибом руки за спину "замком" (ассистент держит правую руку в брючном кармане). Расположить свое левое предплечье между его правой рукой и бедром и зажать кисть в кармане. Нанести расслабляющий удар правой ногой (стопой в голень или коленом вниз живота). Соединить руки (левая - снизу под локтем ассистента, правая сверху) хватом пальцев "в замок". Поворачиваясь направо-назад, резко рвануть руку ассистента под локоть из кармана вверх. Далее действовать аналогично загибу руки за спину рывком.

7.5. Сопровождение, сковывая подвижность загибом руки за спину. Командой заставить ассистента положить свободную (левую) руку за голову. Перемещая вес его тела на одноименную захваченной руке ногу, прижимая ассистента к себе, вести, вынуждая болевым воздействием двигаться.

7.6. Ограничение свободы передвижения рычагом руки через предплечье. Захватить правую руку ассистента за плечо (левой рукой) и

предплечье (правой рукой). Нанести расслабляющий удар основанием ладони левой руки в его лицо. Обхватывая правую руку ассистента сверху, быстро завести свое левое предплечье под его плечо снизу, захватить ей свое правое предплечье либо одежду на груди. Одновременно перегибая руку ассистента через предплечье и скручивая предплечье наружу, вынудить его встать, а затем и двигаться на носках.

7.7. Ограничение свободы передвижения дожимом кисти ("под ручку"). Находясь сзади, захватить правой рукой правое запястье ассистента (большой палец сверху) и отвести его немного назад-вправо. Шагая вперед-влево, нанести левой голенью расслабляющий удар в подколенный сгиб его правой ноги или левым локтем в спину. Захватить левой рукой плечо ассистента изнутри ближе к локтю. Рывком назад согнуть эту руку в локтевом суставе и быстро захватить (левой рукой изнутри, правой - снаружи) его кисть двумя руками. Дожимая кисть и ограничивая движение согнутой руки назад упором в плечо, вынудить ассистента встать, а затем двигаться на носках.

7.8. Ограничение свободы передвижения скручиванием руки наружу ("рычаг руки наружу"). Захватить правую кисть ассистента двумя руками, большими пальцами надавить на запястье и нанести расслабляющий удар правой ногой по внутренней стороне его бедра. Выкручивая руку наружу-вниз, бросить ассистента на спину. Перешагивая правой ногой через туловище ассистента, загибом руки за спину толчком перевернуть его в положение лежа на животе. Незамедлительно, встав на правое колено, подставить свое бедро под плечо захваченной руки ассистента. Сковывая подвижность загибом руки за спину, вынудить ассистента повернуться на бок и прижать колени к груди. Удерживая правой рукой под подбородок снизу, поднять его на колени, а затем вынудить ассистента встать. Сопроводить, сковывая подвижность загибом руки за спину.

7.9. Ограничение свободы передвижения скручиванием руки внутрь ("рычаг руки внутрь"). Захватить правое предплечье ассистента левой рукой сверху (большой палец к кисти). Нанести расслабляющий удар левой голенью по левому бедру ассистента изнутри и захватить предплечье двумя руками (правой рукой снизу). Скручивая предплечье внутрь, завести захваченную руку себе под плечо. Приседая и наклоняясь вперед, прижать плечо ассистента туловищем к левому бедру сверху. Перегибая руку в локтевом суставе верх и надавливая на запястье, дожать и скрутить кисть внутрь. Далее действовать аналогично загибу руки за спину толчком.

8. Обучение броскам:

8.1. Задняя подножка.левой рукой захватить правую руку ассистента, а правой - обозначить расслабляющий удар, после чего захватить его шею либо одежду в области шеи или груди. Шагнуть левой ногой вперед-влево и поставить левую стопу снаружи правой стопы ассистента, одновременно

рванув его назад-на себя. Завести слегка согнутую правую ногу за его опорную ногу и поставить ее сзади его правой ноги так, чтобы подколенные сгибы ног соприкасались. Выпрямляя свою правую ногу, наклоняясь и разворачивая туловище влево, подбить ближнюю ногу ассистента, одновременно рванув его влево-вниз, бросить к своему левому носку.

8.2. Задняя подножка с захватом ноги. Обозначить расслабляющий удар ассистенту. Выполнить захват правой рукой за его шею либо одежду в области шеи или груди, а левой - за подколенный сгиб правой ноги ассистента снаружи, одновременно шагая левой ногой вперед-влево. Приподнять его захваченную ногу вверх и вправо, прижать к своему левому боку. Завести слегка согнутую правую ногу за опорную ногу ассистента и поставить ее сзади его левой ноги так, чтобы подколенные сгибы ног соприкасались. Выпрямляя свою правую ногу, наклоняясь и разворачивая туловище влево, подбить левую ногу ассистента, одновременно рванув его влево-вниз, бросить к своему левому носку.

8.3. Передняя подножка.левой рукой захватить правую руку ассистента, а правой - его шею либо одежду в области шеи или груди, одновременно обозначить расслабляющий удар ногой по ноге или в нижнюю часть туловища. Двумя руками потянуть ассистента на себя-вверх-влево так, чтобы он встал на носки. С поворотом туловища налево-кругом отвести левую ногу по дуге назад-вправо и поставить левую стопу возле левой стопы ассистента. Правую ногу, сгибая ее в колене, завести влево-вверх и поставить так, чтобы ее подколенный сгиб упирался в его правое колено, а носок был в одном направлении с его правым носком. Вес тела перенести на согнутую в колене левую ногу. Рвануть руками ассистента влево-вниз, одновременно выпрямляя правую ногу, бросить его к своему левому носку.

8.4. Бросок через бедро.левой рукой захватить правую руку ассистента, а правой - обозначить расслабляющий удар в туловище, после чего выполнить захват на его пояснице. Рывком на себя-влево-вверх заставить его перенести вес тела на носки. Одновременно шагнуть правой ногой вперед и поставить ее между ног ассистента, повернуться влево-кругом на правой ноге так, чтобы левая ягодица оказалась около внутренней части правого бедра ассистента. Одновременно с окончанием поворота приставить свою левую ногу к правой и, разводя колени, присесть на обеих ногах. Резким движением подбить внутреннюю часть его правого бедра назад и немного вверх, одновременно сделать сильный рывок руками на себя-вверх, а чуть позже влево-вниз и бросить ассистента к своему левому носку.

8.5. Бросок через спину.левой рукой захватить правую руку ассистента, а правой - обозначить расслабляющий удар в туловище, после чего выполнить захват под его правой подмышкой. Рывком на себя-влево-вверх заставить его перенести вес тела на носки. Одновременно шагнуть правой ногой вперед и поставить ее между ног ассистента, повернуться влево-

кругом на правой ноге так, чтобы левая ягодица оказалась около внутренней части правого бедра ассистента. Одновременно с окончанием поворота приставить свою левую ногу к правой и, разводя колени, присесть на обеих ногах. Резким движением подбить внутреннюю часть его правого бедра назад и немного вверх, одновременно сделать сильный рывок руками на себя-вверх, а чуть позже влево-вниз и бросить ассистента к своему левому носку.

8.6. Бросок захватом ног сзади. Находясь в полуприседе (правая нога спереди), захватить руками ноги ассистента снаружи чуть выше колен. Толкая его правым плечом под ягодицы, рвануть ноги ассистента на себя-вверх и развести их в стороны.

8.7. Бросок захватом ног спереди. На шаге правой ногой вперед обозначить расслабляющий удар одноименной рукой в голову ассистента. Приседая, захватить руками ноги ассистента за подколенные сгибы снаружи и упереться правым плечом в его живот. Толкая ассистента, сделать сильный рывок за его ноги на себя и вверх, одновременно разводя их в стороны. При падении ассистента отставить одну ногу назад и захватить его голени под свои подмышки.

9. Обучение удушающим приемам:

9.1. Удушающий прием плечом и предплечьем сидя. Находясь сзади, сесть на спину лежащего на животе ассистента, левой рукой отвести его голову назад, а правой - обхватить шею плечом и предплечьем, зафиксировав кисть в локтевом сгибе своей левой руки, ладонь левой руки положить на затылок ассистента. Усилиями двух рук сдавить его горло. При попытке ассистента сбросить сотрудника перекатиться на спину, обхватить его туловище ногами на уровне пояса, соединить их, выпрямляя ноги и прогибаясь в пояснице, продолжать удушение.

9.2. Удушающий прием плечом и предплечьем сзади стоя. Находясь сзади, выполнить захват руками за плечи ассистента. Поворачиваясь к нему боком, обозначить расслабляющий удар правой стопой в подколенный сгиб его одноименной ноги, одновременно рвануть ассистента на себя. Правой рукой обхватить шею ассистента плечом и предплечьем, зафиксировав кисть в локтевом сгибе своей левой руки, ладонь левой руки положить на его затылок. Усилиями двух рук сдавить горло ассистента.

10. Обучение освобождениям от захватов и обхватов:

10.1. Освобождения от захватов и обхватов выполняются по схеме: обозначение расслабляющего удара - освобождение от захвата или обхвата - ограничение свободы передвижения ассистента.

10.2. Освобождение от захвата предплечий (рукавов) спереди целесообразно выполнять рывком захваченных рук в сторону больших пальцев ассистента.

10.3. Освобождение от захвата предплечья (рукава) спереди двумя руками целесообразно выполнять рывком захваченных рук в сторону больших пальцев ассистента с помощью свободной руки.

10.4. Освобождение от захвата шеи (одежды на груди) спереди целесообразно выполнять при помощи скручивания руки наружу или внутрь в зависимости от захвата.

10.5. Освобождение от обхвата туловища спереди под руками целесообразно выполнять отведением ноги и спины назад с упором в лицо или горло руками.

10.6. Освобождение от обхвата туловища спереди над руками целесообразно выполнять отведением ноги и туловища назад с обозначением захвата за пах либо удара кулаком снизу в нижнюю часть туловища и разведением рук в стороны, сгибая их в локтях.

10.7. Освобождение от захвата ног спереди целесообразно выполнять отведением ноги назад с упором руками в плечи или голову с последующим обозначением расслабляющего удара.

10.8. Освобождение от захвата за волосы на голове спереди целесообразно выполнять с помощью сильного прижатия кисти руки захватившего двумя руками к голове с нанесением расслабляющего удара стопой по голени, наклоном туловища вперед и шагом назад-в сторону.

10.9. Освобождение от захвата за волосы на голове сзади целесообразно выполнять путем сильного прижатия кисти руки захватившего двумя руками к голове с полуприседом и поворотом внутрь, наклоном туловища вперед и шагом назад.

10.10. Освобождение от обхвата туловища сзади под руками целесообразно выполнять при помощи болевого воздействия на кисть (пальцы) поворотом лицом к ассистенту.

10.11. Освобождение от обхвата туловища сзади над руками целесообразно выполнять прижатием одной руки ассистента к груди, приседанием с одновременным наклоном туловища вперед и движением назад под захваченную руку.

10.12. Освобождение от обхвата шеи плечом и предплечьем сзади целесообразно выполнять прижатием одной руки ассистента к груди, приседанием с одновременным наклоном туловища вперед и нырком под захваченную руку.

11. Обучение пресечению действий с огнестрельным оружием:

11.1. Защита при угрозе пистолетом выполняется по схеме:

- уход с линии направления ствола оружия со сближением

- захват вооруженной руки, исключаящий возможность свободного движения кисти с оружием, и отведение ее от себя
- обозначение расслабляющего удара
- обезоруживание
- ограничение свободы передвижения ассистента.

11.2. Защиту при угрозе пистолетом спереди в упор целесообразно выполнять уходом с линии направления ствола огнестрельного оружия наружу и проведением скручивания руки наружу или внутрь.

11.3. Защиту при угрозе пистолетом сзади в упор целесообразно выполнять с поворотом кругом и проведением скручивания руки наружу или внутрь.

11.4. Защита при угрозе длинноствольным оружием выполняется по схеме: уход с линии направления ствола оружия со сближением - захват за оружие - обозначение расслабляющего удара - обезоруживание вырыванием (выкручиванием) оружия из рук ассистента - ограничение свободы передвижения ассистента.

11.5. Защиту при угрозе длинноствольным оружием спереди в упор целесообразно выполнять с уходом из зоны поражения наружу.

11.6. Защиту при угрозе длинноствольным оружием сзади в упор целесообразно выполнять поворотом к ассистенту.

11.7. Освобождение от захвата длинноствольного оружия осуществляется вырыванием оружия с обозначением удара ногой в колено (туловище).

11.8. Пресечение действий при попытке достать оружие выполняется по схеме: фиксация (захват) вооруженной руки ассистента - обозначение расслабляющего удара - ограничение свободы передвижения ассистента - отбор либо подбор оружия.

11.9. Пресечение действий при попытке достать оружие из нагрудного кармана целесообразно выполнять при помощи скручивания руки наружу.

11.10. Пресечение действий при попытке достать оружие из кармана брюк (кобуры) целесообразно выполнять при помощи загиба руки за спину замком.

11.11. Пресечение действий при попытке обезоружить (изъять оружие из кобуры) выполняется по схеме: фиксация (захват) атакующей руки (рук) ассистента - обозначение расслабляющего удара - ограничение свободы передвижения ассистента.

11.12. Пресечение действий ассистента при попытке обезоружить (изъять оружие из кобуры) при подходе спереди целесообразно выполнять скручиванием руки наружу или внутрь.

11.13. Пресечение действий ассистента при попытке обезоружить (изъять оружие из кобуры) при подходе сзади целесообразно выполнять скручиванием руки внутрь либо загибом руки за спину рывком.

11.14. Пресечение действий при попытке поднять оружие выполняется по схеме: фиксация (отбрасывание) оружия с одновременным обозначением расслабляющего удара либо обозначение расслабляющего удара с последующей фиксацией (отбрасыванием) оружия - ограничение свободы передвижения ассистента - подбор оружия.

12.1 Календарно-тематический план (1-я группа, стартовый уровень)

№ занятия	Содержание	Кол-во часов
1.	Вводное занятие, инструктаж по технике безопасности, теоретические основы ФКиС	2
2.	Теоретические основы самообороны. Стойки.	2
3.	Теоретические основы самообороны. Стойки, передвижения в стойках.	2
4.	Общая физическая подготовка, передвижения в стойках. Самостраховка при падениях	2
5.	Удары руками	2
6.	Удары руками	2
7.	Знакомство с бросковой техникой. Бросок «Задняя подножка»	2
8.	Знакомство с бросковой техникой. Бросок «Задняя подножка»	2
9.	Общая физическая подготовка, работа над растяжкой и координацией. Кувырки через голову, через спину, самостраховка.	2

10.	Упражнения для развития оптимального положения тела в пространстве	2
11.	Защита от прямого удара рукой с применением броска «задняя подножка»	2
12.	Защита от удара сбоку рукой с применением броска «задняя подножка»	2
13.	Защита от удара сбоку рукой с применением броска «задняя подножка»	2
14.	Общая физическая подготовка, работа над растяжкой и координацией	2
15.	Общая и специальная физическая подготовка, тренировка скорости и выносливости	2
16.	Удары ногами	2
17.	Удары ногами	2
18.	Общая физическая подготовка, работа над растяжкой и координацией	2
19.	Защита от кругового удара ногой.	2
20.	Защита от кругового удара ногой с применением «задней подножки».	2
21.	Общая и специальная физическая подготовка, тренировка скорости и выносливости.	2
22.	Бросковая техника: «передняя подножка»	2
23.	Бросковая техника: «передняя подножка»	2
24.	Защита от прямого удара ногой	2
25.	Защита от прямого удара ногой с броском «задняя подножка»	2
26.	Защита от прямого удара ногой с броском «передняя подножка»	2
27.	Отработка «передней подножки» с	2

	сопротивлением партнера	
28.	Рычаг руки «наружу»	2
29.	Защита от прямого удара рукой с применением рычага руки «наружу»	2
30.	Общая физическая подготовка, работа над растяжкой и координацией	2
31.	Рычаг руки «во внутрь»	2
32.	Защита от прямого удара рукой с применением рычага руки «во внутрь»	2
33.	Защита от бокового удара рукой с применением рычага руки «во внутрь»	2
34.	Общая физическая подготовка, работа над растяжкой и координацией	2
35.	Общая и специальная физическая подготовка, тренировка скорости и выносливости	2
36.	Общая физическая подготовка, гимнастические упражнения, акробатика.	2
37.	Бросок «передняя подножка» с упором	2
38.	Применение «передней подножки» при защите от ударов руками	2
39.	Применение «передней подножки» при защите от ударов руками.	2
40.	Упражнения для развития оптимального положения тела в пространстве.	2
41.	Загиб руки за спину «рывком»	2
42.	Загиб руки за спину «нырком»	2
43.	Загиб руки за спину «толчком»	2
44.	Освобождения от захватов за руки	2

45.	Освобождения от захватов за шею	2
46.	Освобождения от захватов за одежду	2
47.	Освобождения от захватов за одежду	2
48.	Общая физическая подготовка, силовой тренинг	2
49.	Освобождения от обхватов за шею сзади	2
50.	Освобождения от обхватов за шею сзади	2
51.	Освобождения от захватов за шею спереди	2
52.	Освобождения от захватов за шею спереди	2
53.	Освобождения от обхватов за тело без рук спереди.	2
54.	Освобождения от обхватов за тело без рук сзади.	2
55.	Освобождения от обхватов за тело с руками спереди.	2
56.	Освобождения от обхватов за тело с руками сзади.	2
57.	Общая и специальная физическая подготовка, тренировка скорости и выносливости	2
58.	Атакующие (контр) действия в самообороне	2
59.	Атакующие (контр) действия в самообороне	2
60.	Общая физическая подготовка, работа над растяжкой и координацией	2
61.	Оборонительные действия в самообороне	2
62.	Инструктаж по технике безопасности, общая физическая подготовка, основы акробатики	2
63.	Контратака: теория и практика (выход на болевой, добивание)	2
64.	Общая и специальная физическая подготовка,	2

	тренировка скорости и выносливости	
65.	Подготовка к аттестации	2
66.	Подготовка к аттестации	2
67.	Итоговая аттестация	2
68.	Заключительное занятие, подведение итогов, задания на каникулы	2
Итого:		136

12.2 Календарно-тематический план (2-я группа, базовый уровень)

№ занятия	Содержание	Кол-во часов
1.	Вводное занятие, инструктаж по технике безопасности, теоретические основы ФКиС	2
2.	Теоретические основы самообороны. Стойки, передвижения в стойках.	2
3.	Общая физическая подготовка, передвижения в стойках. Самостраховка при падениях	2
4.	Удары руками (прямой, круговой, наотмашь)	2
5.	Удары руками (сверху, снизу, сбоку)	2
6.	Рычаг руки «наружу»	2
7.	Защита от прямого удара ножом с применением рычага руки «наружу»	2
8.	Общая физическая подготовка, работа над растяжкой и координацией	2
9.	Упражнения для развития оптимального положения тела в пространстве	2

10.	Рычаг руки «во внутрь»	2
11.	Защита от прямого удара ножом с применением рычага руки «во внутрь»	2
12.	Защита от бокового удара ножом с применением рычага руки «во внутрь»	2
13.	Общая физическая подготовка, работа над растяжкой и координацией	2
14.	Общая и специальная физическая подготовка, тренировка скорости и выносливости	2
15.	Рычаг руки «через предплечье»	2
16.	Защита от прямого удара ножом с применением рычага руки «через предплечье»	2
17.	Инструктаж по технике безопасности, общая физическая подготовка, основы акробатики	2
18.	Общая физическая подготовка, работа над растяжкой и координацией	2
19.	Повороты, развороты при ударах ногами	2
20.	Повороты, развороты при ударах ногами	2
21.	Бросковая техника: «задняя подножка» при защите от ударов палкой (ПР 73).	2
22.	Бросковая техника: «задняя подножка» при защите от ударов ножом.	2
23.	Бросковая техника: «передняя подножка» при защите от ударов палкой (ПР 73).	2
24.	Бросковая техника: «передняя подножка» при защите от ударов ножом.	2
25.	Бросок «переворотом».	2
26.	Общая и специальная физическая подготовка, тренировка скорости и выносливости	2

27.	Защита от удара ногой с броском «переворотом».	2
28.	Отработка броска «переворотом» от серии ударов руками.	2
29.	Борцовская техника. Выход от удержания	2
30.	Борцовская техника. Выход от удержания	2
31.	Выведение из состояния равновесия	2
32.	Общая физическая подготовка, подвижные игры	2
33.	Защита от ударов руками с броском.	2
34.	Защита от ударов руками с броском.	2
35.	Защита от ударов руками с броском.	2
36.	Изучение загибов руки за спину.	2
37.	Изучение загибов руки за спину. Выход на сопровождение.	2
38.	Изучение загибов руки за спину. Выход на сопровождение.	2
39.	Общая физическая подготовка.	2
40.	Защита от ударов ногами с броском	2
41.	Защита от ударов ногами с броском	2
42.	Освобождения от захватов, выход на сопровождение	2
43.	Общая физическая подготовка, работа над растяжкой и координацией	2
44.	Освобождения от обхватов, выход на сопровождение	2
45.	Освобождения от обхватов, выход на сопровождение	2
46.	Общая физическая подготовка, акробатика	2

47.	Изучение комбинаций ударов	2
48.	Изучение комбинаций ударов	2
49.	Общая физическая подготовка, работа над растяжкой и координацией	2
50.	Освобождения от удушения (спереди, сзади)	2
51.	Освобождения от удушения (спереди, сзади)	2
52.	Защита от ударов руками (сверху, сбоку, прямой)	2
53.	Защита от ударов руками (сверху, сбоку, прямой)	2
54.	Защита от ударов руками (наотмашь, снизу)	2
55.	Защита от ударов руками (наотмашь, снизу)	2
56.	Общая физическая подготовка, подвижные командные игры	2
57.	Обучение способам сопровождения (конвоирования)	2
58.	Обучение способам сопровождения (конвоирования)	2
59.	Защита от ударов ногами (прямой, боковой в корпус)	2
60.	Защита от ударов ногами (прямой, боковой в корпус)	2
61.	Защита от ударов ногами (прямой, боковой в голову)	2
62.	Выход на сопровождение со стойки	2
63.	Выход на сопровождение спартера.	
64.	Подготовка к аттестации	2
65.	Подготовка к аттестации	2
66.	Подготовка к аттестации	2

67.	Итоговая аттестация	2
68.	Заключительное занятие, подведение итогов, задания на каникулы	2
Итого:		136

12.1 Календарно-тематический план (3-я группа, продвинутый уровень)

№ занятия	Содержание	Кол-во часов
1.	Вводное занятие, инструктаж по технике безопасности, теоретические основы ФКиС	2
2.	Теоретические основы самообороны. Стойки, передвижения в стойках с имитацией спарринга.	2
3.	Общая физическая подготовка, передвижения в стойках. Самостраховка при падениях	2
4.	Удары руками с имитацией спарринга	2
5.	Удары руками с имитацией спарринга	2
6.	Бросок захватом ног.	2
7.	Бросок захватом ног при серии ударов руками	2
8.	Бросок захватом ног при серии ударов руками	
9.	Общая физическая подготовка, работа над растяжкой и координацией	2
10.	Упражнения для развития оптимального положения тела в пространстве	2
11.	Бросок через спину.	2
12.	Защита от ударов руками с применением броска через спину.	2

13.	Зацеп.	2
14.	Атакующие действия с применением «Зацепа»	2
15.	Общая физическая подготовка, работа над растяжкой и координацией	2
16.	Общая и специальная физическая подготовка, тренировка скорости и выносливости	2
17.	Бросок «переворот»	2
18.	Защита от атакующих действий руками с применением броска «Переворот»	2
19.	Защита от атакующих действий ногами с применением броска «Переворот»	2
20.	Инструктаж по технике безопасности, общая физическая подготовка, основы акробатики	2
21.	Общая физическая подготовка, работа над растяжкой и координацией	2
22.	Отработка ударов ногами: прямой вперед, круговой вперед, прямой назад.	2
23.	Отработка ударов ногами: боковой, круговой назад, коленом.	2
24.	Бросковая техника: «подсечка»	2
25.	Бросковая техника: «подсечка»	2
26.	Бросковая техника: «бросок подхватом»	2
27.	Бросковая техника: «бросок отхватом»	2
28.	Защита от ударов ногами с применением изученных приёмов.	2
29.	Защита от ударов ногами с применением изученных приёмов	2
30.	Защита от ударов ногами с применением изученных приёмов	2

31.	Общая и специальная физическая подготовка, тренировка скорости и выносливости	2
32.	Защита от удара ногой с броском «задняя подножка»	2
33.	Отработка «передней подножки» с сопротивлением партнера	2
34.	Бросок «через бедро с высеканием»	2
35.	Бросок «через бедро с высеканием»	2
36.	Общая физическая подготовка, гимнастические упражнения, акробатика.	2
37.	Бросок «передняя подножка» с упором с имитацией спарринга.	2
38.	Бросок «передняя подножка» с упором с имитацией спарринга.	2
39.	Применение «передней подножки» при защите от ударов руками с имитацией спарринга.	2
40.	Применение «передней подножки» при защите от ударов руками с имитацией спарринга.	2
41.	Упражнения для развития оптимального положения тела в пространстве	2
42.	Загиб руки за спину «рывком» из стойки.	2
43.	Загиб руки за спину «нырком» из стойки.	2
44.	Загиб руки за спину «толчком» из стойки.	2
45.	Освобождения от захватов за руки броском.	2
46.	Освобождения от захватов за шею броском.	2
47.	Освобождения от захватов за одежду броском.	2
48.	Освобождения от захватов за одежду броском.	2
49.	Общая физическая подготовка, силовой тренинг	2

50.	Освобождения от обхватов за шею сзади броском.	2
51.	Освобождения от обхватов за шею сзади броском.	2
52.	Освобождения от захватов за шею спереди броском.	2
53.	Освобождения от захватов за шею спереди броском.	2
54.	Освобождения от обхватов за тело без рук спереди броском.	2
55.	Освобождения от обхватов за тело без рук сзади броском.	2
56.	Освобождения от обхватов за тело с руками спереди броском.	2
57.	Освобождения от обхватов за тело с руками сзади броском.	2
58.	Общая и специальная физическая подготовка, тренировка скорости и выносливости	2
59.	Атакующие (контр) действия в самообороне с сопротивлением партнёра.	2
60.	Атакующие (контр) действия в самообороне с сопротивлением партнёра.	2
61.	Общая физическая подготовка, работа над растяжкой и координацией	2
62.	Оборонительные действия в самообороне с применением бросковой техники.	2
63.	Оборонительные действия в самообороне с применением бросковой техники.	2
64.	Инструктаж по технике безопасности, общая физическая подготовка, основы акробатики	2

65.	Контратака: теория и практика (выход на болевой, добивание)	2
66.	Контратака: теория и практика (выход на болевой, добивание)	2
67.	Общая и специальная физическая подготовка, тренировка скорости и выносливости	2
68.	Борцовская техника. Выход от удержания, болевой приём на руку (5 вариантов).	2
69.	Борцовская техника. Выход от удержания, болевой приём на ногу (5 вариантов).	2
70.	Борцовская техника. Удушающий приём (5 вариантов).	
71.	Выведение из состояния равновесия	2
72.	Общая физическая подготовка, подвижные игры	2
73.	Защита от ударов руками с броском (имитация спарринга).	2
74.	Защита от ударов руками с броском (имитация спарринга).	2
75.	Защита от ударов руками с броском (имитация спарринга).	2
76.	Защита от удара палкой сверху.	2
77.	Защита от удара палкой сбоку.	2
78.	Защита от удара палкой тычком.	2
79.	Защита от удара палкой наотмашь.	2
80.	Защита от удара ножом сверху.	2
81.	Защита от удара ножом сбоку.	2
82.	Защита от удара ножом тычком.	2
83.	Защита от удара ножом наотмашь.	2

84.	Защита от удара ножом снизу.	2
85.	Общая физическая подготовка, подвижные командные игры.	2
86.	Защита от угрозы оружием спереди.	2
87.	Защита от угрозы оружием сзади.	2
88.	Защита от угрозы оружием сбоку.	2
89.	Защитные действия при попытке достать оружие из нагрудного кармана.	2
90.	Защитные действия при попытке достать оружие из кармана брюк.	2
91.	Отработка приёмов самообороны по билетам (№1, №2).	2
92.	Отработка приёмов самообороны по билетам (№3, №4).	2
93.	Отработка приёмов самообороны по билетам (№5, №6).	2
94.	Отработка приёмов самообороны по билетам (№7, №8).	2
95.	Отработка приёмов самообороны по билетам (№9, №10).	2
96.	Отработка приёмов самообороны по билетам (№11, №12).	2
97.	Отработка приёмов самообороны по билетам (№13, №14).	2
98.	Отработка приёмов самообороны по билетам (№15).	2
99.	Изучение системы оценивания приёмов согласно Правил. Практические навыки.	2
100.	Подготовка к аттестации	2

101.	Итоговая аттестация	2
102.	Заключительное занятие, подведение итогов, задания на каникулы	2
Итого:		204

ПРОГРАММА АТТЕСТАЦИИ

7 ученический уровень (срок занятий не менее 3 месяцев):

Базовая техника:

Стойки: строевая, фронтальная, боевая; передвижения в боевой стойке: шагом вперед, шагом назад, вправо, влево; приставным шагом вперед, назад, вправо, влево.

Удары руками: прямой, снизу, сбоку; **Удары ногами:** прямой вперед, круговой вперед; **Страховка и самостраховка:** группировка, кувырок вперед/назад; через плечо вперед/назад; самостраховка (из приседа) падением на левый/правый бок, на спину; самостраховка кувырком через левое/правое плечо, с падением на спину перекатом через плечо; самостраховка падением вперед через партнера, стоящего на четвереньках (через левое/правое плечо), падением назад.

Приёмы самообороны:

- защита от ударов руками; - защита от ударов ногами;

Физическая подготовка: см. приложение №2.

6 ученический уровень (срок занятий не менее 6 месяцев):

Базовая техника:

Стойки: строевая, фронтальная, боевая; передвижения в боевой стойке: шагом вперед, шагом назад, вправо, влево; приставным шагом вперед, назад, вправо, влево.

Удары руками: прямой, снизу, сбоку; **Удары ногами:** прямой вперед, круговой вперед, прямой назад; **Страховка и самостраховка:** группировка, кувырок вперед/назад; через плечо вперед/назад; самостраховка (из приседа) падением на левый/правый бок, на спину; самостраховка кувырком через левое/правое плечо, с падением на спину перекатом через плечо; самостраховка падением вперед через партнера, стоящего на четвереньках (через левое/правое плечо), падением назад.

Борьба стоя:

- бросок захватом ног; - бросок подножкой.

Борьба лежа:

- удержание и уход от него; - болевой приём на руку (2 варианта).

Приёмы самообороны:

- защита от ударов руками; - защита от ударов ногами;

Боевая подготовка: 3 поединка с разными соперниками.

5 ученический уровень (срок занятий не менее 9 месяцев):

Базовая техника:

Стойки: строевая, фронтальная, боевая; передвижения в боевой стойке: шагом вперед, шагом назад, вправо, влево; приставным шагом вперед, назад, вправо, влево.

Удары руками: прямой, снизу, сбоку(выполняются в боевой стойке в движении); **Удары ногами:** прямой вперед, круговой вперед, прямой назад, боковой; **Страховка и самостраховка:** группировка, кувырок вперед/назад; через плечо вперед/назад; самостраховка падением на левый/правый бок, на спину; самостраховка кувырком через левое/правое плечо, с падением на спину перекатом через плечо; самостраховка падением вперед через партнера, стоящего на четвереньках (через левое/правое плечо), падением назад.

Борьба стоя:

- бросок захватом ног; - бросок подножкой; - бросок через бедро.

Борьба лежа:

- удержание и уход от него; - болевой приём на руку (2 варианта); - болевой приём на ногу (2 варианта).

Приёмы самообороны:

- защита от ударов руками; - защита от ударов ногами; - освобождение от захватов; Выполнить 4 приёма против невооружённого противника в ситуациях из приложения №1 по выбору экзаменатора на оценку не ниже 80 баллов.

10

Боевая подготовка:

4 поединка с разными соперниками.

4 ученический уровень (срок занятий не менее 12 месяцев):

Базовая техника:

Стойки: строевая, фронтальная, боевая; передвижения в боевой стойке: шагом вперед, шагом назад, вправо, влево; приставным шагом вперед, назад, вправо, влево.

Удары руками: прямой, снизу, сбоку(выполняются в боевой стойке в движении); наотмашь.

Удары ногами: прямой вперед, круговой вперед, прямой назад, боковой; круговой назад.

Страховка и самостраховка: группировка, кувырок вперед/назад; через плечо вперед/назад; самостраховка падением на левый/правый бок, на спину; самостраховка кувырком через левое/правое плечо, с падением на спину перекатом через плечо; самостраховка падением вперед через партнера, стоящего на четвереньках (через левое/правое плечо), падением назад.

Борьба стоя:

- бросок захватом ног; - бросок подножкой; - бросок через бедро; - бросок через спину; - зацеп.

Борьба лежа:

- удержание и уход от него; - болевой приём на руку (3 варианта); - болевой приём на ногу (2 варианта). - удушающий приём (2 варианта).

Приёмы самообороны:

- защита от ударов руками; - защита от ударов ногами; - освобождение от захватов; - обезоруживание при нападении холодным оружием;

11

- обезоруживание при угрозе огнестрельным оружием.

Выполнить 5 приёмов в ситуациях из приложения №1 по выбору экзаменатора на оценку не ниже 90 баллов.

Боевая подготовка:

5 поединков с разными соперниками.

3 ученический уровень (срок занятий не менее 18 месяцев):

Базовая техника:

Стойки: строевая, фронтальная, боевая; передвижения в боевой стойке: шагом вперед, шагом назад, вправо, влево; приставным шагом вперед, назад, вправо, влево.

Удары руками: прямой, снизу, сбоку(выполняются в боевой стойке в движении); наотмашь, основанием кулака, локтем.

Удары ногами: прямой вперед, круговой вперед, прямой назад, боковой, круговой назад, коленом.

Комбинации ударов руками и ногами: по выбору экзаменатора.

Страховка и самостраховка: самостраховка падением на левый/правый бок, на спину; самостраховка кувырком через левое/правое плечо, с падением на спину перекатом через плечо; самостраховка падением вперед через партнера, стоящего на четвереньках (через левое/правое плечо), падением назад.

Борьба стоя:

- бросок захватом ног; - бросок подножкой; - бросок через бедро; - бросок через спину; - зацеп; - переворот; - подсечка.

Борьба лежа:

- удержание и уход от него; - болевой приём на руку (3 варианта); - болевой приём на ногу (3 варианта). - удушающий приём (3 варианта).

Приёмы самообороны:

- защита от ударов руками; - защита от ударов ногами; - освобождение от захватов; - обезоруживание при нападении холодным оружием; - обезоруживание при угрозе огнестрельным оружием.

Выполнить 5 приёмов в ситуациях из приложения №1 по выбору экзаменатора на оценку не ниже 100 баллов.

Боевая подготовка:

6 поединков с разными соперниками.

2 ученический уровень (срок занятий не менее 24 месяцев):**Базовая техника:**

Стойки: строевая, фронтальная, боевая; передвижения в боевой стойке: шагом вперед, шагом назад, вправо, влево; приставным шагом вперед, назад, вправо, влево.

Удары руками: прямой, снизу, сбоку (выполняются в боевой стойке в движении); наотмашь, основанием кулака, локтем.

Удары ногами: прямой вперед, круговой вперед, прямой назад, боковой, круговой назад, коленом.

Комбинации ударов руками и ногами: по выбору экзаменатора.

Страховка и самостраховка: самостраховка падением на левый/правый бок, на спину; самостраховка кувырком через левое/правое плечо, с падением на спину перекатом через плечо; самостраховка падением вперед через партнера, стоящего на четвереньках (через левое/правое плечо), падением назад.

Борьба стоя:

- бросок захватом ног; - бросок подножкой; - бросок через бедро; - бросок через спину; - зацеп; - переворот; - подсечка; - бросок подхватом/отхватом.

Борьба лежа:

- удержание и уход от него; - болевой приём на руку (4 варианта); - болевой приём на ногу (4 варианта). - удушающий приём (4 варианта).

Приёмы самообороны:

- защита от ударов руками; - защита от ударов ногами; - освобождение от захватов; - обезоруживание при нападении холодным оружием; - обезоруживание при угрозе огнестрельным оружием.

Выполнить 5 приёмов в ситуациях из приложения №1 по выбору экзаменатора на оценку не ниже 110 баллов.

Боевая подготовка:

7 поединков с разными соперниками.

1 ученический уровень (срок занятий не менее 30 месяцев):**Базовая техника:**

Стойки: строевая, фронтальная, боевая; передвижения в боевой стойке: шагом вперед, шагом назад, вправо, влево; приставным шагом вперед, назад, вправо, влево.

Удары руками: прямой, снизу, сбоку (выполняются в боевой стойке в движении); наотмашь, основанием кулака, локтем.

Удары ногами: прямой вперед, круговой вперед, прямой назад, боковой, круговой назад, коленом.

Комбинации ударов руками и ногами: по выбору экзаменатора.

Страховка и самостраховка: самостраховка падением на левый/правый бок, на спину; самостраховка кувырком через левое/правое плечо, с падением на спину перекатом через плечо; самостраховка падением вперед через партнера, стоящего на четвереньках (через левое/правое плечо), падением назад.

Борьба стоя:

- бросок захватом ног; - бросок подножкой; - бросок через бедро;

14

- бросок через спину; - зацеп; - переворот; - подсечка; - бросок подхватом/отхватом; - бросок по выбору бойца.

Борьба лежа:

- удержание и уход от него; - болевой приём на руку (5 вариантов); - болевой приём на ногу (5 вариантов). - удушающий приём (5 вариантов).

Комбинации борьбы стоя и борьбы лёжа: по выбору экзаменатора.

Комбинации ударов с бросками: по выбору бойца.

Приёмы самообороны:

- защита от ударов руками; - защита от ударов ногами; - освобождение от захватов; - обезоруживание при нападении холодным оружием; - обезоруживание при угрозе огнестрельным оружием.

Выполнить 5 приёмов в ситуациях из приложения №1 по выбору экзаменатора на оценку не ниже 120 баллов.

Боевая подготовка:

8 поединков с разными соперниками.

Мастер (срок занятий не менее 36 месяцев)

Базовая техника:

Стойки: строевая, фронтальная, боевая; передвижения в боевой стойке: шагом вперед, шагом назад, вправо, влево; приставным шагом вперед, назад, вправо, влево.

Удары руками: прямой, снизу, сбоку, наотмашь, основанием кулака, локтем. (выполняются в боевой стойке в движении, в сочетании с уходами с линии атаки)

Удары ногами: прямой вперед, круговой вперед, прямой назад, боковой, круговой назад, коленом.

15

Комбинации ударов руками и ногами: по выбору экзаменатора.

Страховка и самостраховка: самостраховка падением на левый/правый бок, на спину; самостраховка кувырком через левое/правое плечо, с падением на спину перекатом через плечо; самостраховка падением вперед через партнера, стоящего на четвереньках (через левое/правое плечо), падением назад.

Борьба стоя:

- бросок захватом ног; - бросок подножкой; - бросок через бедро; - бросок через спину; - зацеп; - переворот; - подсечка; - бросок подхватом/отхватом; - бросок по выбору бойца.

Борьба лежа:

- удержание и уход от него; - болевой приём на руку (6 вариантов); - болевой приём на ногу (5 вариантов). - удушающий приём (5 вариантов).

Комбинации борьбы стоя и борьбы лёжа: по выбору экзаменатора.

Комбинации ударов с бросками: по выбору экзаменатора.

Приёмы самообороны:

- защита от ударов руками; - защита от ударов ногами; - освобождение от захватов; - обезоруживание при нападении холодным оружием; - обезоруживание при угрозе огнестрельным оружием.

Выполнить 5 приёмов в ситуациях из приложения №1 по выбору экзаменатора на оценку не ниже 125 баллов.

Боевая подготовка:

10 поединков с разными соперниками.

Список литературы

*Нормативные
документы*

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями от 1 сентября 2020 г).
- Федеральный закон от 31 июля 2020 г. N 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" по вопросам воспитания обучающихся».
- Федеральный закон «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» от 13.07.2020 N 189-ФЗ.
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.
- Национальный проект «Образование» (утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16)).
- Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей (приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467).
- Федеральные проекты «Успех каждого ребенка», «Цифровая

- образовательная среда»,
«Патриотическое воспитание» и др.
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
 - Распоряжение Правительства РФ от 29. 05 2015 N 996 р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в РФ на период до 2025 года».
 - Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
 - Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 №ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально- психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей).
 - Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными 28.09.2020 г. № 28 (регистрационный номер 61573 от 18.12.2020 г.).
 - СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
 - Методические рекомендации МОиН РФ по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) от 18.11.2015 г № 09-3242;
 - Приказ Минобрнауки РФ от 23 августа 2017 года № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
 - Письмо Минпросвещения РФ от 19.03.2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» (Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий);
 - Приказ министерства спорта РФ от 18.06.2025 «Об утверждении правил вида спорта «рукопашный бой».

Литература для учащихся

1. Гелецкий, В.М. Теория физической культуры и спорта: Учебное пособие / В.М. Гелецкий; ИПК СФУ, 2008. – 342 с.
2. Деминский, А. Ц. Основные закономерности учебно-тренировочного процесса спортсмена А.Ц. Деминский // ППМБПФВС, 2009. - Вып.10. – С 45-47.13
3. Мирзоев, О.М. Применение восстановительных средств в спорте / О.М. Мирзоев. –М.: СпортАкадемПресс, 2005. -202с. Рыжов, А. С. Восстановление организма после занятий физическими упражнениями / А.С. Рыжков // Наука-2020, 2017. - Вып.2. – С. 81-92
4. Фискалов, В.Д. Теоретико-методические аспекты практики спорта / В.Д. Фискалов, В.П. Черкашин - М.: Спорт, 2016. – 352 с.