ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ МЭРИИ ГОРОДА ЯРОСЛАВЛЯ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«ЯРОСЛАВСКИЙ ДЕТСКИЙ МОРСКОЙ ЦЕНТР ИМЕНИ АДМИРАЛА Ф.Ф. УШАКОВА»

Согласована:
Методический совет
11.06.2026 г.
Протокол № 2

Принята на заседании
педагогического совета
11.06.2026 г.
Протокол № 2

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МОУ ДО «Детский морской центр»
_____ Б.В. Везденко
11.06.2026 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «РУССКИЕ ВИТЯЗИ»

Возраст обучающихся: 10-17 лет.
Срок реализации программы: 1 год.

Автор-составитель программы:
Петров Д.В.,
педагог дополнительного образования

Ярославль
2026

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА…… 3
УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН……..9
СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ……..9
ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ…….....14
КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ…….……16
СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ ИСТОЧНИКОВ..……..…….25
ПРИЛОЖЕНИЕ……27

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Русские Витязи» (далее – программа «Русские Витязи») призвана обеспечить понимание каждым молодым человеком своей роли и места в служении Отечеству. Тематика программы «Русские Витязи» способствует формированию у подростков патриотическое сознание и побуждает обучающихся к осуществлению патриотической деятельности.

Программа «Русские Витязи» состоит из 2 модулей:

- 1 модуль - «Общевойсковая подготовка»;
- 2 модуль - «Основы рукопашного боя».

В программе предусмотрено преподавание тем каждого модуля на протяжении всего учебного года. Срок реализации программы «Русские Витязи» 1 год, 4 часа в неделю, 144 часа в год.

В результате реализации программы «Русские Витязи» у подростков формируется высокая личная ответственность за выполнение требований военной и государственной службы, убежденность в необходимости выполнения функций защиты Отечества в современных условиях. Изучение теоретических вопросов программы «Русские Витязи» и практические занятия ведут к выстраиванию основных качеств, свойств, навыков, привычек, необходимых для успешного выполнения обязанностей как в рядах ВС РФ, так и на государственной гражданской службе. Основой содержания программы «Русские Витязи» является воспитание любви к Отечеству, верности гражданскому и воинскому долгу, воинской чести, храбрости, стойкости, самоотверженности, доблести, мужества, взаимовыручки на примерах наших великих предков.

Нормативной базой программы «Русские Витязи» является пакет документов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года;
- Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014г. № 1726-р;
- Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» на 2013-2020 годы;
- Государственная программа "Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016-2020 годы" (утв. постановлением Правительства РФ от 30 декабря 2015 г. N 1493)
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобразования и науки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию

дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

- Разработка программ дополнительного образования детей. Часть I. Разработка дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ: методические рекомендации - Ярославль: ГАУ ДПО ЯО ИРО, 2016. - 60 с. (Подготовка кадров для сферы дополнительного образования детей);
- Сборник нормативно-правовых и информационно-методических материалов по организации внутреннего контроля образовательной деятельности в учреждениях дополнительного образования муниципальной системы образования г. Ярославля [Текст] / под редакцией Е.Г. Абрамовой, И.В. Лаврентьевой. – Ярославль: МОУ ДО Детский центр «Восхождение», 2017. – 44 с.
- Устав МОУ ДО «Детский морской центр»;
- Образовательная программа МОУ ДО «Детский морской центр»;
- Программа развития МОУ ДО «Детский морской центр».

Актуальность предлагаемой программы опирается на необходимость военно-патриотического воспитания и профессиональной ориентации детей. Современное общество имеет существенный недостаток - недостаток сознательно принимаемых большинством граждан принципов и правил жизни. Отсутствует согласие в вопросах корректного и конструктивного социального поведения, выбора жизненных ориентиров. В этих условиях неоценимую помощь в становлении личности ребёнка может оказать целенаправленный взгляд в далёкое и совсем недавнее прошлое нашей Родины. На современном этапе развития общества и государства возрождение патриотизма призвано быть условием выхода России из кризисного состояния и развития ее как великой державы. Патриотизм является источником духовной и нравственной силы, политических и экономических успехов общества. Специфика военных профессий, как нельзя лучше, позволяет формировать у детей военно-патриотические жизненные позиции. Всё это предоставляет возможность каждому юному гражданину выбрать свой жизненный путь, позволяющий наиболее полно реализовать себя на общественно-полезном поприще служения Отечеству.

Категория обучающихся.

Возраст обучающихся 10 -17 лет.

Условия набора: в группу принимаются все желающие из числа обучающихся кадетских классов средней школы № 78.

Группы комплектуются таким образом, чтобы разница в возрасте между обучающимися одной группы была не более 3 лет.

Количество обучающихся в группе от 7 до 25 человек.

Направленность программы: социально-педагогическая. Программа «Русские Витязи» охватывает широкий спектр вопросов военной грамотности, строевой и огневой подготовки, основ рукопашного боя и направлена на формирование высокой личной ответственности обучающихся, убежденности в необходимости выполнения функций защиты Отечества в современных условиях.

Вид программы

Программа «Русские Витязи» является модифицированной (адаптированной), разработана на основе программы патриотического воспитания обучающихся МОУ ДО

«Детский морской центр» - «Мы – Россияне», автор – заместитель директора по УВР Е.В. Сопетина и «Основы рукопашного боя», автор – педагог дополнительного образования Д.В. Петров. По форме организации содержания и процесса педагогической деятельности является комплексной и модульной.

Цель и задачи программы.

Цель программы «Русские Витязи» - формирование высокого уровня гражданско-патриотического сознания обучающихся, путем военно-профессиональной ориентации и развития интереса к военному делу.

Задачи.

Обучающие:

- способствовать приобретению умений и навыков по строевой, огневой, тактической и военно-топографической подготовке, получить базовые знания об оказании первой доврачебной помощи;
- ознакомить обучающихся с порядком действий при различных чрезвычайных ситуациях;
- дать представление о различных воинских ритуалах в Вооруженных силах РФ и научить основам их выполнения.
- сформировать интерес к занятиям рукопашным боем;
- способствовать овладению основами техники выполнения комплекса физических упражнений и освоению техники подвижных игр;
- приобщать подростков к знакомству с требованиями спортивного режима.

Развивающие:

- сформировать у обучающихся интерес к профессии военнослужащего;
- развить мышление, память, внимание, интеллект, а также, способность применять полученные знания и умения в самостоятельной работе;
- развить способность укреплять, сохранять и восстанавливать свое здоровье: духовное, интеллектуальное, физическое, помочь осознать здоровье как одну из главных человеческих ценностей.
- укрепить здоровье детей и расширить функциональные возможности организма;
- способствовать совершенствованию показателей физической подготовленности занимающихся;
- совершенствовать освоение базовой техники рукопашного боя, привить нормы личной гигиены и самоконтроля;
- развить у детей общие физические качества для последующего отбора детей для занятий рукопашным боем;
- способствовать выбору специализации в дальнейшем занятии спортом.

Воспитательные:

- способствовать развитию у обучающихся чувства долга, чувства ответственности перед своими товарищами и обществом, уважительного отношения к военной службе, терпения и наблюдательности;
- мотивировать подрастающее поколение к исполнению гражданского долга в Вооруженных силах РФ;

- воспитать у обучающихся патриотическое сознание и побудить их к патриотической деятельности.
- совершенствовать физическую и функциональную подготовленность, технико-тактическое мастерство в выполнении строевых и рукопашных приемов;
- способствовать приобретению соревновательного опыта и формированию морально-волевых качеств;
- социализировать детей и подростков.

Отличительные особенности.

Программа «Русские Витязи» опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, создание условий для военно-патриотического воспитания обучающегося.

Новизна данной программы заключается в применении большого объема игровой практики, а именно: используя полученный практический опыт и теоретические знания по построению тренировочного процесса в различных видах единоборств, где основной упор в ранней специализации делается на обучение основам техники рукопашного боя посредством игр, которые подбирались таким образом, что обучающийся играя, одновременно развивал необходимые физические качества и осваивал базовую технику рукопашного боя. В программе «Русские Витязи» принципы обучения образуют систему, целостное единство обучения. Реализация одного принципа связана с обязательной реализацией других, что позволяет педагогу видеть взаимодействующие элементы педагогического процесса, делать обоснованный выбор целей, отбора содержания учебного материала, форм, методов и средств организации деятельности обучающихся.

Режим организации занятий составляется педагогом дополнительного образования с учетом пожеланий детей, их родителей (законных представителей), согласовывается с заместителем директора по УВР, должен соответствовать требованиям СанПиН для дополнительного образования. В случае необходимости, возможно проведение занятий в заочном формате.

Особенности комплектования групп

Группы комплектуются таким образом, чтобы разница в возрасте между обучающимися одной группы была не более 3 лет.

Формы проведения занятий:

- теоретические занятия
- практические занятия
- учебно-тренировочные занятия
- соревнования
- встреча с интересными людьми
- смотр-конкурс
- круглый стол
- мастер-класс
- уроки мужества
- заочные, дистанционные занятия.

Формы аттестации обучающихся.

Способы определения результативности освоения программы «Русские Витязи»:

- педагогическое наблюдение;
- педагогический анализ результатов зачётов, опросов, выполнения учащимися диагностических заданий, участия в мероприятиях (викторинах, соревнованиях), защиты проектов, активности учащихся на занятиях, результатов сдачи нормативов.

Формы подведения итогов реализации программы «Русские Витязи»:

- предварительный контроль - базовый уровень сформированности знаний, умений и навыков;
- текущий контроль – систематическая проверка результативности обучения;
- итоговый контроль – степень достижения заявленных результатов реализации программы.

Ожидаемые результаты 1 модуля «Общевойсковая подготовка».

***Предметные**:*

- по строевой подготовке обучающиеся будут знать основные определения строевого Устава, уметь выполнять строевые приемы и отдавать строевые команды, практически выполнят и отработают положения строевого устава на Посту №1 у «Вечного огня» памятника-монумента в честь боевой и трудовой славы ярославцев в годы Великой Отечественной войны;
- по огневой подготовке обучающиеся будут знать историю развития стрелкового оружия, приемы владения оружием, технику безопасности при обращении с оружием, тактико-технические характеристики оружия средств, приемы и правила стрельбы, получать практические навыки стрельбы из пневматической винтовки;
- по действиям направленных на выживание в экстремальных ситуациях обучающиеся будут знать правила поведения в случае возникновения пожара, научаться оперативно принимать правильные решения в критических и опасных ситуаций,
- по основам медицинской подготовки овладеют знаниями по оказанию первой доврачебной помощи в различных жизненных ситуациях.
- по топографической подготовке изучат основы ориентирования на местности, научатся читать топографические карты.

Метапредметные результаты:

- обучающиеся разовьют мышление, память, внимание, интеллект, способность применять полученные знания и умения в самостоятельной жизни;
- обучающиеся разовьют способность укреплять, сохранять и восстанавливать свое здоровье: духовное, интеллектуальное, физическое, помочь осознать здоровье как одну из главных человеческих ценностей.
- обучающиеся приобретут интерес к профессии военнослужащего.

Личностные результаты:

- у обучающихся будут сформированы навыки взаимопонимания, сотрудничества, позитивного взаимодействия, чувства долга и ответственности перед товарищами и обществом;
- обучающиеся научатся терпению, наблюдательности, умению доводить работу до конца;

- у обучающихся будут сформированы чувство патриотизма, ответственности и долга перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, готовности к служению Отечеству.

Ожидаемые результаты 2 модуля «Основы рукопашного боя».

Предметные результаты:

- обучающиеся познакомятся с историей развития рукопашного боя в России, основных принципов, культуры ведения поединков;
- обучающиеся сформируют интерес к занятиям боевыми единоборствами;
- обучающиеся овладеют начальными теоретическими знаниями из области единоборств, культуре движения, владению приемами самозащиты без оружия, изучат боевые приемы борьбы, технику ударов, тактику ведения поединков и правилам их проведения, командам и бойцовским терминам, приемы защиты от угрозы оружием;
- обучающиеся совершенствуют физическую подготовку.

Метапредметные результаты:

- обучающиеся разовьют способности, мышление, память, внимание, интеллект, а также, способность самостоятельно принимать решения в кротчайший срок, управлять эмоциями, давать грамотную оценку своим действиям (бездействиям);
- обучающиеся сформируют умение оценивать с позиций социальных норм собственные поступки и поступки других людей;
- обучающиеся разовьют способность укреплять, сохранять и восстанавливать свое здоровье: духовное, интеллектуальное, физическое, помочь осознать здоровье как одну из главных человеческих ценностей.

Личностные результаты:

- у обучающиеся будут сформированы навыки взаимопонимания, сотрудничества, позитивного взаимодействия, чувства долга и ответственности перед товарищами и обществом;
- обучающиеся научатся терпению, упорству, стойко переносить болевые ощущения и физические нагрузки, наблюдательности, уважать соперника;
- у обучающихся будет сформирована убежденность в полезности занятий спортом;
- обучающиеся будут осознавать потребность в здоровом образе жизни;
- обучающиеся приобретут уверенность в себе.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.

1 модуль «Общевойсковая подготовка»

№ п/п	Тема	Теория (часы)	Практика (часы)	Всего (часы)
1.	Вводное занятие.	1	-	1
2.	Строевая подготовка	4	20	24
3.	Огневая подготовка	4	20	24
4.	Выживание в экстремальных ситуациях	3	4	7
5.	Оказание первой доврачебной помощи	4	4	8
6.	Топографическая подготовка	4	4	8
Всего:		20	52	72

2 модуль «Основы рукопашного боя»

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Вводное занятие.	1	-	1
2.	Приемы самозащиты.	1	15	16
3.	Боевые приемы борьбы.	1	15	16
4.	Удары руками.	1	6	7
5.	Удары ногами.	1	6	7
6.	Болевые приемы, удержания.	1	8	9
7.	Учебные поединки и игры.	1	4	5
8.	Физическая подготовка.	1	10	11
Всего		8	64	72

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

1 модуль «Общевойсковая подготовка».

1. Вводное занятие (1 ч)
Теория (1 ч).
Знакомство с преподавателем, группой, программой обучения. Инструктаж по технике безопасности, предотвращение травматизма. Правила поведения в Детском морском центре. Ознакомление с историей развития рукопашного боя в России, основных принципов, культуры ведения поединков. Экскурсия по учебному зданию.

1. Строевая подготовка (24 ч.)
Теория (4 ч.)
Цели и задачи строевой подготовки. Основные положения и определения строевого устава ВС РФ. Строи и управление ими. Двухшереножный строй. Развернутый строй,

походный строй. Строевая стойка. Выполнение команд: «Становись», «Равняйсь», «Смирно», «Вольно», «Разойдись», «Заправиться», «Головные уборы снять/надеть». Повороты на месте по разделениям на два счета. Повороты на месте в целом. Строевой и походный шаг, в каких случаях применяется. Выполнение строевого шага по разделениям и в целом. Повороты в движении по разделениям на два счета. Повороты в движении в целом. Правильность подачи команд. Построение в 1 шеренгу и в 2 шеренги. Разучивание перестроения из одной шеренги – в две и обратно. Сомкнутый и разомкнутый строй. Разучивание смыкания и размыкания строя. Разучивание выхода из строя и постановки в строй, подхода к начальнику (командиру) и отхода от него. Разучивание перестроения в движении из колонны по одному в колону по два и обратно. Разучивание изменения направления движения в составе подразделения. Боевое Знамя. Общие положения. Положение Боевого Знамени в строю. Порядок выноса и относа боевого Знамени. Изучение должностных обязанностей при несении «Вахты памяти» на Посту №1. Строевые приёмы с оружием. Разучивание команд «К оружию!», «В ружьё!», «Ремень отпустить/подтянуть!», «Положить оружие!», «Автомат на грудь!», «На ремень!», «Оружие за спину!» по разделениям и в целом.

Практика (20 ч.)

Выполнение строевой стойки и команд: «Становись», «Равняйсь», «Смирно», «Вольно», «Разойдись», «Заправиться», «Головные уборы снять/надеть». Выполнение поворотов на месте, тренировка строевого шага. Выполнение поворотов в движении по разделениям и в целом. Тренировка в правильности подачи команд. Выполнение перестроения из одной шеренги в две и обратно. Выполнение смыкания и размыкания строя, выхода из строя и постановки в строй, подхода к начальнику (командиру) и отхода от него. Выполнение перестроения в движении из колонны по одному в колону по два и обратно. Выполнение изменения направления движения в составе подразделения. Тренировка выполнения воинского приветствия на месте и в движении, поворотов на месте и в движении, тренировка строевого шага. Тренировка смыкания и размыкания строя, выхода из строя и постановке в строй. Движение строевым шагом в составе подразделения. Повороты в движении в составе подразделения. Движение в составе подразделения с исполнением строевой песни. Строевая стойка с оружием. Изучение и практическое выполнение. Движение с оружием. Участие военнослужащих в торжественных мероприятиях. Вынос знамён, возложение венков и гирлянд. Тренировка в практическом выполнении обязанностей личного состава Почётного наряда. Критерии оценки несения Почётного наряда. Тренировка по выносу и относу Боевого Знамени, тренировка возложения гирлянд и венков на торжественных мероприятиях.

3. Огневая подготовка (24 ч.)

Теория (4 ч.)

История развития стрелкового оружия. Оружие современных ВС РФ. Правила безопасности при стрельбе. Цели, задачи и порядок изучения огневой подготовки. Роль и место огневой подготовки в системе подготовки обучающихся. Основы стрельбы. Классификация современного автоматического оружия. Принципы устройства современного автоматического оружия. Классификация и устройство боеприпасов. Основы стрельбы из стрелкового оружия, сущность явления выстрела, начальная скорость полёта пули и её практическое значение. Изготовка для стрельбы. Порядок, приемы и способы прицеливания. Производство выстрела. Влияние внешних условий на полет пули, пробивное действие пули, явление отдачи оружия. Использование энергии

пороховых газов при отдаче оружия. Траектория выстрела и её элементы. Задержки при стрельбе.

Практика (20 ч.)

Изучение приемов, и правил стрельбы из автомата. Отработка изготовки для стрельбы. Тренировка в прицеливании, выбор прицела и точки прицеливания. Разучивание условий и правил стрельбы из пневматической винтовки. Тренировка в прицеливании, выбор точки прицеливания. Тренировка в правильной изготовке для стрельбы. Тренировка в стрельбе из пневматической винтовки. Изучение порядка обслуживания пневматической винтовки. Разучивание снаряжения магазина АК-74. Заряжание и разряжение оружия. Действия во время задержки при стрельбе. Соревнования по стрельбе из пневматической винтовки между объединениями.

4. Выживание в экстремальных ситуациях (7 ч.)

Теория (3 ч.)

Понятия и виды экстремальных ситуаций. Поведение человека. Психологические аспекты поведения. Оперативное мышление. Приемы, способы и средства выживания в различных экстремальных ситуациях. Чрезвычайные ситуации по характеру источника (природные, техногенные, биолого-социальные и военные). Пожары в жилых зданиях, сооружениях и в общественных местах.

Практика (4 ч.)

Способы выживания в лесном массиве при потере зрительных ориентиров и ориентации, а так же в горной местности: устройство ночлега, разведение огня, добывания воды и пищи. Способы самосохранения (спасения себя и третьих лиц) в воде, спасение утопающих. Приемы самосохранение в городской среде, порядок действий при техногенных авариях и катастрофах, в том числе с выбросом ОВ. Классификация и краткая характеристика отравляющих веществ (ОВ). Защита органов дыхания от ОВ. Защита кожи от ОВ. Порядок надевания фильтрующего противогаза и общевойскового защитного комплекта. Чрезвычайные ситуации по характеру источника (природные, техногенные, биолого-социальные и военные). Действия при них. Пожары в жилых зданиях, сооружениях и в общественных местах. Порядок действий при пожарах. Действия при угрозе нападения опасных животных в лесу и городской среде. Аспекты поведения: страх, ужас, оцепенение, паника, хладнокровие, равнодушие и т.п.

5. Оказание первой доврачебной помощи (8 ч.)

Теория (4 ч.)

Понятие первой доврачебной помощи (ПДП). Чем она отличается от первой медицинской помощи. В каких случаях может оказываться ПДП. Признаки жизни и смерти; кровотечения; ушибы, вывихи, переломы; отравления; ожоги, обморожения и тепловые удары; поражение электрическим током. Приемы и способы ПДП.

Практика (4 ч.)

Реанимационные действия. Способы остановки кровотечений. Помощь при повреждениях травматического характера. Помощь при отравлениях. Способы оказания первой помощи при ожогах, обморожениях различной степени тяжести, тепловых ударов. Навыки оказания первой помощи пострадавшему при поражении электрическим током. Оказание первой помощи пострадавшим при утоплении и удушении. Типичные ошибки при оказании первой помощи пострадавшему.

7. Топографическая подготовка (8 ч.)
Теория (4 ч.)
Сущность ориентирования на местности. Компас – назначение, устройство, применение. Понятие магнитного азимута. Чтение топографических карт.
Практика (4 ч.)
Способы ориентирования на местности, нахождения своего местонахождения по карте и без нее. Нахождение и движение по азимуту с использованием компаса. Выбор направления движения по компасу и без него. Практическое использование топографических карт.

2 модуль «Основы рукопашного боя».

1. Вводное занятие (1 ч)
Теория (1 ч).
Знакомство с преподавателем, группой, программой обучения. Инструктаж по технике безопасности, предотвращение травматизма. Правила поведения в Детском морском центре. Ознакомление с историей развития рукопашного боя в России, основных принципов, культуры ведения поединков. Экскурсия по учебному зданию.

2. Приемы самозащиты (16 ч).
Теория (1 ч).
Назначение приемов самозащиты, тактика проведения, их значимость, правила поведения при выполнении приемов, технические особенности.
Практика (15 ч).
Разминочные упражнения, упражнения на гибкость, на развитие осанки, равновесия и координации (общеразвивающие упражнения), упражнения на растяжку ног. Прием загиб руки за спину. Приемы рычаг руки наружу и внутрь. Узел руки сверху. Приемы освобождения от захватов: за кисти рук, за отворот одежды, за шею спереди и сзади, за волосы, за корпус тела спереди и сзади с руками и без рук. Защита от удара рукой сверху, снизу, сбоку, наотмашь. Зачет. Сдача нормативов.

3. Боевые примы борьбы (16 ч).
Теория (1 ч).
Ознакомление с названиями бросков и их назначение. Тактика и технические особенности проведения, поведение при выполнении бросков.

Практика (15 ч).
Разминочные упражнения. Начальная акробатика. Самостраховка при падении на спину, на бок, на живот. Упражнения на развитие мышц шеи. Броски: с захватом за подколенный сгиб одной и двух ног, задняя подножка, передняя подножка, боковая подножка, подсечки, зацепы, бросок через плечо, через бедро, спину. Контрприемы. Круговые набрасывания в виде игры. Зачет. Сдача нормативов

4.Удары руками (7 ч).
Теория (1ч).
Разновидность и назначение ударов руками. Правила и точки нанесения ударов. Технические и тактические особенности.

Практика (6 ч).
Разминочные упражнения, игры способствующие освоению ударной техники. Удары руками: прямой, боковой, снизу. Комбинации ударов. Защита от ударов руками: уклон, нырок, блок. Игры на развитие реакции и защиты. Отработка ударов в паре с партнером. Зачет. Сдача нормативов.

5.Удары ногами (7 ч).
Теория (1ч).
Разновидность и назначение ударов ногами. Правила и точки нанесения ударов. Технические и тактические особенности.
Практика (6 ч).
Разминочные упражнения, игры способствующие освоению ударной техники. Упражнения на растяжку ног. Удары ногами: прямой, сбоку в бедро, сбоку в корпус. Защита от ударов ногами: уход, блок. Игры на развитие реакции и защиты. Отработка ударов в паре с партнером. Комбинации ударов. Зачет. Сдача нормативов.

6. Болевые приемы, удержания (9 ч).
Теория (1 ч).
Ознакомление с названиями болевых приемов, удержаний и их назначение. Правила и особенности проведения, поведение при выполнении данных приемов. Тактика и техника ведения борьбы в партере.
Практика (8 ч).
Разминочные упражнения. Начальная акробатика. Самостраховка при падении на спину, на бок, на живот. Упражнения на развитие мышц шеи. Упражнения на растяжку ног. Болевые приемы: рычаг локтя, ущемление икроножной мышцы, тяга стопы (ущемление ахилла). Защитные действия от проведения болевых. Удержания: сбоку, с головы, сверху. Уход от удержания. Поединки в партере. Зачет. Сдача нормативов.

7. Учебные поединки и игры (5 ч)
Теория (1 ч).
Правила проведения учебных поединков и игр, поведение на занятиях.
Практика (4 ч).
Разминочные упражнения, упражнения на гибкость, на развитие осанки, равновесия и координации (общеразвивающие упражнения). Упражнения на растяжку ног. Игры с мячом. Игры на развитие скорости, внимания, координации, физической подготовки. Игры направленные на изучение приемов рукопашного боя и защитных действий.

8. Физическая подготовка(11 ч).
Теория (1 ч).
Ознакомление с физическими упражнениями. Их значение и классификация по группам мышц. Особенности выполнения упражнений. Дыхание. Правила поведения при выполнении приемов.
Практика (10 ч).
Разминочные упражнения, упражнения на гибкость, на развитие осанки, равновесия и координации (общеразвивающие упражнения), растяжка. Беговые упражнения. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание от пола). Подтягивание на перекладине. Сед. Упражнения на мышцы живота (пресс). Тест «Купера». Упражнения с гантелями. Зачет. Сдача нормативов.

ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

1 модуль «Общевойсковая подготовка»

№ п/п	Название разделов и тем	Формы занятий	Приёмы и методы организации образовательного процесса (в рамках занятия)	Техни-ческое оснащение	Формы подведения итогов
1.	Вводное занятие	Групповое, теоретическое	Словесные методы (рассказ, беседа, объяснение, обсуждение)	Плакаты	Опрос
2.	Строевая подготовка	Групповые, теоретические, практические и учебно-тренировочные занятия	Методы обучения двигательным действиям.		Опрос, контрольное занятие, соревнование, рефлексия
3.	Огневая подготовка	Групповые, теоретические, практические и учебно-тренировочные занятия	Объяснение, методы воспитания качеств (равномерный повторный метод). Методы обучения двигательным действиям.	Тир, плакаты, пневматическое оружие, ММГ АК-74.	Опрос, выполнение нормативов.
4.	Выживание в экстремальных ситуациях	Групповые, теоретические, практические и учебно-тренировочные занятия	Объяснение. Методы обучения действиям, тренировочные занятия.	Учебные кинофильмы слайды, презентации, схемы, ОЗК, противогазы.	Зачёт
5.	Оказание первой доврачебной помощи	Групповые, теоретические, практические и учебно-тренировочные занятия	Рассказ, объяснение, дискуссии, представление презентаций, демонстрация учебных фильмов.	Презентации, бинты, шины.	Зачёт
6.	Топографическая подготовка	Групповые, теоретические, практические	Рассказ, объяснение, представление презентаций.	Презентации, карты, компас	Зачёт

Кадровое обеспечение: Педагог дополнительного образования, реализующий 1 модуль «Общевойсковая подготовка».

2 модуль «Основы рукопашного боя».

№ п/п	Названия разделов и тем	Формы занятий	Приёмы и методы организации образовательного процесса (в рамках занятия)	Техническое оснащение	Формы подведения итогов
1.	Вводное занятие	Групповое, теоретическое	Словесные методы (рассказ, беседа, объяснение, обсуждение)	Плакаты	Опрос
2.	Приемы самозащиты	Групповые, теоретические, практические и учебно-тренировочные занятия.	Рассказ, объяснение, показ упражнения, тренировка.	Плакаты, спортивный инвентарь	Зачет, сдача нормативов
3.	Боевые приемы борьбы	Групповые, теоретические, практические и учебно-тренировочные занятия, с игровыми элементами	Рассказ, объяснение, показ упражнения, тренировка.	Плакаты, оборудованный спортзал, борцовское снаряжение.	Зачет
4.	Удары руками	Групповые, теоретические и практические занятия, с элементами игры	Рассказ, объяснение, показ упражнения, тренировка	Спортивное снаряжение для рукопашного боя	Зачет
5.	Удары ногами	Групповые, теоретические и практические занятия, с элементами игры	Рассказ, объяснение, показ упражнения, тренировка.	Спортивное снаряжение для рукопашного боя	Зачет
6.	Болевые приемы, удержания	Групповые, теоретические и практические занятия	Рассказ, объяснение, показ упражнения, тренировка.	Спортивное снаряжение для рукопашного боя	Зачет

7.	Учебные поединки и игры.	Групповые, практические занятия	Подвижные игры с отработкой изученных приемов	Игровой инвентарь	
8.	Физическая подготовка	Групповые, теоретические и практические занятия	Рассказ, объяснение, показ упражнения, тренировка.	Инвентарь для силовых тренировок	Зачет, сдача нормативов

Кадровое обеспечение: Педагог дополнительного образования, реализующий 2 модуль «Основы рукопашного боя».

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.

Реализация программы «Русские Витязи» предусматривает мониторинг образовательной деятельности, умений и навыков обучающихся, а также динамику развития по изучаемым темам с целью определения степени усвоения детьми разделов программы. Для определения степени выраженности заданного критерия применяются следующие методы:

- наблюдение;
- опрос;
- тест,
- соревнование,
- зачет.

Мониторинг образовательных результатов программы «Русские Витязи». 1 модуль «Общевойсковая подготовка».

Тема	Критерий	Показатель	Степень выраженности критерия
Строевая подготовка	Знание основных определений строевого устава	Знает все изученные определения	Высокая
		Знает половину изученных определений	Средняя
		Знает менее половины изученных определений	Низкая
	Умение выполнять основные строевые команды на месте.	Самостоятельно выполнят все изученные строевые команды на месте.	Высокая
		Самостоятельно или с помощью преподавателя выполнят более половины изученных	Средняя

		строевых команд на месте.	
		Выполнят менее половины изученных строевых команд на месте и только с помощью преподавателя.	Низкая
	Умение выполнять основные строевые команды в движении	Самостоятельно выполнят все изученные строевые команды в движении.	Высокая
		Самостоятельно или с помощью преподавателя выполнят более половины изученных строевых команд в движении.	Средняя
		Выполнят менее половины изученных строевых команд в движении и только с помощью преподавателя.	Низкая
	Умение выполнять перестроения на месте	Самостоятельно выполнят все изученные перестроения на месте.	Высокая
		Самостоятельно или с помощью преподавателя выполнят более половины изученных перестроений на месте.	Средняя
		Выполнят менее половины изученных перестроений на месте и только с помощью преподавателя.	Низкая
	Знание основных положений несения «Вахты Памяти» на Посту №1 города Ярославля.	Знает все изученные положения.	Высокая
		Знает половину изученных положений.	Средняя

		Знает менее половины изученных положений.	Низкая
	Умение выполнять ритуал заступление на Пост №1 города Ярославля.	Выполняет ритуал без замечаний	Высокая
		Выполняет ритуал с незначительными замечаниями.	Средняя
		Не выполняет или выполняет ритуал со значительными замечаниями.	Низкая
Огневая подготовка	Знание истории стрелкового оружия и оружие современных ВС РФ	Владеет информацией по изученным темам.	Высокая
		Частично владеет информацией по изученным темам.	Средняя
		Не владеет информацией по изученным темам.	Низкая
	Знание основ стрельбы из ПВ.	Владеет информацией по изученным темам.	Высокая
		Частично владеет информацией по изученным темам.	Средняя
		Не владеет информацией по изученным темам.	Низкая
	Умение держать ровную «мушку» и осуществлять направленный выстрел из ПВ.	Умеет осуществлять выстрел, делать его корректировку и попадает в черный круг.	Высокая
		Умеет осуществлять выстрел, и попадает в черный круг в половине процентов выстрелов.	Средняя
		Может осуществить выстрел только с помощью преподавателя, не попадает в черный круг.	Низкая
Выживание в экстремальных ситуациях	Знание и умение применить основные способы	Владеет информацией по изученным темам.	Высокая
		Частично владеет	Средняя

	выживания.	информацией по изученным темам.	
		Не владеет информацией по изученным темам.	Низкая
	Знание и умение пользоваться средствами защиты.	Умеет пользоваться ОЗК, противогазом.	Высокая
		Умеет пользоваться ОЗК, противогазом только с помощью преподавателя.	Средняя
		Не умеет пользоваться ОЗК, противогазом.	Низкая
Оказание первой доврачебной помощи	Знание основ оказания первой доврачебной помощи	Знает основы оказания первой доврачебной помощи.	Высокая
		Частично знает основы оказания первой доврачебной помощи.	Средняя
		Не знает основы оказания первой доврачебной помощи.	Низкая
	Умение оказывать первую доврачебную помощь.	Умеет оказать первую доврачебную помощи при отравлениях, ожогах, кровотечениях, тепловых ударах, утоплении и удушении.	Высокая
		Частично умеет оказать первую доврачебную помощи при отравлениях, ожогах, кровотечениях, тепловых ударах, утоплении и удушении.	Средняя
		Не умеет оказать первую доврачебную помощь при отравлениях, ожогах, кровотечениях, тепловых ударах,	Низкая

		утоплении и удушении.	
Топографическая подготовка	Знание основ ориентирования на местности и топографических карт	Владеет знаниями по ориентированию на местности.	Высокая
		Частично владеет знаниями по ориентированию на местности.	Средняя
		Не владеет знаниями по ориентированию на местности.	Низкая
	Умение ориентироваться с помощью карты, компаса и без них	Умеет ориентироваться на месте с помощью карты и компаса.	Высокая
		Ориентируется на месте с помощью карты и компаса только с помощью преподавателя.	Средняя
		Не ориентируется на месте с помощью карты и компаса.	Низкая

Мониторинг образовательных результатов программы «Русские Витязи». 2 модуль «Основы рукопашного боя».

Тема	Критерий	Показатель	Степень выраженности критерия
Приемы самозащиты.	Знание назначения приемов самозащиты и тактики их проведения.	Знает название, назначение и тактику проведения всех изученных приемов самозащиты.	Высокая
		Знает половину названий, назначений и тактик проведений изученных приемов самозащиты.	Средняя
		Знает менее половины названий, назначений и тактик проведений изученных приемов самозащиты.	Низкая
	Умение выполнять	Самостоятельно	Высокая

	основные приемы самозащиты, в рамках предложенных программой.	выполнят все изученные приемы	
		Самостоятельно или с помощью преподавателя выполнят более половины изученных приемов	Средняя
		Выполнят менее половины изученных приемов и только с помощью преподавателя.	Низкая
Боевые приемы борьбы.	Знание названия бросков и их назначения.	Владеет информацией по изученным темам.	Высокая
		Частично владеет информацией по изученным темам.	Средняя
		Не владеет информацией по изученным темам.	Низкая
	Умение выполнять на практике основные броски, предложенные программой.	Умеет и выполняет на практике все основные броски, предложенные программой.	Высокая
		Частично умеет выполнять на практике основные броски, предложенные программой.	Средняя
		Не выполняет на практике основные броски, предложенные программой.	Низкая
Удары руками	Знание разновидностей и назначений ударов руками.	Владеет информацией по изученным темам.	Высокая
		Частично владеет информацией по изученным темам.	Средняя
		Не владеет информацией по изученным темам.	Низкая

	Выполнение основных ударов руками, в рамках предложенных программой.	Умеет и выполняет на практике все основные удары руками, предложенные программой.	Высокая
		Частично умеет выполнять на практике основные удары руками, предложенные программой.	Средняя
		Не выполняет на практике основные удары руками, предложенные программой.	Низкая
Удары ногами	Знание разновидностей и назначений ударов ногами.	Владеет информацией по изученным темам.	Высокая
		Частично владеет информацией по изученным темам.	Средняя
		Не владеет информацией по изученным темам.	Низкая
	Выполнение основных ударов ногами, в рамках предложенных программой.	Умеет и выполняет на практике все основные удары ногами, предложенные программой.	Высокая
		Частично умеет выполнять на практике основные удары ногами, предложенные программой.	Средняя
		Не выполняет на практике основные удары ногами, предложенные программой.	Низкая
Болевые приемы, удержания.	Знание названий болевых приемов, удержаний и их назначение	Знает названия болевых приемов, удержаний и их назначение.	Высокая

		Частично знает названия болевых приемов, удержаний и их назначение.	Средняя
		Не знает названия болевых приемов, удержаний и их назначение.	Низкая
	Умение выполнять болевые приемы и удержания.	Умеет выполнять все изученные болевые приемы и удержания.	Высокая
		Выполнят болевые приемы и удержания частично и только с помощью преподавателя.	Средняя
		Не выполняет изученные болевые приемы и удержания.	Низкая
Учебные поединки и игры.	Знание правил проведения учебных поединков и игр.	Знает все правил проведения учебных поединков и игр, предусмотренных программой.	Высокая
		Частично знает правила проведения учебных поединков и игр, предусмотренных программой.	Средняя
		Не знает правила проведения учебных поединков и игр, предусмотренных программой.	Низкая
	Выполнение правил проведения учебных поединков и игр.	Выполняет все правила проведения учебных поединков и игр, предусмотренных программой.	Высокая
		Частично выполняет правила проведения учебных поединков и игр, предусмотренных программой.	Средняя

		Не выполняет правила проведения учебных поединков и игр, предусмотренных программой.	Низкая
Физическая подготовка	Знание названия, назначения физических упражнений и их классификацию.	Знает названия, назначения всех физических упражнений, предусмотренных программой, и их классификацию.	Высокая
		Знает половину названий, назначений физических упражнений, предусмотренных программой, и их классификацию.	Средняя
		Не знает названия, назначения физических упражнений, предусмотренных программой, и их классификацию.	Низкая
	Выполнение физических упражнений, предусмотренных программой.	Четко и правильно выполняет физические упражнения, предусмотренные программой.	Высокая
		Выполняет физические упражнения, предусмотренные программой, только с помощью преподавателя.	Средняя
		Не выполняет физические упражнения, предусмотренные программой.	Низкая

СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ ИСТОЧНИКОВ.

1-13 –для педагогов:

1. Апакидзе.В.В., Дуков Р.Г., Полоз П.П. Строевая подготовка. [Текст] Учебное пособие. – М.Воениздат,1991. 350с.
2. Аронов А.А. Воспитывать патриотов: Книга для учителя. [Текст] М., 1989. -172 с. Аронов А.А. Современные проблемы военно-патриотического воспитания школьников./Военно-патриотическое воспитание молодежи. [Текст] - М., 1991. -С.75-89.
3. Архипов М.И., Кузнецов В.А. Морально-психологическое обеспечение боевой деятельности / Актуальные вопросы социальной информации и военно-социального управления в Вооруженных Силах Российской Федерации. [Текст] - М.: ГАВС, 1995. - С.68-84.
4. Бублик Л.А., Черных И.И. Морально-психологическое обеспечение деятельности частей и подразделений ВС РФ. [Текст] Учебное пособие. - М.: ГАВС, 1994.-155с.
5. Волкогонов Д.А. Методология идейного воспитания. [Текст] - М.: Воениздат, 1980.-352с.
6. Вопросы обучения и воспитания в военно-учебных заведениях. [Текст] - М.: Воениздат, 1996.-250.
7. Вырщиков А.Н. Военно-патриотическое воспитание школьников: теория и практика. [Текст] - М., 1990. - 150 с.
8. Гидиринский В.И. Русская идея и армия. [Текст] - М.: ВУ, 1997. - 324с.
9. Грачев Н. Ориентация на патриотизм. [Текст] /ОБЖ. - 2000. - №8. С.40-42.
10. Дудин С. Профилактика боевых психических расстройств у военнослужащих специальными методами психологической подготовки. [Текст] / Информационно-методический сборник/Центр ВС ПЛИ МО РФ. - 1993.- №4.-С. 38-45.
11. Ильин И.А. О Родине. Путь к очевидности. [Текст] - М.; Республика, 1993. -218с.
12. Конжиев Н.М. Система военно - патриотического воспитания в общеобразовательной школе. [Текст] - М.: Педагогика, 1986. - 148с.
13. Н.В. Мазыкина, Н.В. Горкина «Растим патриотов» Методическое пособие по патриотическому воспитанию. [Текст] УЦ «Перспектива», Москва, 2011г.
14. Наставление по стрелковому делу. [Текст] - М.; Воениздат, 1987. - 640 с.
15. «Рукопашный бой» Учебно-методическое пособие. Изд. «Политика ВК» 1985 г.
16. Б.В. Примаков, Соболев С.Н.
17. «Рукопашный бой» Учебно-методическое пособие. Изд. « Министерство обороны» 1990 г.
18. И.Л. Борцев, А.П. Алилуев, А.А. Кадочников.
19. Наставление по физической подготовке СА и ВМФ. Изд. «Министерство обороны» 1987 г.
20. «Психологические основы формирования профессионально-значимых качеств» 1982 г.
21. В.Л. Марищук.
22. «Военно-профессиональное обучение и физическая подготовка» 1986 г.
23. В.А. Щеголев, Ю.К. Демьяненко.
24. «Рукопашный бой» Учебно-методическое пособие. Изд. Ленинград 1990 г.
25. А.П. Варакин, Г.А. Бурцев.
26. «Боевое самбо и рукопашный бой для спецвойск» Изд. Рязань, 1993 г. Вельмякин В. Н.
27. Методические рекомендации инструктору армейского рукопашного боя. Под ред. Натовского П.М. //- М., 1995.

15-20 для обучающихся:

28. Воронин А.В. Боевые традиции Вооруженных Сил. Символы воинской чести. [Текст] . - М.: "Армпресс", 2001. - 95с.
29. Коледа С.И. Выживание. [Текст] -Мн.: ООО "Лазурак", 1996. - 464с.
30. Кузнецов В.И. Особенности военной службы. [Текст] - М.: "Армпресс", 2000. - 95с.
31. Марков М.Ю. Воинская обязанность. Военнослужащий ~ защитник своего Отечества. [Текст] - М.: "Армпресс", 2000. - 96с.
32. Меримский В.А.. Приемы и способы действий солдата в бою. [Текст] - М.: Военное издательство, 1988. - 136с.
33. Михайлов Г.И. Символы России и Вооруженных Сил. [Текст] - М.: "Армпресс", 2000.-87с.
34. «Рукопашный бой» Учебно-методическое пособие. Изд. «Политика ВК» 1985 г. Б.В. Примаков, Соболев С.Н.
35. «Рукопашный бой» Учебно-методическое пособие. Изд. « Министерство обороны» 1990 г. И.Л. Борцев, А.П. Алилуев, А.А. Кадочников.
36. Наставление по физической подготовке СА и ВМФ. Изд. «Министерство обороны» 1987г

21-27 для родителей:

37. Смирнов А.Т. Основы военной службы. [Текст] - М.: Издательский центр "Академия", 2000.-239с.
38. Тебиев Б.К. Возрождение и будущее Отечества - в патриотизмезме молодежи: Кол.монография. [Текст] - М.: Издательство "Международная педагогическая академия", 2000.-208с.
39. Уайзмэн Дж. Спецназ: Курс индивидуальной подготовки [Текст] - М.: ФАИР - ПРЕСС, 2001.-304с.
40. Фролов М.П. Основы безопасности жизнедеятельности. [Текст] 11 класс: Учебн. Для общеобразовательных учреждений. - М.: ООО "Издательство "Аст-рель, 2001,366с.
41. Хацкевич ЮГ. Начальная военная подготовка. [Текст] - М.: АСТ, 2001. - С.274-289.
42. Чеурин Г.С. Самоспасение без снаряжения. [Текст] М.: "Русский журнал", 2001-194с.
43. Шойгу С.К. Учебник спасателя[Текст]-М., 1997. - 520с.
44. Актуальные проблемы морально - политической и психологической подготовки войск в современных условиях. [Текст] - М.: ВПА, 1981. - 111с. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания...- Л.: 1968. - 337с. Арзамаскин Ю.Н., Черных И.И. Стойкость, остановившая врагов // Ориентир. - 1995. - №4 - С.27-33.
45. «Психологические основы формирования профессионально-значимых качеств» 1982 г. В.Л. Марищук.

ПРИЛОЖЕНИЕ.

Приложение 1

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств обучающихся.

Морфофункциональные показатели, физические качества	В О З Р А С Т (лет)										
	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+				+	+	+
Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+	+	+		
Сила							+	+		+	+
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Гибкость	+	+	+	+		+	+				
Координация		+	+		+	+					
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+			
Анаэробные возможности									+	+	+

Приложение 2

Параметры оценивания и показатели освоения тем 2 модуля «Основы рукопашного боя»

Приемы самозащиты:

Прием самозащиты считается засчитанным (выполненным) при быстром, четком и последовательном выполнении действий с любой стороны (левой или правой), наличии отвлекающего удара, фиксации противника, конвоирования.

Условно засчитанным - при замешательстве обучающегося, обдумывание действий более 5 секунд, нарушении последовательности действий, но доведенного до конца и при наличии отвлекающего удара.

Не засчитанным – при отсутствии отвлекающего удара, фиксации, остановки при выполнении действий (не доведение приема до конца).

Боевые примы борьбы:

Прием борьбы считается засчитанным (выполненным) при быстром, четком и последовательном выполнении действий с любой стороны (левой или правой) при этом выполняющий остается в стойке.

Условно засчитанным - при замешательстве выполняющего, обдумывание действий более 5 секунд, потеря равновесия, но доведенного до конца.

Не засчитанным – при потери ориентации, остановки при выполнении действий (не доведение приема до конца).

Удары руками, ногами:

Удар считается засчитанным (нанесенным) при быстром, технически грамотном его выполнении с учетом соблюдения дистанции и возвращении обратно в стойку, готовности нанесения следующего удара.

Болевые приемы и удержания:

Болевой прием или удержание считается засчитанным (выполненным) при быстром, четком и последовательном выполнении действий с любой стороны (левой или правой) и наличии болевого эффекта ассистента, или удерживание ассистента в положении на лопатках в течении 20 сек.

Условно засчитанным - при замешательстве обучающегося, обдумывание действий более 5 секунд, но при наличии болевого эффекта ассистента или удерживание ассистента в положении на лопатках не менее 10 сек.

Не засчитанным – при потери ориентации, остановки при выполнении действий, отсутствие болевого эффекта или удерживание ассистента в положении на лопатках менее 10 сек.

Учебные поединки

Поединки проводятся двумя способами:

1. По заданию. В данном случае обучающимся дается определенное задание (несколько приемов) которые отрабатываются в состязательном поединке.
2. Свободный. В этом случае обучающиеся спарингуются применяя любые изученные и разрешенные приемы в зависимости от своих данных, возможностей и в зависимости от обстановки.

В обоих случаях поединки проводятся с применением 50% силы.

Поединки оцениваются по правилам рукопашного боя, победителем объявляется боец набравший наибольшее количество баллов. При равном счете победитель объявляется по последнему действию. Параллельно оцениваются способности обучающегося быстро и правильно принимать решения при ведении боя.

Физическая подготовка

группа	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Ст.	Челночный бег 4х9 м, сек	9,4	9,9	10,4	9,8	10,2	11,0
Мл.	Челночный бег 4х9 м, сек	10,2	10,7	11,3	10,5	11,0	11,7
Ст.	Бег 60 м, секунд	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
Мл.	Бег 60 м, секунд	10,2	10,5	11,3	10,3	11,0	11,5
Ст.	Бег 2000 м. без учета времени	+	+	+	+	+	+
Мл.	Бег 2000 м. без учета времени	+	+	+	+	+	+
Ст.	Подтягивание на высокой перекладине	11	9	6			
Мл.	Подтягивание на высокой перекладине	7	5	3			
Ст.	Сгибание и разгибание	32	27	22	20	15	10

	рук в упоре лежа						
Мл.	Сгибание и разгибание рук в упоре	17	12	7	12	8	3
Ст.	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	50	45	40	40	35	26
Мл.	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	35	30	20	30	20	15
Ст.	Комплекс силовых упражнений тест «Купера» круг без времени	5	4	3	3	2	1
Мл.	Комплекс силовых упражнений тест «Купера» круг без времени	3	2	1	3*	2*	1*
Ст.	Силовые упражнения с тяжестями	+	+	+	+	+	+

Примечание: + индивидуально с учетом физического развития

* по пять повторений в круг.