

муниципальное общеобразовательное учреждение  
Андреевская средняя общеобразовательная школа

РАССМОТРЕНО

На заседании МО учителей

*Матвеева М.О.*  
протокол № 1 «28» августа 2023г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

*Мальцева Н.В.*  
протокол № 1 «29» августа 2023г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор

*Матвеева М.О.*  
«31» 08 2023г.  
155-01  
для документов  
Отдел образования администрации Борисоглебского муниципального района  
ИНН 76-1000000  
ОГРН 102760101739

Рабочая программа

дополнительного образования

«Святогорец»

3-9 классы

Срок реализации программы 7 лет

Педагог дополнительного образования:  
Г.А.Липатов

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность.** Ситуация со здоровьем детей и подростков приобрела в стране настолько животрепещущий характер, что о ней заговорили не только врачи, но и широкая общественность, СМИ. Кроме того, в наше сложное время, когда многократно возросла опасность природных, техногенных катастроф, наркомании, террористических актов, необходимо обучать детей и подростков приемам выживания в экстремальных условиях. Нестабильность политической обстановки в мире предполагает к адекватным мерам обустройства и безопасности нашей страны в экономической сфере, в повышении обороноспособности и воспитанию граждан – патриотов, любящих свою Отчизну, готовых противопоставить свое благородство, знания, достижения и твердость любому современному вызову.

Современные условия жизни предъявляют высокие требования к уровню физического развития, работоспособности и защитным силам организма человека. Физическое воспитание детей школьного возраста наиболее эффективно стимулирует положительные функциональные и морфологические изменения в формирующемся организме и активно влияет на развитие двигательных способностей.

Одной из реальных возможностей способных решить указанные проблемы и не требующих больших финансовых затрат, является комплексный подход в подготовке будущего гражданина – защитника через оздоровительно-спортивный и военно-прикладной разделы Русской Универсальной Системы (РУС), *как средство, направленное на воспитание нравственно и физически здоровой личности, обучающее коллективизму, дружбе, дисциплинированности, ответственности, инициативе, трудолюбию, взаимопомощи.*

РУС основана на богатейшем опыте ратного искусства современного воина, включающего в себя универсальную подготовку тактико-боевого потенциала и впитавшего в себя лучшее и рациональное из других видов боевых систем.

РУС формирует у человека дыхательные и двигательные навыки, позволяющие на рефлексном уровне избирать наиболее экономичный способ расходования своей энергии при необходимости переносить значительные нагрузки.

Приобретение двигательных навыков опирается на базу изучения различных боевых систем, народных игр, танцев, законов природы. Само изучение Русской Универсальной Системы, которая основана на славных традициях русского богатырства и ратоборства, проходит в доброжелательной, дружелюбной атмосфере, формирующей у воспитанника чувство собственного достоинства, дух благородства, отношения к своему делу с ответственностью и пониманием значимости данной деятельности для блага Родины. РУС воспитывает не только физические качества, которые могут пригодиться в других видах единоборств, но и эстетику, не позволяет проявляться агрессивности. И само понятие *боевое искусство* раскрывается с другой стороны – не как боевые приемы для нападения и самозащиты. В боевых искусствах любого народа отражается его духовный миропорядок. Это – часть культуры, часть его жизни.

Очень важно, что обучение по РУС не приводит к ломке психики и биомоторики спортсмена, уже владеющего другими видами единоборств. Данная Система разработана для занимающихся любого возраста, состояния здоровья, при любых условиях, с учетом наименьшей затраты сил, времени и энергии.

Практика показала, что занятия РУС оказывают мощное оздоровительное и воспитательное воздействие на занимающихся, формирует у них любовь к своей стране и уважение к национальным традициям.

*Особенность программы «Святогорец» заключается в том, что это комплексная программа, позволяющая заниматься с подростками при любых условиях (природных, психологических и т.д.) имеющую в своей основе принципы Суворовской «Науки побеждать». Программа дает возможность оздоровительной, спортивной и допрофессиональной подготовки обучающихся. Русская Универсальная Система готовит к участию в соревнованиях по различным видам единоборств, начиная с районного уровня и заканчивая международным.*

## **Пояснительная записка**

Образовательная программа «Святогорец» - авторская программа, составлена Липатовым Геннадием Анатольевичем, руководителем и тренером Детско-юношеского военно-патриотического клуба «Святогор» пос. Борисоглебский и Ярославского отделения клуба, педагогом дополнительного образования, преподавателем спецдисциплин в ГМОУ Ярославский кадетский колледж, кадетского класса МОУ Вошажниковская СОШ, кадетского класса МОУ Андреевская СОШ, Инструктором по служебно-боевой подготовке Борисоглебского ОВД МВД России по Ярославской области, сертифицированным Инструктором Федерации Бразильского джиу-джитсу при Академии «Беверли Хиллз Джиу-джитсу клуб» (г.Лос-Анджелес), КМС СССР по дзюдо (1988г.), вице-чемпионом мира по Грэпплингу среди ветеранов (2016 г.), спортивным судьей 1-й категории по спортивной борьбе, и *адаптирована* для возрастных групп от 6 до 50 лет, как программа спортивной, специальной и допризывной подготовки. Программа имеет *военно-патриотическую* направленность.

*Уникальность данной программы* в том, что она раскрывает и *дополняет* содержание курса начальной военной подготовки (НВП) и призвана повысить уровень физического здоровья, спортивной подготовленности детей и взрослых по избранному виду спорта, обеспечить своевременную и качественную допризывную подготовку молодежи, укрепить и развить духовно-нравственный и общий культурный уровень личности.

*Главное ее достоинство* в модульной наполняемости курса подготовки по отдельным направлениям и дисциплинам, позволяющим наполнить учебный процесс в учебных заведениях согласно востребованности, целесообразности и учебным планам.

*Содержание и направление* образовательной программы «Святогорец» также призвано продолжить дело Василия Сергеевича Ощепкова (1893-1937гг.), великого патриота и гражданина своей страны, основателя дзю-дзюцу и самбо в России, радевшего о масштабном, комплексном и системном подходе в деле подготовки воинов, спортсменов, первого русского, получившего черный пояс по дзюдо из рук его основателя Дзигоро Кано в японском Кодокане.

### **Целью программы является:**

- развитие физически здоровой и нравственно полноценной личности с использованием методики Русской Универсальной Системы;
- военно-патриотическое воспитание молодежи на основе возрождения, развития и популяризации Русского Боевого Искусства (РБИ) как части боевой культуры славянских народов.

**Программа предусматривает решение следующих задач:**

- воспитывать потребности к постоянному самосовершенствованию;
- формировать навыки здорового образа жизни;
- вооружить обучающихся системой специальных знаний, умений и навыков, соответствующих содержанию данной программы,
- формировать опыт коммуникативной, эмоциональной, физической и трудовой деятельности;
- развивать организаторские способности ребенка;
- воспитывать целеустремленность, трудолюбие, упорство в достижении цели,
- развивать моральные и волевые качества;
- готовить к спортивным соревнованиям и учебным семинарам;
- формировать знания и умения по основам начальной военной подготовки.

**Программа ориентирована на:**

- привитие интереса к занятиям РУС;
- формирование детско-юношеского коллектива;
- создание условий для самореализации, социального становления личности, мотивационного творческого развития и допрофессионального самоопределения;
- расширение кругозора в области биологии, истории, анатомии, физиологии, медицины, механики движений, психологии;
- воспитания бережного отношения к природе и окружающей среде через осознание своей личной ответственности за ее сохранность и сбережение.

Базовый срок реализации данной образовательной программы 1 год. Возможно долгосрочное планирование курсов подготовки по выбранным направлениям. В данном случае программа «Святогорец» адаптирована для занятий в Кадетском классе МОУ Андреевская СОШ Борисоглебского р-на Ярославской области для 3-х возрастных групп: 1) 5-6 кл., 2) 7-8 кл., 3) 9-11 класс, по одному часу в неделю для каждого модуля (курса) и каждой группы, с последующей корректировкой модулей на каждый год обучения.

34 учебных часа в год для каждого модуля (курса подготовки). Занятия проводятся согласно учебному плану и расписанию. Ежегодное повторение осваиваемого учебного материала способствует закреплению навыков и умений на биомоторном уровне, что позволяет в стрессовой и экстремальной ситуации действовать уверенно и четко. Критерием успешности для каждого последующего года обучения является *нарастающая четкость и скорость, а также вариативность* выполняемых действий обучающихся.

По усмотрению руководства учебного заведения и необходимостью - можно разрабатывать и вносить в учебный курс данной программы соответствующие запросам дополнительные модули.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности:

– обучающиеся получают знания по основной направленности обучения в РУС по разделам: начальной военной подготовки, грэпплинга, бразильского джиу-джитсу, панкратиона, рукопашного боя, боевых приемов борьбы, самозащиты, овладевают начальными знаниями в области обеспечения безопасности, истории развития боевых искусств, анатомии, оказания первой медицинской помощи, психологии. Закладываются основы механики движений, ударной и борцовской техники. Все это дети часто изучают в *игровой и занимательной формах*. На всем протяжении обучения руководитель занятий (тренер, педагог) знакомит ребят со славными страницами ратной истории России, ее героями, тем самым закладывая прочный фундамент патриотизма и гордости за свое Отечество, желание подражать и брать добрые примеры своих предшественников. В разделе начальной военной подготовки (НВП) обучающиеся изучают основные положения Уставов ВС России, методические наработки по тактике действий спецподразделений, используя отечественный и зарубежный опыт.

**Результативность** работы программы отслеживается через текущую, промежуточную и итоговую аттестации, проводимые в установленные учебным планом и настоящей программой сроки. Также прямым критерием оценки результата успешного освоения программы служит рост спортивных достижений. Предусмотрена сдача зачетов по отдельным темам в течение учебного года.

## **Программа военно-патриотического воспитания молодежи «Святогорец»**

*Разделы и направления программы (действующие и разрабатываемые модули):*

### **1. Спортивный раздел:**

- общефизическая подготовка;
- рукопашный бой;
- Бразильское джиу-джитсу;
- грэпплинг;

- панкратион;
- спортивная стрельба из лука;

## 2. Военно-прикладной раздел:

- специально-физическая подготовка;
- строевая подготовка;
- военно-медицинская подготовка;
- тактическая подготовка;
- огневая подготовка;
- РХБЗ;
- страйкбол;
- спортивное метание ножей;
- высотная подготовка;
- военная топография.

## 3. Героико-исторический раздел:

- теория (лекции, видеофильмы);
- встречи, экскурсии.

### Модуль 1: СТРОЕВАЯ ПОДГОТОВКА Тематический план курса (первый год обучения)

№ п/п	Раздел Тема	Часы			Возрастные группы (часы)		
		теория	практика	всего	3-5 класс	6-8 класс	9-11 кл.
					1 год	1 год	1 год
<b>I</b>	<b>Строевая подготовка</b>						
1	Строевой расчет. Строи. Требования к внешнему виду. Строевая стойка. Повороты на месте.	0,5	3,5	<b>4</b>	4	4	4
2	Движение строевым шагом.		6	<b>6</b>	6	6	6

3	Повороты в движении.		6	<b>6</b>	6		6	6
4	Выполнение воинского приветствия на месте и в движении.		4	<b>4</b>	4		4	4
5	Выход из строя, подход к начальнику и отход от него.		4	<b>4</b>	4		4	4
6	Отделение (взвод) в походном и развернутом строю.		3	<b>3</b>	3		3	3
7	Перестроения отделения (взвода). Выполнение воинского приветствия.		5	<b>5</b>	6		6	6
8	Способы передвижения в бою в пешем порядке.		1	<b>1</b>	1		1	1
9	Смотр-конкурс на лучшее исполнение строевых приемов и исполнения строевой песни.		<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		<b>1</b>	<b>1</b>
	<b>Итого учебных часов</b>		<b>1</b>	<b>34</b>	<b>34</b>		<b>34</b>	<b>34</b>

### Поурочный план курса

№ урока	Тема урока	Примечания
<b>1</b>	Общие положения. Строи и управление ими. Требования к внешнему виду. Обязанности командиров и в/с перед построением и в строю. Строевая стойка	
<b>2</b>	Команды: «Становись», «Равняйся», «Смирно», «Вольно», «Заправиться», «Разойдись».	
<b>3</b>	Повороты на месте – «Напра-ВО», «Нале-ВО». Одиночно и в составе отделения и взвода.	
<b>4</b>	Выполнение команды «Кру-ГОМ». Повторение учебного материала 1-3 уроков.	
<b>5</b>	Понятие о походном и строевом шаге, беге и шаге. Практическое занятие - движение походным шагом в составе отделения, взвода. Переход с шага на бег и наоборот.	
<b>6</b>	Строевой шаг – подготовительные упражнения: движение руками, фиксация ноги.	
<b>7</b>	Строевой шаг – разделение по элементам (на «Делай – РАЗ», «Делай – ДВА») – поэтапное движение.	
<b>8</b>	Полное движение строевым шагом одиночно и в составе отделений.	
<b>9</b>	Полное движение строевым шагом в составе взвода. Изменение скорости движения по командам: «ШИРЕ-КОРОЧЕ-ЧАЩЕ-РЕЖЕ-ПОЛШАГА-ПОЛНЫЙ ШАГ».	
<b>10</b>	Закрепление предыдущего учебного материала в составе взвода.	
<b>11</b>	Повороты в движении направо, налево. Одиночно.	
<b>12</b>	Повороты в движении кругом. Одиночно.	
<b>13</b>	Повороты в движении в составе отделения (во всех направлениях).	

<b>14</b>	Повороты в движении в составе взвода (во всех направлениях).	
<b>15</b>	Строевые приемы и движение с оружием.	
<b>16</b>	Повторение и закрепление предыдущего учебного материала в составе взвода.	
<b>17</b>	Выполнение воинского приветствия на месте (с головным убором и без него).	
<b>18</b>	Выполнение воинского приветствия в движении (с головным убором и без него).	
<b>19</b>	Выполнение воинского приветствия с оружием на месте и в движении.	
<b>20</b>	Контрольные упражнения попарно (по всему пройденному учебному материалу).	
<b>21</b>	Выход из строя и возвращение в строй в составе отделения (одношереножный, двухшереножный).	
<b>22</b>	Подход к начальнику и отход от него в составе отделения (одношер., двухшереножный).	
<b>23</b>	Выход из строя и подход к начальнику и возвращение в строй в составе взвода (в колонну по три).	
<b>24</b>	Отработка ранее изученных команд и действий в составе отделений под руководством КО.	
<b>25</b>	Строи отделения. Походный строй отделения (колонна «по одному», «по два»). Движение походным шагом. Изменение скорости движения. Повороты в движении.	
<b>26</b>	Размыкание и смыкание отделения. Перестроение отделения в одношереножный, двухшереножный строй.	
<b>27</b>	Строевые приемы и движение с оружием. Подготовка к движению и движение на машинах.	
<b>28</b>	Перестроения отделения, взвода в движении. Выполнение воинского приветствия в строю на месте.	
<b>29</b>	Выполнение воинского приветствия в строю в движении в составе отделения.	
<b>30</b>	Выполнение воинского приветствия в строю в движении в составе взвода.	
<b>31</b>	Понятия о строевом смотре. Торжественный марш.	
<b>32</b>	Движение с песней.	
<b>33</b>	Способы и приемы передвижения л/с подразделений в бою при действиях в пешем порядке.	
<b>34</b>	Проведение строевого смотра. Итоговая аттестация.	



**Модуль 2: Тактическая подготовка с основами стрелковой подготовки**  
**Тематический план курса (первый год обучения)**

№ п/п	Раздел Тема	Часы			Возрастные группы (часы)		
		теория	практика	всего	3-5 класс	6-8 класс	9-11 кл.
					1 год	1 год	1 год
<b>I</b>	<b>Тактическая подготовка СпНз</b>						
1	ТБ при обращении с оружием. Основные теоретические понятия тактики войск и подразделений.	3		<b>3</b>	3	3	3
2	Основы одиночной подготовки. Базовые элементы тактической подготовки бойца.		6	<b>6</b>	4	4	4
3	Связь и сигналы в подразделении.		1	<b>1</b>	1	1	1
4	Основы работы в «двойке», (передвижения, сектора, перезарядка, эвакуация раненого)		8	<b>8</b>	10	10	10
5	Работа в «3», «4», в составе отделения		10	<b>10</b>	10	10	10
6	Военно-тактические игры (ВТИ)		3	<b>3</b>	3	3	3
7	ВТИ в комплексе (мед., топография, связь).		3	<b>3</b>	3	3	3
	<b>Итого учебных часов</b>	<b>3</b>	<b>31</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>

**Поурочный план курса**

№ урока	Тема урока	Примечания
<b>1</b>	Техника безопасности при обращении с оружием. Четыре «золотых» правила. Общевоинская тактика. Наступление.	

<b>2</b>	Общевойсковая тактика. Оборона.	
<b>3</b>	Тактические методы боевого воздействия на противника. Засада, налет, диверсия, контрснайперская работа, «зачистка», разведка боем.	
<b>4</b>	<b>Одиночная подготовка.</b> Способы ношения, передвижения с оружием. Приведение оружия к бою.	
<b>5</b>	Основные стойки и положения тела. Перемещения с оружием «к бою» (вправо-влево, кругом, вперед-назад, в стороны).	
<b>6</b>	Основы скоростной стрельбы. Понятие «контролируемой пары», «верная пара», «молот», «очередь».	
<b>7</b>	Осмотр и прохождение опасных участков. Подход к объекту осмотра. Вход в дверной проем (с дверью, без нее).	
<b>8</b>	Проход коридоров (прямые, Т-образные, крестообразные), («зигзаг»), оконных проемов.	
<b>9</b>	Проход лестничных маршей.	
<b>10</b>	Связь и сигналы в подразделении. Работа с рацией. Жесты.	
<b>11</b>	<b>Работа в «двойке».</b> «Лидер» - «ведомый», «1-й» - «2-й» номер. Контроль секторов. Подход к объекту.	
<b>12</b>	Вход – «односторонний крюк», «двусторонний крюк», «диагональ», «нарезание пирога».	
<b>13</b>	Проход коридоров, оконных проемов.	
<b>14</b>	Проход лестничных маршей.	
<b>15</b>	Перезарядка. Затворная задержка в атаке.	
<b>16</b>	Эвакуация раненого.	
<b>17</b>	Действия и команды при досмотре помещения.	
<b>18</b>	Повторение пройденного учебного материала.	
<b>19</b>	ВТИ в «двойках».	
<b>20</b>	<b>Работа в «тройке».</b> «Лидер» - «Прикрывающий» - «Охраняющий». Подход к объекту. Варианты входа. Действия группы: «Контроль-досмотр».	
<b>21</b>	Проход коридоров – «клевер», «колонна», оконных проемов.	
<b>22</b>	Проход лестничных маршей.	
<b>23</b>	Перезарядка. Затворная задержка в атаке. Эвакуация раненого.	
<b>24</b>	<b>Работа в «четверке».</b> Подход к объекту. Вход. Вариант входа с броском гранаты («бум»).	

<b>25</b>	Затворная задержка, эвакуация раненого. Движение по коридору и лестничным маршам.	
<b>26</b>	ВТИ в «четверках».	
<b>27</b>	<b>Работа в составе отделения.</b> Способы передвижения на местности – «уступ», «треугольник», «клин», «круг», «волна», «зигзаг», «перекат», «линия», «колонна», «турель».	
<b>28</b>	Действия отделения при огневом контакте: «Охват; обход; отход; выдавливание».	
<b>29</b>	Подход к объекту. Разделение на подгруппы – «штурмовая», «огневая». Подавление огнем. Маневр огнем.	
<b>30</b>	Повторение пройденного учебного материала.	
<b>31</b>	ВТИ в составе отделений.	
<b>32</b>	Комплексная ВТИ. Разбор ошибок.	
<b>33</b>	Комплексная ВТИ. Разбор ошибок.	
<b>34</b>	Комплексная ВТИ. Подведение итогов. Поощрение отличившихся. Итоговая аттестация.	

### Модуль 3: Рукопашный бой и самооборона Тематический план курса (первый год обучения)

№ п/п	Раздел Тема	Часы			Возрастные группы (часы)		
		теория	практика	всего	3-5 класс	6-8 класс	9-11 кл.
					1 год	1 год	1 год
<b>I</b>	<b>Прикладной раздел:</b>						
1	<b>Рукопашный бой и самооборона:</b> История развития боевых искусств. Техника безопасности при проведении занятий по единоборствам.	0,5		<b>0,5</b>	0,5	0,5	0,5
	Прикладная самоотраховка.		1	<b>1</b>	1	1	1

	Боевая стойка в различных видах боевых систем. Акробатика нижнего уровня – кувырки, перекаты, передвижения.		1	<b>1</b>	1		1	1
	Виды захватов и способы освобождения от них.		2	<b>2</b>	2		2	2
	Работа против предметов, холодного оружия, пистолета, автомата.		4	<b>4</b>	2		4	4
	Базовая техника ударов руками и ногами.		2	<b>2</b>	1		2	2
	Техника фланкирования на карабинах.		3	<b>3</b>	3		3	3
<b>II</b>	<b>Спортивный раздел</b>							
1	<b>Бразильское джиу-джитсу:</b> История развития в мире, в России. Техника безопасности при занятиях борьбой.	0,5		<b>0,5</b>	0,5		0,5	0,5
	Разминка в БДД, подводящие упражнения в разминке.		1	<b>1</b>	1		1	1
	Самостраховка (спортивная), страховка.		2	<b>2</b>	2		2	2
	Основные позиции контроля соперника в борьбе. Проход охраны.		1	<b>1</b>	1		1	1
	Перевороты (свипы) из разных позиций		2	<b>2</b>	2		2	2
	Болевые приемы на руку		3	<b>3</b>	3		3	3
	Болевые приемы на ногу.		1	<b>1</b>	1		1	1
	Удушающие приемы		2	<b>2</b>	2		2	2
	Броски (проворотом, сваливания, сдергивания)		7	<b>7</b>	10		7	7
	Изучение правил соревнований по БДД, Грэпплингу, РБ. (тезисы)	1		<b>1</b>	1		1	1
	<b>Итого учебных часов</b>	<b>2,5</b>	<b>31,5</b>	<b><u>34</u></b>	<b>34</b>		<b>34</b>	<b>34</b>

### Поурочный план курса

№ урока	Тема урока	Примечания
<b>1</b>	<b>Рукопашный бой и самооборона:</b> История развития боевых искусств. Техника безопасности при проведении занятий по единоборствам. <b>Бразильское джиу-джитсу:</b>	

	История развития в мире, в России. О Федерации БДД под эгидой «ВНЖС». Техника безопасности при занятиях единоборствами и в частности - борьбой.	
<b>2</b>	Разминка в БДД, подводящие упражнения в разминке – «креветка, упа, вентилятор, треугольник, свеча, ванька-встанька – ногами в сторону, ногами назад» и др.	
<b>3</b>	Самостраховка (спортивная) – вперед, назад, на бок; страховка.	
<b>4</b>	Самостраховка (спортивная) – вперед в кувырке, назад в кувырке, на борцовский мост, назад с разворотом.	
<b>5</b>	Прикладная самостраховка – вперед, назад, на бок, в прыжке, с высоты.	
<b>6</b>	Основные позиции контроля соперника в борьбе – маунт, бэкмаунт, сайд-контроль, халф-гард, опен-гард, глосед-гард, полумаунт, колено на животе, север-юг, «черепашка». Основные способы прохода охраны (закрытой и открытой).	
<b>7</b>	Перевороты (свипы) из закрытой охраны (базовая техника на синий пояс).	
<b>8</b>	Перевороты (свипы) против маунта, из «50 на 50» на коленях, из полу-охраны, др. видов.	
<b>9</b>	Болевые приемы на руку – из закрытой охраны, из маунта.	
<b>10</b>	Болевые приемы на руку – из сайд-контроля.	
<b>11</b>	Болевые приемы на руку – из «колено на животе», сзади.	
<b>12</b>	Болевые приемы на ногу. Повторение пройденного учебного материала.	для мл. группы – ущемление «ахиллеса»; для ср. группы – рычаг колена; для ст. группы – скрутка стопы и пятки, ущемление стопы на боку, ущемление икроножной мышцы «канарейка»
<b>13</b>	Удушающие приемы – из маунта, глосед-гарда, сайд-контроля, сзади.	
<b>14</b>	Удушающие приемы с использованием полы кейкоги (куртки – ги).	<b>14-е занятие - у мл. группы</b> только учебные схватки по пройденному материалу
<b>15</b>	Броски - задняя подножка, контрбросок; комбинация – бросок – удушающий голенью и отворотом (и рычаг локтя между ног).	
<b>16</b>	Броски – передняя подножка из одноименной стойки с правосторонним и левосторонним захватом. Бросок подножкой на пятке с проходом за спину.	с вариантами захвата за отворот и рукав или за шею
<b>17</b>	Броски - с захватом ног (ноги) соперника.	

<b>18</b>	Броски – подсечки, подбивы, отбивы, зацепы.	у ст. группы добавляется бросок прогибом
<b>19</b>	Броски – проворотом стоя, с колен, с захватом одной руки, с андер-хуком через таз.	у ст. группы - с захватом двух рук через спину, мельница
<b>20</b>	Броски сдергиванием (на себя, кругом). Контрброски. Комбинации бросков.	
<b>21</b>	Повторение пройденной бросковой техники.	
<b>22</b>	Боевая стойка в различных видах боевых систем. Акробатика нижнего уровня – кувырки, перекаты, передвижения.	
<b>23</b>	Виды захватов и способы освобождения от них – за руку (руки); за корпус спереди, сзади (с захватом рук и без).	принцип захвата кисти «крокодил»
<b>24</b>	Виды захватов и способы освобождения от них – за шею спереди, сзади; за ноги спереди, сзади; за отворот одной и двумя руками.	
<b>25</b>	Работа против предметов (палка) – прямо, сверху, сбоку.	отклоны, нырки, блоки, сближение, отбор
<b>26</b>	Работа против ножа – в упор спереди в корпус; удара сверху, сбоку, прямо (тычком), наотмашь.	<b>26 занятие – у мл. группы</b> отработка бросковой техники; у ст. группы – с упором в шею сбоку
<b>27</b>	Работа против пистолета – угроза (в упор и на расстоянии) спереди, сзади. Против попытки достать (брюки, внутренний карман куртки).	
<b>28</b>	Работа против автомата, карабина.	<b>28 занятие – у мл. группы</b> отработка бросков и контрбросков; уход с линии атаки - отбор
<b>29</b>	Базовая техника ударов руками – прямо, сбоку, снизу.	у ст. группы – локтем сбоку, сверху, снизу
<b>30</b>	Базовая техника ударов ногами – прямо, сбоку, с разворотом, коленом.	<b>30 занятие - у мл. группы</b> только учебные схватки, дриллы.
<b>31</b>	Техника фланкирования на карабинах – стойки, уколы, защиты, передвижения. Учебные спарринги на карабинах (только штыковой бой).	
<b>32</b>	Учебные спарринги с использованием неравноценного оружия (карабин – нож).	у мл. и ср. групп только штыковой бой
<b>33</b>	Учебные спарринги по системе РУС РБИ (третий раунд – ударная борьба с использ. «засапожного ножа»)	у мл. и ср. групп только штыковой бой

<b>34</b>	Изучение правил соревнований по БДД, Грэпплингу, РБ, Панкратиону ММА (тезисы) Итоговая аттестация.	с практическим показом запрещенных техник для каждого вида, возрастных групп.

В определениях: «пистолет», «автомат», «карабин», «засапожный нож», «граната» - следует понимать использование только макетов и безопасных тренировочных аналогов.

### **Методическое обеспечение программы**

1. Наличие специальной литературы, освещающей сферу деятельности военно-спортивных и патриотический клубов, кадетских корпусов и классов в России.
2. Совершенствование форм и методов организации учебно-воспитательного процесса.
3. Учебные материалы: дидактический материал; учебные пособия; видеокамера, фотоаппарат, компьютер, видеомagniтофон, телевизор.
4. Разработка комплекса методик, позволяющих учащимся эффективнее осваивать программу.

### **Материально-техническое обеспечение**

1. Помещение, оборудованное для теоретических и практических занятий.
2. Спортивный зал для проведения тренировок.
3. Строевой плац (площадка).
4. Спортивный инвентарь.

### **Список используемой литературы**

1. Аверин А.И., Выдрин И.Ф., Едровицкий Н.К. «Начальная военная подготовка: Учеб. для учащихся». – Москва, Просвещение, 1985.
2. Берг. А.Т. «Правила дорожного движения Российской Федерации» - Москва, ООО «Атберг 98», 2009.

3. «Боевой Устав по подготовке и ведению общевойскового боя» - Москва, Воениздат, 2006.
4. Глинский М.И. «Обеспечение жизнедеятельности в экстремальных ситуациях» - Москва, Армпред, 2007.
5. Данилов мужской монастырь «Наука побеждать» - Москва, Даниловский благовестник, 2008.
6. «Дни воинской славы России. Хрестоматия». Под общей редакцией Квятковского Ю.П., Кольтюкова А.А. – Москва, Патриот, 2006.
7. Докучаев А.И. «Выдающиеся полководцы и флотоводцы России» - Москва, Армпред, 2008.
8. Докучаев А.И. «Терроризм. Как ему противостоять» - Москва, Армпред, 2009.
9. Железняк Ю.Д., Петров П.К. «Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте» - Москва, Академия, 2001.
10. Журнал подразделений специального назначения «Братишка» - Москва, Братишка, 2005-2010.
11. Зыкин П.В., Зыкина Г.К. «Первая медицинская помощь» - Москва, Армпред, 2004.
12. Кузнецова О.С. «Россия, тебе я славу пою! Сборник сценариев» - Москва, Армпред, 2005.
13. Лавров М.А. «Русское боевое искусство. Подготовка к спортивным поединкам. Методическое пособие» - Иваново, Роща Академии, 2009.
14. Лоскутов А.Б., Ситникова Т.С. «Интегративный курс физического воспитания на базе Российской Отечественной Системы Самозащиты». Образовательная программа, Ставрополь, 2007.
15. Лях В.И., Мейксон Г.Б. «Физическое воспитание учащихся 1-11 классов с направленным развитием двигательных способностей». Программы общеобразовательных учебных учреждений. – Москва, Просвещение, 1993.
16. Маркин А.В. «Основы тактической подготовки современного солдата» - Москва, АСТ; Минск, Харвест, 2005.
17. Михайлов Г.И. «Ориентирование. Следопытство» - Москва, Армпред, 2002.
18. «Настольная книга учителя физической культуры». Под ред. проф. Кофмана Л.Б. - Москва, Физкультура и спорт, 1998.
19. «Начальная военная подготовка. Настольная книга будущего командира» - Минск, Харвест; Москва, АСТ, 2000.
20. «Общевоинские Уставы» - Москва, Воениздат, 1994.
21. «Русское боевое искусство – система «РОСС» (лекции и видеоматериал семинаров), 1991 – 2010.
22. «Спортивные игры». Под ред. Железняк Ю.Д., Портного Ю.М. – Москва, Академия, 2004.
23. «Справочник младшего командира» - Москва, Воениздат, 2007.
24. Суарес Г. «Тактическое преимущество» - Москва, ФАИР-ПРЕСС, 2003.
25. Тарас А.Е., Заруцкий Ф.Д. «Подготовка разведчика: система спецназа ГРУ» - Минск, Харвест, 1998.
26. Тарас А.Е. «Спутник разведчика и партизана» - Москва, АСТ; Минск, Харвест, 2005.
27. Тедески М. «Искусство бросков. Практическое руководство» - Москва, ФАИР-ПРЕСС, 2004.
28. Федорцов В.В. «Фехтование на штыках. Программа по начальной спортивной подготовке» - Москва, РГУФКСИТ, 2007.
29. Холодов Ж.К. Кузнецов В.С. «Теория и методика физического воспитания и спорта» - Москва, Академия, 2003.
30. Шляпцева М. «Первая медицинская помощь» - Кострома, Авенир-Дизайн, 2004.
31. Шулика Ю.А. «Боевое самбо и прикладные единоборства» - Ростов на Дону, Феникс, 2004.
32. Азаркин А.Г. «Сборник видеоуроков по БДД» - г. Рыбинск, Центр ММА-12, 2008-2018.