

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ ГОРОД ЛАНГЕПАС  
ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА-ЮГРЫ  
ЛАНГЕПАССКОЕ ГОРОДСКОЕ МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЦЕНТР СПОРТИВНОЙ И ВОЕННО-ПАТРИОТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
ДЕТЕЙ И МОЛОДЁЖИ»

СОГЛАСОВАНО  
Педагогическим советам  
ЛГ МАОУ ДО «ЦСВПЦДМ»  
Протокол № 1  
от «02» 09 2019 года

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ЛГ МАОУ ДО «ЦСВПЦДМ»  
Р.В. Костюченко  
Приказ № 274-02  
«02» сентября 2019 г.



Дополнительная  
общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Рукопашный бой»

Возраст обучающихся: 8-18 лет  
Срок реализации 3 года

Составитель:  
педагог дополнительного образования  
Султанов М-А.Д.

г. Лангепас

2019 г

## ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка .....	3
2. Учебный план на 2019-2020гг.....	7
3. Учебно-тематический план и содержание занятий по рук. бою (1-й год обучения).....	8
4. Учебно-тематический план и содержание занятий по рук. бою (2-й год обучения)....	11
5. Учебно-тематический план и содержание занятий по рук. бою (3-й год обучения)....	15
6. Методическое обеспечение образовательной программы.....	18
7. Воспитательная работа и психологическая подготовка.....	21
8. Список литературы.....	26

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### **Нормативные документы федерального, окружного, муниципального уровней**

Дополнительная общеобразовательная программа «Рукопашный бой» разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

- Конституция РФ от 12.12.1993г.
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р).
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р).
- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Минспорта России от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
- СанПин к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41)
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196).
- Устав ЛГ МАОУ ДО «ЦСВППДМ».

### **Направленность программы**

Общеобразовательная общеразвивающая программа дополнительного образования детей по направленности является физкультурно-спортивной. Программа по рукопашному бою (далее – РБ) направлена на отбор одаренных детей, создание условий для их физического образования, воспитания и развития, формирование знаний, умений, навыков в области физкультуры и спорта, подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, подготовку к поступлению в организации, реализующие предпрофессиональные образовательные программы в указанной сфере, организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Рукопашный бой является одним из самых сложных видов спортивных единоборств, так как включает в себя технический арсенал практически всех видов единоборств, в которых разрешается применять контролируемые удары, броски, удержания, болевые и удушающие приемы в зависимости от конкретной динамической ситуации поединка.

## **Уровень освоения**

«Базовый уровень»: предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

**Срок реализации** данной дополнительной образовательной программы составляет 3 года.

## **Актуальность**

Актуальность предлагаемой образовательной программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы физкультурно-спортивной направленности в

области единоборств, реализации муниципальных проектов в рамках нацпроекта «Образование», возможность поддержки детей с особыми образовательными возможностями, развития физических и морально-волевых качеств детей и подростков, материально-технические условия, для реализации которого имеются только на базе нашей ЛГ МАОУ ДО «ЦСВППДМ».

Основными сложностями, с которыми встречаются педагоги дополнительного образования, являются вопросы методики обучения обучающихся, вопросы выбора тренировочных средств, способствующих повышению эффективности их соревновательной деятельности.

Особую актуальность приобретает методика обучения приемам в рукопашном бое на занятиях по технической подготовке обучающихся в ЛГ МАОУ ДО «ЦСВППДМ». Несмотря на то, что рукопашный бой уже давно и прочно вошел в программу подготовки в ЛГ МАОУ ДО «ЦСВППДМ» по спортивным единоборствам.

## **Новизна программы**

Новизна данной образовательной программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта спортсмена, его морально-волевых и нравственных качеств перед работой, направленной на освоение предметного содержания.

Она также состоит в разработке и обосновании нетрадиционной методики, основанной на дифференцировании тренировочных нагрузок, с учетом физической подготовленности, в разделах специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающегося.

Новизна данной программы также заключается и в применении большой игровой практики, которой я посвящу отдельную главу.

Используя полученный опыт спортсменов на соревнованиях, а также используя литературные данные по построению тренировочного процесса в различных видах единоборств, в течение ряда лет, проводилась нетрадиционная методика тренировок, где основной упор в ранней специализации делался 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.

### **Адресат программы**

Программа рассчитана на обучающихся возраста 8-18 лет.

### **Объём и срок реализации программы**

Программа рассчитана на 3 года обучения. I, II, III годы обучения - по 216 учебных часов (6 часов в неделю). Общее количество учебных часов на весь период обучения составляет – 648 часов.

### **Цель программы:**

Создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся посредством систематических занятий рукопашным боем.

### **Задачи:**

- формирование интереса к занятиям спортом
- овладение основами техники выполнения комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр
- развитие и совершенствование общих физических качеств
- ознакомление с основами РБ – техникой страховки, ударов, бросков, а так же правилами соревнований
- выбор специализации в дальнейшем занятии спортом
- знакомство с требованиями спортивного режима и гигиены
- социализация детей и подростков

### **Условия реализации программы**

Особенности организации образовательного процесса

- программа рассчитана на 3 года, на 648 часов
- режим занятий по программе 6 раз в неделю по 2 часа

### **Условия формирования групп**

- по уровню подготовленности
- по возрасту

### **Формы организации деятельности**

- групповые;
- парные;
- индивидуально-групповая

### **Формы проведения занятий**

практическое занятие, открытое занятие, мастер классы, соревнование, общеразвивающие упражнения, подвижные игры и т. д.

### **Педагогические технологии**

- Здоровьесберегающие;
- Игровые;
- Личностно-ориентированные;
- Традиционные;
- Технология проблемного обучения;
- Технологии группового и коллективного взаимодействия.

### **Материально-техническая оснащение программы**

- спортзал (большое светлое хорошо проветриваемое помещение) с покрытием татами;
- спортивный инвентарь: кимоно, перчатки боксерские и перчатки с открытыми пальцами, лапы боксерские маленькие и большие, боксерские мешки и груши, мячи, скакалки, перекладина, канат для лазанья.

**Кадровое обеспечение:** педагог дополнительного образования.

### **Планируемые результаты**

#### **К концу первого года обучения обучающийся должны знать:**

- источники передачи информации о различных видах единоборств, оздоровительных и боевых системах;
- технику безопасности при занятиях в спортзале, лесу, на воде;
- простейшие элементы техники борьбы, базовые движения руками и ногами.

#### **К концу первого года обучения обучающийся должны уметь:**

- пользоваться упражнениями для самостоятельной разминки организма, и подготовки его к тренировке;
- сохранять равновесие при различных положениях тела;
- выполнять элементы страховки и само страховки при падениях;
- выполнять простейшие элементы акробатики (кувырки назад, вперед, через плечо, прыжки кувырки);
- выполнять простейшие элементы техники борьбы, базовые движения руками и ногами.

#### **К концу второго года обучения обучающийся должны знать:**

- традиции, используемые в рукопашном бое и других видах единоборств;
- технику безопасности при работе с партнерами;
- способы оказания первой помощи при травмах;
- основные способы закаливания, правила питания, гигиены и двигательный режим занимающихся рукопашным боем;
- знать расширенную технику борьбы и нападений.

#### **К концу второго года обучения обучающийся должны уметь:**

- выполнять элементы акробатики (перевороты, подъем разгибом, ходьба на руках, "колесо", "рондат", "фляк")

- выполнять элементы расширенной техники борьбы, защиты, нападений;
- свободно комбинировать удары и защитные действия;
- бороться на ковре.

**К концу третьего года обучения обучающийся должны знать:**

- влияние рукопашного боя на мировоззрение человека;
- понятия о тактике и стратегии;
- технику безопасности во время учебных боев и на соревнованиях;
- правила соревнований по рукопашному бою и других видах единоборств;
- комбинирование различных техник рукопашного боя.

**К концу третьего года обучения обучающийся должны уметь:**

- оказывать первую помощь при травмах;
- свободно выполнять элементы акробатики и уметь комбинировать их выполнение (рондат – фляк – сальто и т.д.);
- совмещать элементы ударной техники, с элементами борьбы стоя, в партере и лежа;
- свободно и правильно выполнять приемы самозащиты;
- активно проводить борцовские поединки, ударные спарринги по правилам бокса, кикбоксинга, рукопашного боя;
- участвовать в соревнованиях.

**Формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:**

- сдача нормативов;
- участие в соревнованиях;
- показательные выступления.

**2.Учебный план на 2018-2019гг**

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	02.09.2018г	15.05.2019г	36	108	216	3 раза в неделю по 2 часа
2 год	02.09.2018г	15.05.2019г	36	108	216	3 раза в неделю по 2 часа
3 год	02.09.2018г	15.05.2019г	36	108	216	3 раза в неделю по 2 часа

**3. Тематический план и содержание занятий по рукопашному бою**  
1-й год обучения (группы начальной подготовки) для детей 8-18 лет.

**Задачи этапа:**

1. Введение учащихся в мир рукопашного боя, усвоение значения наследуемых ценностей.
2. Развитие у учащихся стремление к познанию и самосовершенствованию.
3. Формирование потребности в регулярных занятиях, формирование осмысленного отношения обучающихся к предлагаемым знаниям.
4. Организация условий для полезного заполнения свободного времени детей и подростков.

№ п/п	Название разделов и тем	Форма занятия		Общее кол- во часов	Примечание
		Теория	Практика		
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	4		4	
2.	Рукопашный бой-история развития и совершенствования.	4		4	
3.	Духовно - нравственные основы и психофизиологические особенности рукопашного боя.	4		4	
4.	Традиционные действия.	4	6	10	
5.	Общеразвивающие упражнения.		26	26	
6.	Специальные упражнения.		20	20	
7.	Техника передвижений.		16	16	
8.	Техника борьбы.		60	60	
9.	Техника ударов.		60	60	
10.	Подвижные игры.		12	12	
	<b>Итого</b>	<b>16</b>	<b>200</b>	<b>216</b>	



## **Содержание занятий 1-го года обучения.**

### **Теоретическая подготовка**

#### **Тема 1. Введение ( 4 часа )**

Краткая характеристика, цель и задачи курса рукопашного боя. Правила гигиены, техники безопасности, культуры общения на занятиях в тренировочном зале, на улице, в лесу, вблизи водоемов.

Двигательный режим. Значение занятий рукопашным боем для здоровья человека. Влияние режима дня, питания, физических нагрузок на повышение физической и интеллектуальной работоспособности.

#### **Тема 2. Рукопашный бой - история развития и совершенствования. ( 4 часа )**

Образ русских богатырей в произведениях фольклора и литературы. Борьба и кулачные бои, как одна из любимых народных забав и основа состязательной мужской культуры русских.

Профессиональная борьба в цирке и балаганах.

Обучение рукопашному и штыковому бою, в армии, в разные времена в России и других государствах.

Виды рукопашного боя в настоящее время.

#### **Тема 3. Духовно- нравственные основы и психофизиологические особенности рукопашного боя. (4 часа)**

Образ воина как пример для подражания: развитое чувство справедливости, товарищеского долга, взаимовыручки, патриотизма, сила духа и воля, доброта, свободолюбие, физическая сила.

Рукопашный бой-продолжение боевых традиций, правильное понимание и совершенствование их принципов, основа воспитания высоких духовно нравственных качеств личности: любовь к традициям, истории, государству.

Особая роль занятий рукопашным боем заключается в духовно нравственном воспитании детей. В основе рукопашного боя лежат принципы, суть которых заключена в следующем:

1. Проявлять благородство.
2. Отстаивать справедливость.
3. Уважать старших.
4. Защищать слабых.
5. Помогать нуждающимся.
6. Не использовать силу и умение во зло.
7. Не обучать людей с дурными наклонностями.

#### **Тема 4. Традиционные действия ( 10 часов )**

Построения в шеренгу, в круг, приветствие, основное положение при восприятии иномыслия и команд от инструктора, перестроения.

Команды:

1. В одну шеренгу становись.
2. В две шеренги становись.
3. Исходное положение принять.
4. Поклон.
5. Налево, направо, кругом.
6. По залу бегом (шагом) марш
7. Бой, стоп.

## **Практическая подготовка**

### **Тема 1. Общеразвивающие упражнения ( 26 часов )**

- ходьба по кругу в колонне, ходьба на носках, на пятках, в полуприседе;
- бег по кругу в колонне, спиной вперед, приставным шагом, бег с ускорением с захлестом голени и высоким подниманием бедра;
- прыжки на одной и двух ногах на месте и с передвижением, с поворотами в разные стороны;
- круговые наклонные движения туловищем и головой, маховые и круговые движения руками и ногами;
- упражнения на гибкость, растяжку мышц и сухожилий, формирование правильной осанки.

### **Тема 2. Специальные упражнения ( 20 часов )**

- техника подстраховки и самостраховки при падениях вперед, назад, в стороны, и из положения сидя и лежа;
- переползания по-пластунски;
- кувырки вперед, назад, прыжок-кувырок;
- стойка на руках, ходьба и отжимания на руках.
- акробатические упражнения;
- бой с "тенью";
- коридор с препятствиями.

### **Тема 3. Техника передвижений ( 16 часов )**

- шагом, бегом;
- приставным шагом;
- челночное перемещение (влево, вперед, назад, вправо);
- зашагиванием, забеганием;
- передвижение прыжком;
- передвижение по дуге и зигзагом.

### **Тема 4. Техника борьбы ( 60 часа )**

- Борьба в положении стоя:
- броски через бедро;

- бросок задняя подножка;
- бросок боковая подножка;
- передняя, боковая и задняя подсечки;
- броски через плечо;
- броски через спину;
- броски через голову.

Борьба в партере:

- переворачивание противника, перевод в борьбу лежа.

Борьба лежа:

- удержание противника на лопатках
- а) верхом,
- б) со стороны ног,
- в) со стороны головы,
- г) сбоку.

#### **Тема 5. Техника ударов ( 60 часа )**

Удары руками:

- прямой удар кулаком;
- боковой удар кулаком;
- удар кулаком снизу.

Удары ногами:

- махи ногами (прямые и круговые).
- удар вперед;
- удар в сторону;
- удар назад.

#### **Тема 6. Подвижные игры ( 12 часов )**

Игры, развивающие равновесие, сообразительность, координацию движения, реакцию, силовую и скоростную выносливость: "пятнашки", "выжигала", "выталкивание из круга", "конный бой", "перетягивание каната."

#### **4. Тематический план и содержание занятий по рукопашному бою**

2-й год обучения для детей 8-18 лет.

##### **Задачи этапа:**

1. Развитие у учащихся стремление к познанию и самосовершенствованию.
2. Формирование потребности в регулярных занятиях физкультурой и спортом, осмысленного отношения к ним.

3. Повышение работоспособности воспитанников, совершенствование их физических и психических качеств необходимых для владения техникой рукопашного боя.
4. Компенсация отсутствующих в основном образовании знаний, умений и навыков в области физкультуры и спорта, гигиены и медицины.

№ п/п	Название разделов и тем	Форма занятия		Общее кол-во часов	Примечание
		Теория	Практика		
1.	Техника безопасности и культура общения. Инструктаж по ТБ.	2		2	
2.	Духовно - нравственные основы и психофизиологические особенности рукопашного боя.	2		2	
3.	Традиционные действия.	2	4	6	
4.	Общеразвивающие упражнения.		20	20	
5.	Специальные упражнения.		20	20	
6.	Техника передвижений.		16	16	
7.	Техника борьбы.		64	64	
8.	Техника ударов.		64	64	
9.	Защита от нападения		12	12	
10.	Подвижные игры.		10	10	
	<b>Итого</b>	<b>6</b>	<b>210</b>	<b>216</b>	

### Содержание занятий 2-го года обучения.

#### Теоретическая подготовка

#### Тема 1. Техника безопасности и культура общения. ( 2 часа )

- техника безопасности при выполнении физических упражнений и работе с партнером в спортзале, в лесу, на воде, в черте населенных пунктов;
- первая помощь при травмах;
- основные правила закаливания;

- питание и двигательный режим;
- влияние на организм вредных привычек;
- игры как элемент техники и тактики боя;
- традиции народов использующиеся как древняя основа рукопашного боя.

## **Тема 2. Духовно-нравственные и психо-эмоциональные основы рукопашного боя. ( 2 часа )**

Рукопашный бой – уникальная наука глубокой духовности и физического совершенствования человека, комплексный подход к формированию личности воспитанника: дети и подростки, изучающие рукопашный бой, должны стать физически развитыми, дисциплинированными, уверенными в себе, спокойными, владеющими позитивным мышлением, что повысит их результаты в других видах деятельности и укрепит их здоровье.

Философия рукопашного боя предполагает умение выживать, защищаться от врагов, сохранять свой род и развивать культуру своего государства.

В основе "воинской морали" лежат принципы: "причины противнику наименьший вред", "используй силу противника, а не свою", "оружие добудешь в бою" – умение поступать согласно этим принципам, можно считать вершиной мастерства рукопашного боя.

## **Тема 3. Традиционные действия. ( 6 часов )**

- традиционное приветствие до и после тренировки;
- основное положение тела при восприятии информации от инструктора;
- приветствие перед началом и после учебного поединка;
- основные команды, положение частей тела, перестроения.

### **Практическая подготовка**

#### **Тема 1. Общеразвивающие упражнения ( 20 часов )**

- бег по кругу в колонне, спиной вперед, приставным шагом, бег с ускорением с захлестом голенью и высоким подниманием бедра;
- прыжки на скакалке;
- отжимание от пола, в упоре лежа, подтягивание на перекладине;
- упражнения на гибкость, растягивание мышц и сухожилий, формирование правильной осанки;
- прыжки в высоту и длину.

## **Тема 2. Специальные упражнения ( 20 часов )**

- акробатические упражнения;
- бой с "тенью";
- коридор с препятствиями.

## **Тема 3. Техника передвижений ( 16 часа )**

- зашагиванием, забеганием;
- передвижение прыжком;
- передвижение по дуге и зигзагом;
- шагом, бегом;
- приставным шагом;
- челночное перемещение (влево, вперед, назад, вправо).

## **Тема 4. Техника борьбы ( 64 часа )**

Борьба в положении стоя:

- сближения, проход в ноги, разрыв дистанции;
- броски через бедро;
- бросок задняя подножка;
- бросок боковая подножка;
- передняя, боковая и задняя подсечки;
- броски через плечо;
- броски через спину;
- броски через голову.

Борьба в партере:

- переворачивание противника, перевод в борьбу лежа.

Борьба лежа:

- удержание противника на лопатках
  - а) верхом,
  - б) со стороны ног,
  - в) со стороны головы,
  - г) сбоку.

## **Тема 5. Техника ударов ( 64 часа )**

Удары руками:

- прямой удар кулаком;
- боковой удар кулаком;
- удар кулаком снизу;
- удары наотмашь;
- рубящие удары;
- комбинирование ударов.

Удары ногами:

- удар вперед;
- удар в сторону;

- удар назад;
- круговые удары с разворотом корпуса на 90<sup>0</sup>, 180<sup>0</sup>, 270<sup>0</sup>;
- удары коленом;
- комбинирование ударов ногами.

### **Тема 6. Защита от нападения ( 12 часов )**

- защита руками;
- защита ногами;
- уклоны, нырки, уходы корпусом;
- освобождение от захватов;
- комбинирование защит.

### **Тема 7. Подвижные игры ( 10 часов )**

Виды игр: "пятнашки", "выжигала", "выталкивание из круга", "конный бой", "перетягивание каната", "бой на бревне", игры с мячом (футбол, баскетбол, волейбол)

## **5. Примерный тематический план и содержание занятий по рукопашному бою.**

3-й год обучения для детей 8-18 лет

### **Задачи этапа:**

1. Осознание наследуемых ценностей рукопашного боя.
2. Развитие стремления молодежи к познанию и самосовершенствованию.
3. Формирование потребности в регулярных занятиях физкультурой и спортом, осмысленного отношения к ним.
4. Укрепление здоровья, повышение работоспособности молодежи, совершенствование их физических и психических качеств необходимых для владения техникой и тактикой рукопашного боя.
5. Воспитание у обучающихся силы воли, внимательности, мужества, стойкости, рационального образа мышления и поступков.
6. Организация досуга молодежи.

№ п/п	Название разделов и тем	Форма занятия		Общее кол- во часов	Примечание
		Теория	Практика		
1.	Техника безопасности и культура общения.	2		2	
2.	Духовно - нравственные основы	2		2	

	психофизиологические особенности рукопашного боя.				
3.	Традиционные действия.	2	2	4	
4.	Общеразвивающие упражнения.		18	18	
5.	Специальные упражнения.		20	20	
6.	Техника рукопашного боя.		62	62	
7.	Тактика рукопашного боя.		62	62	
8.	Соревновательная техника.		16	16	
9.	Защита от нападения		18	18	
10.	Подвижные игры.		12	12	
	<b>Итого</b>	<b>6</b>	<b>210</b>	<b>216</b>	

### Содержание занятий 3-го года обучения.

#### Теоретическая подготовка

##### **Тема 1. Техника безопасности и культура общения ( 2 часа )**

Техника безопасности при занятиях парах, во время учебных боев, на соревнованиях. Понятие баланса. Влияние рукопашного боя на мировоззрение человека.

##### **Тема 2. Духовно-нравственные и психо-эмоциональные основы рукопашного боя**

**( 2 часа )**

Рукопашный бой – уникальное сочетание духовно-философской системы, эстетики, психотехники, медицины, системы самозащиты и спорта.

Направленность тренировочного процесса на увеличение физических и творческих возможностей человека, развитие памяти, формирование целостного сознания, умение противостоять стрессам.

Роль рукопашного боя в условиях современного общества, для которого еще характерны насилие и конфронтация, стремление властвовать над другими. Этому необходимо противопоставить гармонию мира и красоту боя, дисциплинированность, уверенность в своих силах, спокойствие, рассудительность.

Физической силе должно предшествовать нравственное сознание: "настоящий воин не стремится воевать, он просто умеет это делать", а "лучший бой тот, который не состоялся".



Каждое занятие, каждый поединок - не просто физическая тренировка, а отработка навыков человеческого общения, умение "смягчить" конфликт.

### **Тема 3. Традиционные действия ( 4 часа )**

- традиционное приветствие до и после тренировки;
- основное положение тела при восприятии информации от инструктора;
- приветствие перед началом и после;
- основные команды, положение частей тела, перестроения.

## **Практическая подготовка**

### **Тема 1. Общеразвивающие упражнения ( 18 часов )**

- бег по кругу в колонне, правым и левым боком, спиной вперед, приставным шагом, бег с ускорением с захлестом голени и высоким подниманием бедра;
- прыжки на скакалке;
- отжимание от пола в упоре лежа, подтягивание на перекладине;
- упражнения для развития брюшного пресса и спины;
- упражнения на гибкость, растягивание мышц и сухожилий, формирование правильной осанки;
- прыжки в высоту и длину, упражнения для укрепления голеностопа.

### **Тема 2. Специальные упражнения ( 20 часов )**

- бег по пересеченной местности;
- акробатические упражнения;
- бой с "тенью";
- коридор с препятствиями;

### **Тема 3. Техника рукопашного боя ( 62 часа )**

- взаимосвязь рук и ног в технике рукопашного боя;
- комбинирование техник защиты и нападения;
- комбинирование борцовской и ударной техник;
- умение работать с противником на различных дистанциях и уровнях.

### **Тема 4. Тактика рукопашного боя ( 62 часа )**

- понятие о тактике и стратегии, психология боя;
- линейный бой;
- круговой бой;
- разведка, атаки, контратаки.

### **Тема 5. Соревновательная техника ( 16 часа )**

- борцовские поединки на ковре;
- боксерские спарринги;

- спарринги с ударами руками и ногами;
- спарринги по правилам рукопашного боя.

### **Тема 6. Защита от нападения ( 18 часов )**

- защита руками;
- защита ногами;
- уклоны, нырки, уходы корпусом;
- освобождение от захватов;
- комбинирование защит;
- пассивная оборона;
- активная оборона;
- защита от нападения противника.

### **Тема 7. Подвижные игры ( 12 часа )**

Виды игр: "пятнашки", "выжигала", "выталкивание из круга", "конный бой", "перетягивание каната", "бой на бревне", игры с мячом (футбол, баскетбол, волейбол).

## **6. Перечень учебно-методического обеспечения**

Техника рукопашного боя имеет несколько методик обучения. Каждая система имеет свою цель и готовит людей к выполнению определенных задач – это может быть охранная, поисково-разведывательная деятельность, где требуется задержать и отконвоировать противник; либо другие виды деятельности, где требуется умение частичной или полной нейтрализации противника.

Данная программа преследует цель ознакомить начинающих с основами рукопашного боя и подготовить начинающих с основами рукопашного боя и подготовить их для обучения более специфическим действиям, если того требуют обстоятельства.

В данной программе предлагается использовать методики, основанные на постепенном изучении элементов рукопашного боя. Ввиду того, что не у всех есть возможность использовать дорогостоящее оборудование для занятий, нужно помнить принцип, согласно которому можно понять, что " Лучший тренажер – это человек". Тренировка начинается с упражнений для разминки: бег, наклоны, прыжки, растягивания мышц и сухожилий. Они помогают плавно перейти к занятию. Организм нельзя нагружать сразу. Прежде чем перейти к упражнениям, необходимо подготовиться физически и эмоционально – забыть все проблемы, и всецело отдаться тренировочному процессу. Разминочные упражнения тонизируют организм, делают его менее подверженным к различным заболеваниям, ведь " гибкость и пластичность – путь к долголетию". Разогретое и растянутое тело можно подвергать более тяжелым нагрузкам. В качестве заключительного упражнения в разминке можно использовать " бой с тенью" – это прекрасное упражнение, подающее идеи, также оно более динамичное, чем предыдущее и призвано повышать потенциал выносливости бойцов. С этой же целью можно использовать акробатические упражнения.

Основная часть тренировки начинается сразу после разминки, занимает большую часть тренировки. В течение всей основной части ученики изучают техники боя и совершенствуют мастерство выполнения этих действий.

Хорошо известно, что для успешного противостояния другим стилям каждый боевой стиль должен включать в себя четыре основных категории техник: защиту и удары руками, защиту и удары ногами, борьбу, техники захватов (удержания) и освобождения от них. Главной составляющей всех этих техник является техника передвижений и работы корпусом обучающая маневрированию во время боя. Маневренность в бою очень важное качество- " Маневр – половина победы".

" Техника ног" применяется для передвижений, поражения жизненно-важных областей на теле противника, подсечек и блокирования ударов ногами противника.

" Техника рук" – это использование кистей, предплечий, локтей или плеч для отражения атак противника или нанесения ударов.

" Борьба" – использование сбиваний, подсечек, толчков, бросков и т.п. для того, чтобы лишить противника равновесия и сбить его вниз, а также – использовать контрприемов. В борьбе лежа широко применяются упражнения, удушения, болевые приемы и освобождения от них.

Ученики, усвоившие базовые техники, продолжают совершенствовать приобретенные навыки и начинают отрабатывать комбинирование всех выше перечисленных техник. С того времени в тренировочный процесс вводятся борцовские поединки на ковре и спарринги по правилам рукопашного боя.

Для учеников третьего и четвертого года обучения является обязательным знание и практическое применение приемов самообороны.

В заключительную часть тренировки входят упражнения:

- на развитие силы всех групп мышц (работа с тяжестями, изометрические упражнения, упражнения на перекладине и т.д.);
- на развитие скоростных качеств (бег, прыжки на скакалке);
- на развитие силовой и скоростной выносливости (тесты на предел возможностей).

Каждая тренировка начинается и заканчивается традиционным построением и приветствием.

#### **Для успешной реализации программы необходимо:**

- спортзал (большое светлое хорошо проветриваемое помещение);
- место для занятий на свежем воздухе (спортплощадка, лес, поляна, река, озеро и т.п.);
- спортивный инвентарь: кимоно или куртки для борьбы, перчатки боксерские и перчатки с открытыми пальцами, лапы боксерские маленькие и большие, боксерские мешки и груши, мячи скакалки, гимнастические палки, маты, перекладина, веревка длиной 2 метра.
- желание детей заниматься.

#### **Процесс обучения условно разбивается на следующие этапы:**

- начальной подготовки;
- учебно-тренировочный;
- углубленного совершенствования;

Процесс обучения может быть продолжен, если обучающийся, достигли высоких результатов и имеют желание и возможности продолжать заниматься. В этом случае тренировки проводятся по индивидуальным программам и планам. Этот этап является

усложненным, рассчитанным на уровень определенного мастерства, поэтому в данной программе не прорабатывается.

Этапы обучения различаются стоящими задачами, объемом получаемой информации к качеству ее усвоения.

### **КОМПЛЕКС КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПО ТЕСТИРОВАНИЮ УРОВНЯ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**

Тестирование ОФП, СФП и технико-тактической подготовленности осуществляется 2 раза в год – в начале и конце учебного года.

Комплекс контрольных упражнений по ОФП включает в себя следующие тесты:

- **бег 30м с низкого старта (сек).** Проводится на стадионе в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих зависит от количества дорожек. После 10-15 мин. разминки дается старт. Разрешается только одна попытка.

- **челночный бег 4 по 20 м (сек).** Тест проводят в спортивном зале. Отмеряют 20-метровый отрезок, начало, и конец которого отмечают линией. За каждой чертой – 2 полукруга радиусом 50 см. спортсмен становится за ближней чертой линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты: обегает полукруг и возвращается к линии старта. Затем также обегает другой полукруг и возвращается обратно.

- **прыжок в длину с места (см).** Выполняют толчком двух ног от линии и края доски на покрытии.

- **подтягивание в висе на перекладине (количество раз).** Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный.

Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища.

- **сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз).** И.П. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимания производится на кулаках. Засчитывается отжимание, когда обучающийся коснувшись грудью пола, вернулся в исходное положение. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах

- **поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты (количество раз).** И.П. сед на матах. Руки сцеплены в «замке» за головой. Колени согнуты. Выполнять упражнение следует, опуская спину до касания поверхности мата и вернуться в И.П., Обязательное условие коснуться грудью колен. При выполнении упражнения запрещено разрывать руки за головой и отрывать ноги от пола.

- **Бег на 1000 м.** Проводиться на дорожке стадиона. Время фиксируется с точностью до 0,1 сек.

№ п/п	Контрольные упражнения	Низкая	Средняя	Высокая
1	Бег 30 м с низкого старта, (сек)	5,6	5,5-5,3	5,2
2	Прыжок в длину с места, (см)	160	170-190	200
3	Челночный бег 4x20 м, (с)	25,4 и выше	25,5	25,6 и ниже
4	Подтягивание на перекладине, (раз)	5	7-11	13
5	Бег на 1000 м, (мин,сек)	3,8 и выше	3,7	3,6 и ниже
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, ( кол-во раз)	17 и ниже	18	19 и выше
7	Поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты, (кол-во раз)	15 и ниже	16	17 и выше

### **КОМПЛЕКС КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПО ТЕСТИРОВАНИЮ УРОВНЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**

- **суммарное время 6-и прямых ударов руками, сек.** Спортсмен, из фронтальной стойки, наносит поочередно (левой и правой рукой) 6 прямых ударов в мешок. Фиксируется время от команды «Марш», до 6-го удара по мешку.

- **суммарное время 6-и боковых ударов ногами, сек.** Спортсмен, из фронтальной стойки, наносит поочередно (левой и правой ногой) 6 боковых ударов в мешок. Фиксируется время от команды «Марш», до 6-го удара по мешку.

- **суммарное время 6-ти «входов», сек.** Спортсмен, из своей боевой стойки, делает выпад вперед впередистоящей ногой с ударом задней рукой в область туловища и возвращается в ИП. Фиксируется время от команды «Марш», до 6-го удара по мешку.

- **выполнение бросковой техники в течение 30 сек.** Бросковая техника выполняется в парах. Как правило, спортсмены выполняют 3 разновидности бросков (результат по лучшему). Все броски выполняются как из правосторонней стойки, так и из левосторонней.

#### **7. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Одной из основных задач ЛГ МАОУ ДО «ЦСВПДМ» является обеспечение условий для личностного развития занимающегося.

*Воспитательная работа* – это целенаправленное формирование отношений к системе наивысших ценностей жизни человека и формирование у обучающегося способности выстраивать индивидуальный план собственной жизни.

На протяжении многолетней спортивной подготовки, решается задача формирования личностных качеств: воспитание патриотизма, нравственных качеств в сочетании с волевыми, эстетическое воспитание, трудолюбие.

Составляя план воспитательной работы, необходимо учитывать возрастные рамки развития ребенка. Эффективность воспитательного процесса будет достигнута лишь в том случае, если мероприятия, включенные в план, будут интересны для обучающихся, и когда они будут убеждены в необходимости принимать в них активное участие. Активность учащихся особенно проявляется в органах самоуправления. Правильно организованное самоуправление помогает формировать нравственные требования к правилам поведения в обществе, а также педагогические установки педагога дополнительного образования превратить в требования коллектива.

Значительное место в воспитательной работе отводится соревнованиям, где особенно ярко проявляются личностные качества спортсмена. Поэтому необходимо фиксировать не только спортивные результаты, но и анализировать их поведение во время соревнований, отмечать выявленные недостатки в морально-психологической подготовке, настраивать спортсмена, как на достижение определенных результатов, так и на проявление морально-волевых качеств. Необходимо наладить интеграцию в решении задач учебно-тренировочной деятельности ЛГ МАОУ ДО «ЦСВППДМ». Иметь единый план работы с общеобразовательной школой.

#### ***Формы организации воспитательной работы:***

- собрания, лекции и беседы с обучающимися;
- информация о спортивных событиях в стране и в мире;
- встречи с интересными людьми, ветеранами спорта;
- родительские собрания;
- взаимодействие с общеобразовательной школой;
- культурно-массовые мероприятия;
- эстетическое оформление помещения ЛГ МАОУ ДО «ЦСВППДМ», постоянное обновление стендов;
- совместно с обучающимися должна вестись летопись школы;
- создание альбома с фотографиями обучающихся: с тренировок, с соревнований и.т;
- поддержание школьных традиций таких как: торжественный прием новых спортсменов в ЛГ МАОУ ДО «ЦСВППДМ», выпускные вечера, вечера отдыха, концерты художественной самодеятельности, выставки творческих работ обучающимися, шефство старших над младшими, празднования дней рождений.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер может проводить ее во время тренировочных занятий, а также дополнительно на тренировочных сборах, в лагерях, где используется и свободное время.

Для того чтобы успешно решать задачи воспитания, педагог доп. образования должен знать своих учеников: их характер, слабые и сильные стороны, условия труда и быта, успеваемость и т.д. Чем лучше педагог доп. образования знает своих учеников, тем эффективнее будут его средства и методы воспитания.

Большую помощь в воспитательной работе педагог доп. образования может оказать здоровый, дружный коллектив. Поэтому с самого начала занятий он должен стремиться создать такой коллектив, через который бы можно было решать поставленные задачи.

Большую роль для сплочения коллектива играют единые цели, поставленные перед группой. Для достижения их требуются совместные усилия, взаимопомощь, взаимовыручка. Например, надо подготовить летнюю площадку для борьбы.

Совместная работа сплачивает ребят, позволяет им лучше узнать друг друга.

Каждый должен считать за честь вложить свой труд в общее дело. Если кто из членов коллектива нуждается в помощи, то долг каждого – оказать эту помощь своему товарищу.

Большое значение для создания здорового, дружного и крепкого коллектива имеет общение его членов между собой (на соревнованиях, при совместных посещениях кино, театров, музеев и т.д.)

Для укрепления созданного коллектива необходимо развивать в нем непримиримое отношение к нарушителям спортивного режима и дисциплины, эгоистам и зазнайкам. Если кто-либо из юношей допустил серьезное нарушение дисциплины, то его поступок следует разобрать на собрании. Разбор должен быть честным и принципиальным. Справедливая критика провинившегося не должна быть ядовитой. Смысл ее заключается в том, чтобы помочь товарищу исправиться.

Если провинившийся юноша дает слово исправиться, то надо проследить, чтобы он свое обещание выполнил. Недоверие и подозрительность к провинившемуся спортсмену вызывает и у них недоверие к коллективу. Это затрудняет учебно-спортивную и воспитательную работу. Чуткое отношение, стремление коллектива помочь товарищу, пережить с ним неприятное, помогают ему быстрее избавиться от плохого.

Действенным средством в воспитании – является стенгазета, освещающая насущные вопросы коллектива. В ней даются советы спортсменам, поощряются лучшие в коллективе, осуждаются неэтичные поступки, высмеиваются в карикатурах провинившиеся.

Большое значение в воспитании юношей имеют созданные в коллективе традиции. Например, торжественный прием учащихся-новичков, выполнивших разряд, занесение в книгу « гордость секции» и др. Называться настоящим спортсменом - это значит не курить, не употреблять спиртных напитков, быть всюду дисциплинированным, честным и вежливым; быть помощником тренера; уметь личные интересы подчинить интересам коллектива; не зазнаваться, уважать своих товарищей, так как они помогали в тренировке, поддерживали морально на соревнованиях.

В коллективе прививаются чувство бережного уважения не только к товарищам, но и к своим спортивным противникам. Одновременно с этим у учащихся надо развивать чувство гордости за свой коллектив, город, республику, страну. С этой целью целесообразно приводить в пример ведущих спортсменов-патриотов общества, города, Чемпионов России, Европы и Мира, которые, преодолевая трудности, прославляли свою Родину.

В воспитании сознательной дисциплины большое влияние оказывают посещаемость, четкое и организованное проведение тренировок. Занятия должны начинаться с построения, рапорта, учета посещаемости и всегда в одно и тоже время. Это организует и дисциплинирует занимающихся.

Педагог доп. образования не должен оставлять без внимания не одного, даже мелкого нарушителя дисциплины.

В зависимости от степени нарушения ему следует подобрать такие методы воздействия, которые дали бы наилучший эффект. С целью воспитания тренер может сделать замечание, порицание, выговор, удалить с занятия, лишив права посещения занятий на определенный срок. Применяемая мера наказания достигает своей цели лишь в том случае, если ученик осознал свой проступок, прочувствовал его. Для этого применяемые меры наказания необходимо сочетать с разъяснениями и убеждением. Убеждение в воспитательной работе должно найти самое широкое распространение.

С целью же поощрения педагог доп. образования может применять одобрение, похвалу, благодарность. Одним из видов поощрения может быть помещение фотографии ученика на доску почета школы.

Применяя те или иные средства и методы воспитания, педагог доп. образования должен исходить из индивидуальных способностей спортсменов.

Трудность воспитательной работы заключается в том, чтобы учащиеся не замечали, что их постоянно воспитывают.

Хорошим средством воспитания сознательной дисциплины являются соревнования с четкой их организацией.

Одна из задач педагога доп. образования – это научить спортсменов организованности. Для этого необходимо не только своевременное посещение занятий, выполнение неукоснительных указаний педагога доп. образования, но и нужно чтобы ученик постоянно следил за своей спортивной формой, спортивным инвентарем, соблюдением чистоты в зале.

Следует подчеркнуть, что чистота зала, целесообразное распределение инвентаря способствуют эстетическому воспитанию.

Большое значение имеет воспитание у учеников правильного отношения к труду. Для того, чтобы добиться высоких результатов, спортсмен должен систематически и много трудиться. Для этого у него необходимо развивать трудолюбие. Педагог доп. образования всячески должен поощрять тех, кто вкладывает много сил для выполнения того или иного задания.

При подведении итогов определенного периода занятий основным критерием оценки должен стать труд, затраченный для достижения поставленной цели. Педагогу доп. образования необходимо поощрять успехи не только в занятиях каратэ, но и в учебе или производственной деятельности.

Первостепенная роль во всей воспитательной работе принадлежит тренеру. Если он имеет авторитет у учеников, то они стремятся копировать его во всем. Поэтому педагогу доп. образования необходимо быть примером своим воспитанникам во всем. Педагог доп. образования должен уметь также интересно, правильно и эмоционально проводить урок, чтобы обучающиеся имели радостное, хорошее настроение. Это будет укреплять дисциплину и повышать авторитет педагога доп. образования.

Педагог доп. образования должен умело пользоваться своим авторитетом. Он должен тщательно продумывать свои задания, если упражнение окажется не под силу учащемуся, то он может потерять веру в свои силы.

В процессе воспитания первое время учащимся приходится заставлять себя подчиняться дисциплине, определенным требованиям гигиены и т.п., но потом постепенно эти требования становятся привычкой и не представляют для них особого труда.



***Психологическая подготовка*** юных спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению к конкретным соревнованиям. В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке. В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная психическая боевая готовность спортсмена, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы. В процессе управления нервно-психическим восстановлением снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревнований, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

## 8. Информационные источники

### Основная литература для педагога дополнительного образования:

1. Акопян А.О., Долганов Д.И. и др. «Примерная программа по рукопашному бою», - М.: Советский спорт, 2004.-116с.
2. Астахов С.А., Технология планирования тренировочных этапов скоростно- силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев (на примере рукопашного боя): Автореф.:дис. ...кпн. – М., 2003. – 25с
3. Бурцев Г.А., Рукопашный бой. – М., 1994. – 206с
4. Егорова А.В., Круглов Д.Г., Левочкина О.Е. и др. «Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации», метод.рекомендации, М.: Советский спорт, 2007 – 136 с.
5. Курамшин Ю.Ф. «Теория и методика физической культуры: Учебник. М.: Советский спорт, 2004.- 464с.
6. Микрюков В.Ю. Каратэ: Учеб.пособие для студентов высших учебных заведений,- М.: Издательский центр «Академия», 2003.- 240 с.
7. Якимов А.М. «Основы тренерского мастерства», учеб.пособие для студ.высших учебных заведений физической культуры, М.: Terra-Спорт, 2003 -176с.

### Дополнительная литература для педагога дополнительного образования:

1. Войцеховский С.М. книга тренера.- М.: ФиС, 1971. 312с
2. Иванов С.А., Методика обучения технике рукопашного боя: Автореф. Дис. ... К.П.Н. – М., 1995 – 23с
3. Найденов М.И., Рукопашный бой. Организация и методика подготовки // Учебное пособие для ПВ ФСБ России. – Г., ГВИ ПВ ФСБ РФ, 2003. -120с
4. Общероссийская федерация рукопашного боя. Рукопашный бой. Правила соревнований. – М.: Советский спорт, 2003.
5. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать.- М.: ООО «Издательство Астрель», 2003
6. Остьянов В.Н., Гайдамак И.И., Бокс (обучение и тренировка). – Киев: Олимпийская литература, 2001.
7. Семенов Л.П. Советы тренерам. М.: ФиС, 1980
8. Супрунов Е.П., Специальная физическая подготовка в системе тренировки квалифицированных рукопашных бойцов Автореф. Дис. К.П.Н. – М., 1997. – 27с
9. Суханов В. Спортивное каратэ, книга-тренер, РИФ «Глория» М.; 1995
10. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности.- М.: ФиС, 1991
11. Хрестоматия «Спортивная психология». Санкт-Петербург, 2002
12. Юшкевич Т.П., Васюк В.Е., Буланов В.А. Тренажеры в спорте. – М.: ФиС, 1989
13. Юшков О.П., Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств. – М.: МГИУ, 2001. – 40с

### Литература для родителей и обучающихся дополнительного образования:

1. Борисов К.А. Практика рукопашного боя. М.: РИПОЛ классик, 2004 г.
2. Бурцев В.А. Рукопашный бой. – М.: 1994.
3. Е. Захаров, А. Карасев, А. Сафонов. Рукопашный бой. Культура и традиции, Москва, 1992 г
4. Ознобишин Н.Н. Искусство рукопашного боя. – М.: Советский спорт, 1987.
5. Оранский И.В. Восточные единоборства. – М.: Советский спорт, 1990.
6. Фомин В.П., Линдер И.Б. Диалог о боевых искусствах Востока. – М. : Молодая гвардия, 1990.

### Электронные источники

Примерная программа спортивной подготовки по рукопашному бою. А.О. Акопян, Д.И. Долганов и др. <http://frb-kk.ru/downloads/programa-rb.pdf>