

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА И
ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ
ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»**

Дирекция физической культуры и спорта

УТВЕРЖДАЮ
Директор Дирекции физической
культуры и спорта
РАНХиГС _____ М.В. Герасимов
«__» _____ 2025 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

физкультурно-спортивной направленности
«ЕДИНОБОРСТВА»

Москва 2025г.

Автор(ы)-составитель(и) ДООП:

Заместитель директора Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС, доцент кафедры физической культуры, кандидат педагогических наук

И.С. Марьин

Заместитель директора Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС, старший преподаватель кафедры физической культуры

Ю.О. Солнышкина

Заместитель директора Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС

В.Н. Фетисов

Начальник управления массовым спортом Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС

А.А. Шашков

Заведующий кафедрой физической культуры Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС, кандидат педагогических наук, доцент

А.О. Миронов

Директор Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС, кандидат педагогических наук, доцент

М.В. Герасимов

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Единоборства» одобрена на заседании кафедры физической культуры Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС _____ «___» ____ 201 ____ г., протокол № ____.

Содержание

1. Общая характеристика программы.....	4
1.1. Направленность образовательной деятельности программы.....	4
1.2. Нормативная правовая база	5
1.3. Планируемые результаты обучения программы	6
1.4. Категория учащихся	7
1.5. Форма обучения и сроки освоения программы.....	8
1.6. Период обучения и режим занятий.....	8
1.7. Документ об освоении программы.....	9
2. Содержание программы.....	9
2.1. Планируемый календарный учебный график.....	9
2.2. Учебный план.....	10
2.3. Содержание программы дисциплин.....	11
2.4. Формы аттестации	13
3. Организационно-педагогические условия	15
3.1. Квалификация научно-педагогических кадров, обеспечивающих реализацию образовательного процесса.....	15
3.2 Материально-технические условия реализации программы.....	15
3.3. Учебно-методическое обеспечение программы	16

1. Общая характеристика программы

1.1. Направленность образовательной деятельности программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Единоборства» для обучающихся Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации представляет собой целостную педагогическую систему, интегрирующую спортивно-тренировочный, образовательно-воспитательный и социально-личностный компоненты в контексте развития физической культуры и спорта среди студенческой молодежи.

1. Спортивно-тренировочная направленность. Программа ориентирована на систематическую подготовку спортивного резерва и формирование контингента спортсменов из числа студентов, проявляющих интерес к различным видам единоборств (бокс, самбо, дзюдо, тхэквондо, кикбоксинг и другие). Реализация данного направления предполагает дифференцированный подход к работе с занимающимися в зависимости от их предрасположенности, уровня подготовленности и соревновательной мотивации. Особое внимание уделяется подготовке студентов к участию в межвузовских соревнованиях, чемпионатах и первенствах различного уровня, с учетом специфики каждого вида единоборств. Тренировочный процесс выстраивается в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки по соответствующим видам спорта, что обеспечивает преемственность и системность в развитии спортивного мастерства.

2. Оздоровительная направленность. Программа направлена на формирование у студентов устойчивых ценностных ориентаций в отношении здорового и безопасного образа жизни через освоение системы физических упражнений, характерных для различных видов единоборств. Регламентированная тренировочная деятельность выступает инструментом формирования принципов рационального отношения к собственному здоровью, включая соблюдение режима труда и отдыха, основ рационального питания, профилактики травматизма и перетренированности. Особое внимание уделяется осознанию взаимосвязи между систематической физической активностью и качеством жизнедеятельности, формированию потребности в регулярных занятиях физической культурой как неотъемлемом компоненте индивидуального образа жизни.

3. Направленность на физическое развитие. Содержание программы предусматривает целенаправленное физическое воспитание, ориентированное на комплексное развитие физических качеств: скоростно-силовых способностей, координации движений, общей и специальной выносливости, ловкости и быстроты реакции. Особое значение придается развитию функциональной устойчивости организма к специфическим нагрузкам, характерным для единоборств, что является необходимым условием достижения результатов и минимизации рисков возникновения травм. Программа обеспечивает освоение технических элементов, специфических для различных видов единоборств, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся.

4. Направленность на выявление и поддержку талантливых обучающихся. Программа включает систему мероприятий по выявлению студентов, обладающих выраженными задатками и способностями к занятиям единоборствами. Для перспективных спортсменов разрабатываются индивидуализированные тренировочные программы, учитывающие особенности морфофункционального статуса, уровень физической подготовленности, психологические характеристики и соревновательный опыт. Поддержка осуществляется через систематическое включение в соревновательную практику различного уровня, методическое сопровождение тренировочного процесса и создание благоприятных организационно-педагогических условий для спортивного совершенствования.

5. Направленность на профессиональное самоопределение. Освоение программы создает предпосылки для профессионального самоопределения обучающихся в области физической культуры и спорта. В процессе тренировочной и соревновательной деятельности студенты приобретают компетенции, востребованные в профессиях тренера, инструктора по физической культуре, специалиста по физической подготовке. Программа способствует формированию у студентов представлений о многообразии профессиональных траекторий в сфере физкультурно-спортивной деятельности и осознанному выбору дальнейшего образовательного и карьерного пути.

6. Направленность на личностное развитие. Педагогический процесс в рамках программы направлен на создание условий для всестороннего личностного развития обучающихся. Систематические занятия единоборствами выступают средством формирования волевых качеств: настойчивости, решительности, самообладания, смелости, способности к преодолению трудностей объективного и субъективного характера. Программа обеспечивает воспитание дисциплинированности как устойчивой характеристики поведения, целеустремленности в достижении поставленных спортивных и жизненных целей. Тренировочный процесс, организованный в групповой форме, способствует развитию навыков взаимодействия, взаимоуважения, эмпатии и конструктивного общения.

7. Направленность на социальную адаптацию. Программа учитывает необходимость оптимизации соотношения учебной и спортивной деятельности обучающихся. Планирование тренировочных и соревновательных мероприятий осуществляется с учетом академического расписания, периодов промежуточной и итоговой аттестации, что позволяет минимизировать негативное влияние спортивной занятости на академическую успеваемость. Данный подход обеспечивает успешную социализацию студентов-спортсменов, их полноценную интеграцию в образовательную среду академии при сохранении систематичности тренировочного процесса.

8. Воспитательная направленность. Программа реализует воспитательный потенциал спортивной деятельности в аспекте формирования патриотических чувств и гражданской ответственности обучающихся. Участие студентов-спортсменов в официальных соревнованиях в качестве представителей Российской академии народного хозяйства и государственной службы рассматривается как значимый фактор осознания сопричастности к истории и достижениям образовательной организации. Достижение спортивных результатов способствует формированию у обучающихся чувства гордости за принадлежность к академическому сообществу и российскому студенческому спорту.

1.2. Нормативная правовая база

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
3. Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
5. Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»

6. Приказ Минобрнауки РФ от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий»

7. Приказ Минспорта России от 30.11.2022 № 1092 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «бокс»

8. Правила вида спорта «бокс», утверждённые приказом Минспорта России

9. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»

10. Письмо Министерства просвещения РФ от 31.01.2022 № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций»

11. Общероссийские антидопинговые правила, утверждённые приказом Минспорта России

12. Всемирный антидопинговый кодекс ВАДА

13. Положение о соревнованиях по боксу, утверждённое Федерацией бокса России

14. Правила соревнований по боксу Федерации бокса России

15. Единая всероссийская спортивная классификация (разрядные нормы и требования по боксу)

16. Устав федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации»

17. Положение о Дирекции физической культуры и спорта Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации»

18. Положение о порядке выдачи, учета и списания спортивной экипировки и спортивного инвентаря в Дирекции физической культуры и спорта Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации»

1.3. Планируемые результаты обучения программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по «Единоборства» обеспечивает овладение универсальной компетенцией

Код компетенции	Наименование компетенции	Код индикатора достижения компетенций	Наименование компонента компетенции	Образовательный результат
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1.	Соблюдает и продвигает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	Знает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности Умеет отбирать и применять методы поддерживания физического здоровья на основе самодиагностики физического состояния

Код компетенции	Наименование компетенции	Код индикатора достижения компетенций	Наименование компонента компетенции	Образовательный результат
		УК-7.2.	Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	Знает свои личностные возможности и особенности организма с точки зрения физической подготовки Умеет планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки для обеспечения работоспособности

Таблица 1

№ п/п	Направленность образовательной деятельности программы	Результаты обучения программы		
		Знания	Умения	Владения
1.	Физкультурно-спортивная направленность	Обучающийся знает нормы здорового образа жизни; знает биомеханические основы техники ударов, защитных действий и передвижений в различных видах единоборств; знает принципы построения тренировочного процесса в единоборствах; знает правила соревнований по основным видам единоборств; знает основы профилактики травматизма в контактных видах спорта.	Обучающийся умеет планировать оптимальное сочетание физической и умственной нагрузки; умеет выполнять базовые технические действия различных видов единоборств с соблюдением рациональной техники; умеет разрабатывать индивидуальные тренировочные программы; умеет анализировать результаты и корректировать тренировочный процесс; умеет применять защитную экипировку.	Обучающийся владеет техникой выполнения основных приемов различных видов единоборств; владеет методами психологической регуляции предстартовых состояний; владеет навыками ведения тренировочного дневника; владеет приёмами выполнения разминочных комплексов и средств восстановления.

1.4. Категория учащихся

Требования к контингенту обучающихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Единоборства».

Освоение настоящей программы предусматривает установление определённых требований к контингенту обучающихся, обусловленных спецификой избранного вида спорта и уровнем сложности предлагаемого учебного материала:

- программа ориентирована на лиц, осваивающих основные образовательные программы высшего образования уровней бакалавриата и магистратуры в Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации. К зачислению допускаются обучающиеся всех структурных подразделений академии;

- возрастной диапазон обучающихся на момент зачисления ограничивается интервалом от восемнадцати до двадцати пяти лет включительно. К освоению программы допускаются как лица, имеющие предшествующий опыт занятий единоборствами, так и начинающие спортсмены, не имеющие спортивного разряда, при условии удовлетворительного уровня общей физической подготовленности и выраженной мотивации к занятиям;

- непременным условием зачисления выступает предоставление медицинского заключения врача по спортивной медицине, удостоверяющего допуск кандидата к занятиям контактными видами спорта. Обязательным является отсутствие медицинских противопоказаний к занятиям контактными видами единоборств.

1.5. Форма обучения и сроки освоения программы

Общая трудоемкость дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы "Единоборства" составляет 328 академических часов, полностью отведенных на практическую работу обучающихся с тренером-преподавателем в формате тренировочных занятий. Общая продолжительность образовательного процесса составляет 108 учебных недель, что соответствует 36 неделям в каждом учебном году.

Освоение программы рассчитано на три года обучения с постепенным нарастанием сложности учебного материала и интенсивности тренировочного процесса. Программа предусматривает ступенчатое освоение технико-тактических действий различных видов единоборств в соответствии с возрастными и физиологическими особенностями студентов.

1.6. Период обучения и режим занятий

Занятия проводятся два раза в неделю в вторник и четверг. Обучающимся предоставляется возможность выбора удобного времени посещения из предложенного расписания: вторник в 18:00 и четверг в 18:00.

При этом посещаемость составляет два занятия в неделю продолжительностью два академических часа каждое. Таким образом, недельная нагрузка составляет не менее четырёх академических часов, а годовой объём учебного времени – 164 академических часа. За полный курс обучения (три года) общее количество учебных часов достигает 492 часа.

Гибкий график посещения позволяет обучающимся самостоятельно формировать индивидуальный режим тренировок, учитывая личную занятость и уровень физической подготовленности. Выбранный режим занятий обеспечивает оптимальное соотношение тренировочной нагрузки и восстановления организма. Такая периодичность способствует планомерному развитию специальных физических качеств боксёра и предотвращает перетренированность.

Содержание программы реализуется исключительно в рамках практических занятий. Теоретические сведения о технике выполнения ударов и защитных действий, правилах соревнований, основах спортивной гигиены, режиме дня и питании сообщаются обучающимся непосредственно в ходе тренировочного процесса. Такой подход обеспечивает максимальную эффективность усвоения учебного материала, поскольку

теоретические знания сразу закрепляются на практике и находят непосредственное применение в тренировочной деятельности.

1.7. Документ об освоении программы

По итогам освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Единоборства» обучающимся РАНХиГС выдаётся сертификат установленного образца.

Выдача сертификата осуществляется по результатам промежуточной аттестации, проводимой в конце четного семестра каждого учебного года. Данный документ подтверждает успешное прохождение обучающимся полного курса подготовки по программе и содержит следующие сведения:

- наименование образовательной организации;
- название освоенной программы;
- общее количество академических часов, затраченных на освоение программы;
- а также итоговое количество баллов, набранных обучающимся по результатам аттестационных мероприятий.

Сертификат является официальным подтверждением приобретённых компетенций и может быть использован обучающимся для документального подтверждения полученных знаний, умений и навыков, позволяющих получить оценку «зачтено» по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорта». Наличие данного документа свидетельствует о том, что его обладатель освоил теоретические основы и практические аспекты тренировочного процесса в пауэрлифтинге, овладел техникой выполнения соревновательных упражнений и достиг определённого уровня физической подготовленности в соответствии с требованиями программы.

2. Содержание программы

2.1. Планируемый календарный учебный график

Календарный учебный график программы по боксу разработан с учётом особенностей учебного процесса РАНХиГС и спортивной подготовки студентов-спортсменов.

Все учебные занятия проводятся исключительно в практической форме под руководством тренера-преподавателя, что соответствует специфике программы, ориентированной на освоение техники бокса и развитие специальных физических качеств. Текущий контроль успеваемости (ТКУ) проводится еженедельно в ходе тренировочных занятий и включает оценку техники выполнения ударов и защитных действий, динамики показателей физической подготовленности и соблюдения методических рекомендаций.

Промежуточная аттестация (ПА) проводится в мае-июне каждого учебного года и включает выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, демонстрацию технического мастерства в базовых элементах бокса, а также при желании – участие в соревнованиях. Такой график позволяет оптимально сочетать учебную деятельность студентов с их спортивной подготовкой, обеспечивая преемственность тренировочного процесса и минимизируя конфликт с академическими обязательствами.

Календарный учебный график

Таблица 2

Учебный год	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь
Четный семестр					
1-й год	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ
2-й год	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ
3-й год	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ

Нечетный семестр					
Учебный год	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май-Июнь
1-й год	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ПА
2-й год	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ПА
3-й год	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ИА

2.2. Учебный план

Таблица 3

Наименование дисциплины	Общая трудоемкость, час	Часы контактной работы, час			Самостоятельная работа, час	Текущий контроль	Промежуточная аттестация			
		Всего	В том числе				Зачет	Экзамен		
			Л*	ПР*						
1	2	3	4	5	6	7	9	10		
1. Раздел «Техническая подготовка в единоборствах»	100	100	—	100	—	ПЗ	Да	Нет		
Тема 1. Техника ударов в единоборствах	33	33	—	33	—	ПЗ	Да	Да		
Тема 2. Техника защитных действий	33	33	—	33	—	ПЗ	Да	Да		
Тема 3. Техника передвижений и тактического маневрирования	34	34	—	34	—	ПЗ	Да	Да		
2. Раздел «Общая и специальная физическая подготовка»	114	114	—	114	—	ПЗ, СН	Да	Да		
Тема 1. Развитие скоростно-силовых качеств и координации	38	38	—	38	—	ПЗ, СН	Да	Да		
Тема 2. Развитие общей и специальной выносливости	38	38	—	38	—	ПЗ, СН	Да	Да		
Тема 3. Развитие гибкости и профилактика травматизма	38	38	—	38	—	ПЗ, СН	Да	Да		
3. Раздел «Тактическая и психологическая подготовка»	114	114	—	114	—	ПЗ, С	Да	Да		
Тема 1. Основы тактики боя и ведения поединка	38	38	—	38	—	ПЗ, С	Да	Да		
Тема 2. Психологическая подготовка спортсмена	38	38	—	38	—	ПЗ, С	Да	Да		
Тема 3. Соревновательная деятельность и её анализ	38	38	—	38	—	ПЗ, С	Да	Да		
Итого:	328	328	—	328	—	ПЗ, С	Да	Да		
Итоговая аттестация	Зачет (участие в 2-х официальных соревнованиях, отчет по тренировочному циклу, посещение тренировочных занятий)									
Всего:	328 часов									

¹ Примечание:

* Лекции (Л), практические занятия (ПЗ)

Формы контроля успеваемости: посещение (П), сдача нормативов (СН), соревнования (С)

2.3. Содержание программы дисциплин

Раздел 1. Техническая подготовка в единоборствах

Тема 1. Техника ударов в единоборствах

Содержание темы охватывает освоение и совершенствование техники ударных действий, применяемых в различных видах единоборств. Изучаются основные типы ударов: прямые, боковые, снизу, удары ногами, удары локтями и коленями в зависимости от избранного вида единоборств. Особое внимание уделяется формированию правильной структуры ударов, включающей оптимальную постановку конечностей в момент контакта, координацию работы всего тела для передачи импульса в ударную конечность, сохранение защитной позиции и возвращение в исходное положение после завершения удара.

Прорабатываются серии ударов различной конфигурации, позволяющие развивать атаку и не давать противнику возможности организовать эффективную защиту. Техническое совершенствование осуществляется посредством работы на снарядах (мешках, груши, лапах), в парах и в условиях условных и вольных поединков. В рамках темы формируется понимание особенностей ударной техники в различных видах единоборств и их адаптации к индивидуальным особенностям занимающегося.

Тема 2. Техника защитных действий

Данная тема направлена на формирование арсенала защитных действий, обеспечивающих безопасность спортсмена в поединке и создающих предпосылки для организации контратакующих действий. Изучаются базовые методы защиты: блоки, уклоны, нырки, подставки, отходы и другие приемы, характерные для различных видов единоборств.

Формируются навыки комбинирования различных защитных действий и их интеграции с контратакующими ударами. Особое внимание уделяется правильной технике выполнения защитных действий, позволяющей минимизировать риск получения травмы и эффективно противодействовать атакам противника. В процессе обучения осуществляется постепенное усложнение тренировочных заданий: от отработки отдельных защитных приемов до их применения в условиях активного противодействия партнера.

Тема 3. Техника передвижений и тактического маневрирования

Содержание темы посвящено освоению рациональной техники перемещений, являющейся основой эффективного ведения боя на всех дистанциях. Изучается стойка, обеспечивающая устойчивое равновесие, готовность к атакующим и защитным действиям, оптимальное распределение веса тела. Осваиваются приставные шаги во всех направлениях, скользящие перемещения, повороты и развороты, позволяющие контролировать пространство и занимать выгодное положение относительно противника.

Особое внимание уделяется координации работы ног с ударными и защитными действиями, формированию навыков сохранения дистанции и её сокращения или увеличения в зависимости от тактической ситуации. Прорабатывается техника входа в ближний бой и выхода из него, челночные перемещения для поддержания активности и контроля темпа поединка. Формируются навыки работы в ограниченном пространстве, умение использовать геометрию ринга или ковра в своих интересах.

Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка

Тема 1. Развитие скоростно-силовых качеств и координации

В рамках данной темы осваивается система упражнений, направленных на развитие физических качеств, определяющих эффективность действий спортсмена в единоборствах. Изучаются методы развития быстроты одиночного движения и частоты движений, необходимых для нанесения быстрых и неожиданных для противника ударов. Применяются упражнения с отягощениями малого и среднего веса, выполняемые с максимальной скоростью, работа на снарядах в режиме скоростных серий.

Осваиваются методы развития координационных способностей, включающие упражнения на согласование движений различных звеньев тела, выполнение сложнокоординационных двигательных заданий, работу со скакалкой различной сложности. Развиваются способности к пространственной ориентировке, чувство дистанции и времени, умение быстро переключаться между различными двигательными действиями. Значительное внимание уделяется развитию реакции на движущийся объект и реакции выбора, критически важных для своевременного реагирования на действия противника.

Тема 2. Развитие общей и специальной выносливости

Тема посвящена формированию функциональной базы, обеспечивающей способность спортсмена поддерживать высокую работоспособность на протяжении всего поединка и тренировочного занятия. Осваиваются методы развития аэробной выносливости посредством продолжительного бега в равномерном и переменном темпе, кроссовой подготовки, работы на кардиотренажерах.

Изучаются методы развития специальной выносливости, проявляющейся в способности выполнять интенсивную работу ударного и защитного характера в условиях нарастающего утомления. Применяются интервальные методы тренировки, работа на снарядах и в парах сериями с регламентированными интервалами отдыха, моделирующими соревновательный режим, многорундовые спарринги с различными партнерами.

Тема 3. Развитие гибкости и профилактика травматизма

Содержание темы охватывает систему упражнений и организационно-методических мероприятий, направленных на сохранение здоровья занимающихся и предупреждение травм, характерных для единоборств. Осваиваются комплексы упражнений на растягивание мышц различных групп, обеспечивающие необходимую амплитуду движений при выполнении технических действий.

Значительное внимание уделяется укреплению мышц-стабилизаторов кора, обеспечивающих передачу усилия от ног к рукам при ударах и защиту позвоночника от перегрузок. Осваиваются комплексы упражнений для укрепления мышц шеи, снижающие риск травм при пропуске ударов. Изучаются правила использования защитного снаряжения. Формируются навыки самостоятельного выполнения разминочных и заминочных комплексов, а также средств восстановления после интенсивных тренировочных нагрузок.

Раздел 3. Тактическая и психологическая подготовка

Тема 1. Основы тактики боя и ведения поединка

В рамках данной темы осваиваются принципы тактического построения боя с учетом индивидуальных особенностей спортсмена и характеристик противника. Изучаются основные тактические модели ведения поединка: атакующая, контратакующая, защитная, а также их комбинации в зависимости от складывающейся ситуации.

Осваиваются тактические приемы подготовки атаки: финты, ложные движения, провоцирующие действия, создающие предпосылки для нанесения результативных ударов. Изучаются принципы выбора дистанции боя в зависимости от собственных антропометрических данных и особенностей противника, методы навязывания выгодной дистанции и противодействия попыткам противника изменить её.

Тема 2. Психологическая подготовка спортсмена

Данная тема направлена на формирование психологических качеств и навыков саморегуляции, необходимых для успешной соревновательной деятельности в единоборствах. Осваиваются методы управления предстартовым состоянием, включающие техники снижения избыточной тревожности и методы мобилизации при недостаточном уровне возбуждения.

Значительное внимание уделяется воспитанию волевых качеств спортсмена: смелости и решительности, необходимых для ведения активных атакующих действий; настойчивости, позволяющей продолжать борьбу при неблагоприятном развитии поединка; самообладания, обеспечивающего контроль над эмоциями в стрессовых ситуациях; способности переносить болевые ощущения и утомление.

Тема 3. Соревновательная деятельность и её анализ

Центральным компонентом темы является практическая реализация соревновательной подготовки, включающая участие в условиях и вольных поединках на тренировках, а также в соревнованиях различного уровня для желающих. В тренировочном процессе моделируются условия официальных поединков: работа по раундам установленной продолжительности, использование полного комплекта защитного снаряжения.

Практический раздел темы предусматривает возможность участия занимающихся в соревнованиях, включая внутривузовские первенства РАНХиГС, межвузовские турниры, открытые соревнования. Соревновательная практика рассматривается как компонент подготовки, обеспечивающий приобретение опыта применения освоенной техники и тактики в условиях реального противоборства. Осваиваются методы комплексного анализа соревновательной деятельности, включающие видеоразбор проведенных боев, выявление сильных сторон и зон развития, формулирование задач на последующий тренировочный цикл.

2.4. Формы аттестации

Балльно-рейтинговая система оценивания результатов освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы "Единоборства" разработана в соответствии с принципами объективности, прозрачности и комплексного учета различных форм учебно-тренировочной деятельности обучающихся. Специфика единоборств как видов спорта, характеризующихся высокими требованиями к систематичности тренировочного процесса и необходимостью регулярной демонстрации технической подготовленности, обусловливает интегративный подход к оцениванию уровня подготовленности занимающихся.

Максимальная сумма баллов за текущий контроль успеваемости составляет 60 баллов, за промежуточную аттестацию – 40 баллов, что в совокупности формирует максимальную итоговую балльную оценку в размере 100 баллов.

Итоговая	Традиционная	Базовая	ECTS
----------	--------------	---------	------

балльная оценка	система	система	Для традиционной системы	Для традиционной системы
95–100 баллов	Отлично	Зачтено	A	A
85–94 баллов			B	B
75–84 балла			C	C
65–74 балла	Хорошо	Зачтено	D	D
55–64 балла	Хорошо		E	E
от 0 до 54 балла	Удовлетворительно	Не засчитано	F	F

В рамках реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Единоборства» применяется интегративная система контроля успеваемости, учитывающая специфику силового троеборья как вида спорта, требующего планомерного развития силовых качеств, освоения рациональной техники соревновательных упражнений и приобретения соревновательного опыта. Обязательным условием успешного освоения программы является систематическое посещение тренировочных занятий в сочетании с участием не менее чем в двух соревнованиях в течение учебного года. Соревновательные выступления одновременно выполняют функцию сдачи контрольных нормативов, позволяя объективно оценить уровень технической и физической подготовленности обучающегося в стандартизованных условиях официальных стартов.

Текущий контроль успеваемости студентов в рассматриваемой дисциплине отсутствует как самостоятельная форма аттестации. Вместе с тем при наличии официального запроса со стороны институтов и структурных подразделений Президентской Академии кафедра физической культуры осуществляет предоставление сведений о результатах выполнения студентами всех указанных видов учебной деятельности, включая данные по посещаемости тренировочных занятий, результатам выступлений на соревнованиях и дополнительным баллам. Информация по каждому обучающемуся предоставляется в рамках установленных процедур академического взаимодействия.

Критерии начисления дополнительных баллов

Тип деятельности	Баллы	Примечания
Членство в сборной команде института (факультета) по единоборствам с участием в соревнованиях	30	Тренировочные занятия в составе сборной команды засчитываются в качестве учебных занятий по дисциплинам физической культуры. Начисление баллов производится на основании приказа о формировании сборной команды и протоколов соревнований.
Участие в соревнованиях на первенство института (факультета) по единоборствам	30	Баллы начисляются всем участникам соревнований на основании официального протокола результатов.
Участие в спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях, организованных кафедрой физической культуры	10	Баллы начисляются на основании списка регистрации присутствия на мероприятии или сертификата участника. К данной категории относятся мастер-классы, показательные выступления, фестивали единоборств и иные массовые мероприятия.

3. Организационно-педагогические условия

3.1. Квалификация научно-педагогических кадров, обеспечивающих реализацию образовательного процесса

Таблица 4

Ф.И.О. преподавателя	Наименование ВУЗа (который окончил)	Место работы, должность, ученая степень, ученое (почетное) звание, дополнительная квалификация	Стаж работы в области профессиональной деятельности	Стаж научно-педагогической работы		Наименование читаемой дисциплины
				Всего	В том числе по читаемой дисциплине	
Петров Алексей Александрович	Государственный Центральный ордена Ленина институт физической культуры. Диплом ТВ № 215443. Специальность «Физическая культура». Квалификация «Учитель по физической культуре»	Штатный сотрудник, старший преподаватель кафедры, кандидат в мастера спорта по самбо	15 лет и более	15	15	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Единоборства»

3.2 Материально-технические условия реализации программы

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Единоборства» обеспечивается материально-технической базой Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС, соответствующей требованиям организации тренировочного процесса по различным видам единоборств и действующим санитарно-гигиеническим нормам.

Специализированные помещения для проведения тренировочных занятий. Тренировочный процесс осуществляется в специализированном зале единоборств, оборудованном в соответствии с требованиями организации занятий по ударным и борцовским видам спорта. Зал обеспечивает достаточную площадь для проведения групповых занятий различной направленности, выполнения упражнений на передвижение, работы в парах и моделирования соревновательных ситуаций.

Основное спортивное оборудование. Зал укомплектован боксерским рингом стандартных размеров для проведения учебных боев и спаррингов по ударным единоборствам. Для занятий борцовскими дисциплинами и смешанными единоборствами имеется специализированное татами с амортизирующим покрытием, обеспечивающим безопасность при выполнении бросковой техники и работы в партере. Для отработки ударной техники используются боксерские мешки различного веса и размера, напольные и настенные груши, пневматические груши для развития скорости и точности ударов.

Дополнительное оборудование и инвентарь. Для развития общей и специальной физической подготовленности зал оснащен скакалками различной длины, медицинболами, гантелями, гирями, эспандерами и резиновыми лентами. Имеются гимнастические маты для выполнения упражнений на гибкость, акробатических элементов и общей физической подготовки. Зал укомплектован зеркалами для визуального контроля техники выполнения приемов, секундомерами и таймерами для регламентации работы по раундам и интервальных тренировок.

Защитное снаряжение. Для обеспечения безопасности тренировочного процесса имеется достаточное количество защитного снаряжения, соответствующего специфике различных видов единоборств. Комплект включает боксерские перчатки различного веса, снарядные перчатки, перчатки для смешанных единоборств, боксерские и борцовские

шлемы, защитные раковины, капы, щитки на голень и подъем стопы, защитные жилеты. Обучающимся предоставляются эластичные бинты для защиты кистей рук. Программой предусмотрено систематическое обучение правильному использованию защитного снаряжения в зависимости от вида тренировочной деятельности.

Вспомогательные помещения. Занимающиеся обеспечены раздевалками с индивидуальными шкафчиками для хранения личных вещей и спортивной формы, душевыми комнатами и санитарными узлами. Для проведения индивидуальных консультаций, теоретических занятий и видеоанализа соревновательной деятельности используется тренерская комната, оснащенная необходимым мультимедийным оборудованием.

Медицинское обеспечение. В непосредственной близости от тренировочного зала располагается медицинский кабинет, укомплектованный средствами оказания первой помощи при травмах, характерных для контактных видов спорта. Аптечка первой помощи находится непосредственно в тренировочном зале и содержит перевязочные материалы, охлаждающие пакеты, средства для остановки носового кровотечения и обработки мелких повреждений кожных покровов.

3.3. Учебно-методическое обеспечение программы

Тренировочное занятие по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе "Единоборства" организуется в соответствии с классической трёхчастной структурой, включающей подготовительную, основную и заключительную части. Каждая структурная часть выполняет специфические педагогические и физиологические функции, обеспечивая целостность и эффективность тренировочного воздействия.

Подготовительная часть занятия. Подготовительная часть тренировочного занятия проводится в зале единоборств и направлена на создание оптимальных условий для последующей работы. На данном этапе тренер-преподаватель осуществляет постановку конкретных тренировочных задач, доводит до обучающихся содержание предстоящей работы, акцентирует внимание на ключевых технических элементах, подлежащих освоению или совершенствованию в основной части занятия. Одновременно происходит организация группы, проверка готовности спортивной формы и защитного снаряжения, оценка текущего функционального состояния и самочувствия занимающихся.

Функциональная подготовка организма к интенсивной работе реализуется посредством выполнения комплекса общеразвивающих упражнений, направленных на повышение температуры тела, активизацию кровообращения в мышцах и улучшение подвижности суставов. Общая разминка включает бег в различных направлениях с изменением темпа и способа передвижения, работу со скакалкой, общеразвивающие упражнения для всех мышечных групп. Специальная разминка предусматривает выполнение имитационных упражнений, воспроизводящих биомеханическую структуру технических действий избранных видов единоборств: работу в боевой стойке, имитацию ударов и защитных действий, элементы акробатической подготовки и самостраховки.

Психологическая подготовка обучающихся к основной части занятия достигается через формирование установки на качественное выполнение технических заданий, концентрацию внимания на предстоящей работе и создание положительного эмоционального настроя. Тренер-преподаватель демонстрирует технические элементы в целостном виде и по частям, объясняя ключевые точки контроля, типичные ошибки и способы их предупреждения.

Основная часть занятия. Основная часть тренировочного занятия посвящена непосредственному решению образовательных, развивающих и воспитательных задач программы. Центральное место занимает изучение и совершенствование техники атакующих и защитных действий, передвижений и тактических схем, составляющих технический арсенал избранных видов единоборств.

На начальном этапе подготовки особое внимание уделяется формированию правильного двигательного стереотипа каждого технического действия. Обучающиеся осваивают рациональную боевую стойку, технику основных ударов руками и ногами, защитных действий, бросков и приёмов борьбы в партнёре в зависимости от специфики изучаемого вида единоборств. Формируется умение контролировать положение тела в различных фазах движения и сохранять устойчивое равновесие при выполнении технических действий. Педагогический процесс строится по принципу от простого к сложному: первоначально отрабатываются отдельные элементы техники в упрощённых условиях, затем они объединяются в комбинации и серии с постепенным приближением к соревновательным условиям.

По мере освоения базовой техники происходит усложнение тренировочных заданий, увеличение интенсивности работы и введение элементов противодействия партнёра. Совершенствование технико-тактического мастерства осуществляется посредством работы на снарядах, в парах на лапах и падах, в условных и вольных поединках с соблюдением принципа постепенности и контроля тренировочной нагрузки. Особое значение придаётся формированию умения применять освоенную технику в условиях сбивающих факторов и противодействия соперника.

Помимо технической работы, в основной части занятия выполняются упражнения общей и специальной физической подготовки, направленные на развитие физических качеств, определяющих успешность соревновательной деятельности в единоборствах: силы, быстроты, выносливости, гибкости и координационных способностей.

Заключительная часть занятия. Заключительная часть тренировочного занятия направлена на постепенное снижение физического и психоэмоционального напряжения, восстановление функционального состояния организма после интенсивной работы. Обучающиеся выполняют упражнения на растягивание основных мышечных групп, задействованных в тренировке, что способствует снятию мышечного напряжения, улучшению эластичности мышц и связок, профилактике отсроченных болезненных ощущений и травматизма.

Дыхательные упражнения, выполняемые в спокойном темпе, обеспечивают нормализацию частоты сердечных сокращений и артериального давления, способствуют ускорению восстановительных процессов. Эмоциональное напряжение, накопившееся в ходе выполнения интенсивной работы, снимается посредством переключения на спокойную двигательную активность и создания непринуждённой атмосферы общения в группе.

Завершается занятие подведением итогов проделанной работы, в ходе которого тренер-преподаватель анализирует выполнение поставленных задач, отмечает достижения и успехи обучающихся, указывает на допущенные ошибки и намечает пути их исправления. Занимающимся предлагаются рекомендации для самостоятельной работы, включающие посильные общеразвивающие упражнения, работу со скакалкой, упражнения на гибкость и укрепление мышц кора, имитационные упражнения, которые могут выполняться самостоятельно без специального оборудования. Организованный уход из зала завершает тренировочное занятие.

Основная литература

1. Письменский, И.А. Физическая культура: учебник для вузов / И.А. Письменский, Ю.Н. Аллянов. – Москва: Издательство Юрайт, 2025. – 450 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-14056-9. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/560410>

2. Теория и методика бокса. Акцентированные и точные удары: учебник для среднего профессионального образования / К.Н. Копцев, О.В. Меньшиков, А.И. Гаракян, З.М. Хусяйнов. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2025. – 174 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-13628-9. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/566835>

3. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка: учебник для среднего профессионального образования / под общей редакцией А.А. Зайцева. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2025. – 321 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-19946-8. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/566880>

Дополнительная литература

1. Оздоровительная тренировка лиц зрелого возраста: направленность, содержание, методики: монография / С. В. Савин, О. Н. Степанова, В. С. Соколова, И. В. Николаев; под ред. О. Н. Степановой. - Москва: МПГУ, 2017. - 200 с. - ISBN 978-5-4263-0492-5. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1340960>

2. Татарова, С.Ю. Физическая культура как один из аспектов, составляющих здоровый образ жизни студентов / С.Ю. Татарова, В.Б. Татаров. - Москва : Научный консультант, 2017. - ISBN 978-5-9909615-6-2. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1023871>

3. Физическая культура. Лекции : учеб. пособие для студентов вузов / Е.А. Малейченко [и др.]. - Москва: ЮНИТИ-ДАНА, 2017. - 159 с. - ISBN 978-5-238-02982-5. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1027339>

4. Филиппова, Ю. С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. - Москва: ИНФРА-М, 2021. - 201 с. - (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-16-015719-1. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1361807>

Нормативные правовые документы и иная правовая информация

1. Конституция Российской Федерации.
2. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

3. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

4. Указ Президента Российской Федерации от 24.03. 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

5. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 19.06.2017 г. № 542 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на 2018-2021 годы»

Интернет-ресурсы (базы данных, мультимедиа ресурсы, сайты, порталы и иные ресурсы)

Название сайта	Характеристика
http://ranepa.ru Электронный каталог библиотеки	На этой сайте представлены книги, имеющие в читальных залах библиотеки РАНХиГС
http://www.biblioclub.ru/ ЭБС «Университетская библиотека online»	На данном сайте представлена литература разной тематики
Научная электронная библиотека	Крупнейший российский информационный

