

Управление образования администрации Копейского городского округа
Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Дворец творчества детей и молодежи»
Копейского городского округа

РАССМОТРЕНО
на заседании Методического совета
МУДО ДТДиМ Копейского
городского округа
Протокол № 4 от 23.06.2025 г.

УТВЕРЖДЕНО:
приказом директора МУДО ДТДиМ
Копейского городского округа
Т.В.Сапожниковой
№ 215 от 23.06.2025 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
**«АРМЕЙСКИЙ РУКОПАШНЫЙ
БОЙ»**

Физкультурно-спортивная направленность
Возраст обучающихся 6-17 лет
Срок реализации 5 лет

Составители:
Ракитин Сергей Сергеевич,
Уткин Александр Сергеевич
тренеры-преподаватели

1.Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

Разработка дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Армейский рукопашный бой» осуществлялась в соответствии с нормативно-правовыми документами:

Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 31.07.2020);

Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 N 678-р);

Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);

Паспорт федерального проекта "Успех каждого ребенка" (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" 07 декабря 2018 г., протокол № 3);

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (вступил в силу 01.03.2023);

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых";

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242);

Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей. (Письмо Министерства образования и науки РФ № ВК-641/09 от 26.03.2016);

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.368521 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

Устав Муниципального учреждения дополнительного образования «Дворец творчества детей и молодежи» Копейского городского округа (Постановление администрации Копейского городского округа Челябинской области от 07.04.2020 №699-п);

Положение о порядке разработки и утверждения дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в Муниципальном учреждении дополнительного образования «Дворец творчества детей и молодежи» Копейского городского округа (утв. приказом директора МУДО ДТДиМ от 06.04.2023 №185).

Военные конфликты в различных точках земного шара убедительно доказывают, и сейчас, несмотря на оснащение армии современными видами оружия, высокую механизацию войск, требования к физической подготовке не ослабли, а наоборот, даже возросли. Военнослужащие должны не только грамотно управлять новейшей техникой, но и уметь быстро, бесшумно передвигаться, преодолевать препятствия, знают приемы рукопашного боя, которые являются таким же оружием, как автомат, пулемет или револьвер. От мастерства владения ими в бою часто зависит жизнь человека. Наряду с такими жесткими требованиями современного общества, в настоящее время в России служба в Вооруженных Силах для молодых людей не является престижным, как это было в 70-80 годы. Военно-патриотическое воспитание молодежи и добровольная подготовка граждан к военной службе проводится на недостаточном уровне. Юноши призывного возраста относятся к службе в армии с настороженностью, многие родители призывников негативно настроены к службе в армии. В общеобразовательных учреждениях по программе «Основы безопасности жизнедеятельности» в 10-11 классах на прикладную физическую подготовку отводится очень малое количество часов, а в остальных классах вообще отсутствует.

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по армейскому рукопашному бою для детей школьного возраста на этапе

многолетней тренировки является программой физкультурно-спортивной направленности.

Отличительные особенности программы, новизна

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

Отличительные особенности данной программы от программы, на базе которой она разработана, заключаются в том, что она направлена не на достижение высоких спортивных результатов, а на укрепление здоровья детей и формирование личности с набором ключевых компетентностей в гражданско-правовой, коммуникативной, информационной, спортивно-оздоровительной сферах. В программе уменьшено количество учебных часов в неделю и объем учебного материала.

Методическое обеспечение программы является традиционным, учтены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов. Образовательная программа рассчитана на 5 лет обучения.

Актуальность программы

Программа предполагает гражданское, военно-патриотическое воспитание молодежи и добровольную подготовку граждан к военной службе через проведение непрерывной, систематической, комплексной подготовки. Учебный материал осваивается в форме групповых, а при необходимости индивидуальных практических занятий. Теоретический материал доводится до обучающихся во вводной части занятия, а также в начале основной части занятия при изучении нового учебного материала.

Содержание деятельности по данной программе предполагает тренировочные занятия, учебные тренировочные сборы, отборочные соревнования, соревнования на первенство города, области и Всероссийского уровня.

Адресат программы:

Программа адресована детям 6-17 лет.

Условия набора обучающихся в коллектив: принимаются все желающие. Обязательным требованием является наличие медицинской справки о допуске к занятиям.

Возрастные особенности обучающихся.

6-9 лет

Характерные черты этого возраста — подвижность, любознательность, конкретность мышления, большая впечатлительность, подражательность и

вместе с тем неумение долго концентрировать свое внимание на чем-либо. В эту пору высок естественный авторитет взрослого. Все его предложения принимаются и выполняются очень охотно. Его суждения и оценки, выраженные эмоциональной и доступной для детей форме, легко становятся суждениями и оценками самих детей. Дети этого возраста весьма дружелюбны, легко вступают в общение. Для них все большее значение начинают приобретать оценки их поступков не только со стороны старших, но и сверстников. Их увлекает совместная коллективная деятельность. В этом возрасте ребята склонны постоянно меряться силами, готовы соревноваться буквально во всем.

10-13 лет

Складываются собственные моральные установки и требования, которые определяют характер взаимоотношений со старшими и сверстниками. Появляется способность противостоять влиянию окружающих, отвергать те или иные требования и утверждать то, что они сами считают несомненным и правильным. Они начинают обращать эти требования и к самим себе. Они способны сознательно добиваться поставленной цели, готовы к сложной деятельности, включающей в себя и малоинтересную подготовительную работу, упорно преодолевая препятствия. Чем насыщеннее, энергичнее, напряжённее их жизнь, тем более она им нравится. Больше не существует естественный авторитет взрослого. Они болезненно относятся к расхождениям между словами и делами взрослого. Они все настойчивее начинают требовать от старших уважения своих взглядов и мнений и особенно ценят серьезный, искренний тон взаимоотношений.

14-17 лет

Этот возраст называют подростковым. Это наиболее сложный, критический период. Главная особенность подросткового периода – резкие, качественные изменения, затрагивающие все стороны развития личности: стремление к общению со сверстниками и появление в поведении признаков, свидетельствующих о желании утвердить свою самостоятельность, независимость, личную автономию. Несмотря на это, этот возраст – самый благоприятный для творческого и профессионального развития. Он является наиболее интересным в процессе становления и развития личности. Именно в этот период молодой человек входит в противоречивую, часто плохо понимаемую жизнь взрослых, он как бы стоит на ее пороге, и именно от того, какие на данном этапе он приобретет навыки и умения, какими будут его социальные знания, зависят его дальнейшие шаги.

Объём программы, срок освоения:

Программа «Армейский рукопашный бой» рассчитана на 5 лет обучения на 720 часов (по 144 часа в год).

Формы и обучения:

Занятия проводятся в группах, сочетая принцип группового обучения с индивидуальным подходом.

На занятиях применяются словесные (устное изложение, беседа объяснение), наглядные (показ наглядных пособий, видеоматериалов, показ педагогом примеров выполнения упражнений и приемов, наблюдение, работа со спортивными снарядами) и практические (выполнение приемов и упражнений) методы обучения.

В настоящей программе мы исходим из общепринятых методических положений спортивной педагогики:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;
- возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочной нагрузки) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП (Общей физической подготовки);
- непрерывное совершенствование качества технических действий (техники);
- соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе тренировки;
- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок с учетом физиологических особенностей возраста занимающихся (половое созревание юных спортсменов);
- развитие основных физических качеств на всех этапах многолетней подготовки спортсменов в сочетании с преимущественным развитием отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

В технической подготовке могут быть использованы различные методы: целостный (обучение движению в целом в облегченных условиях с последующим овладением его отдельными фазами и элементами) и расчлененным (раздельное обучение фазам и элементам движения и их сочетание в единое целое). В данной программе предложен принцип целостного обучения.

В течение года планируется участие детей в соревнованиях, мастер-классах, показательных выступлениях.

Многолетнюю подготовку от новичка до профессионала целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему с множеством переменных, со свойственными ей особенностями с учетом возрастных особенностей спортсменов.

Каждый этап многолетней тренировки отражает своеобразие условий жизни и деятельности спортсмена в различные периоды жизненного пути (общей нагрузки в периоды обучения в школе, трудовой деятельности, службы в армии и т. д.). В процессе многолетних занятий задачи, тренировочные средства и методы претерпевают значительные изменения.

Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата (на этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации).

Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечивать гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленности занимающихся и их физическим развитием.

Основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенные умения и навыки, всестороннее физическое развитие, совершенствование функциональных возможностей организма.

С увеличением возраста и ростом уровня подготовленности юных спортсменов в общем тренировочном объеме тренировок постепенно уменьшается доля общей физической подготовки и возрастает доля специальной. Из года в год неуклонно увеличивается общий объем тренировочной нагрузки.

При планировании спортивной тренировки необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. В течение многолетних тренировок юные спортсмены должны на основе развития физических качеств овладеть техникой и тактикой ведения спортивного поединка, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

При построении многолетнего учебно-тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений. Как правило, способные спортсмены достигают первых успехов через 4-6 лет, а высших достижений - через 7-9 лет специализированной подготовки.

Особенности организации образовательного процесса

На различных этапах спортивной подготовки, существуют определенные требования. Максимальный состав спортивно-оздоровительных групп не должен превышать двух минимальных (10 человек), с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. Возраст занимающихся в спортивно-оздоровительных группах 7-14 лет.

На этап начальной подготовки зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ, достигшие 10-летнего возраста, желающие заниматься армейским рукопашным боем и имеющие допуск к занятиям спортом согласно приказу №134 от 1 марта 2016 г. Министерства здравоохранения РФ. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники борьбы, выполнение контрольных нормативов для перевода на учебно-тренировочный этап и сдача квалификационной обязательной программы.

Группы учебно-тренировочного этапа подготовки формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых детей, прошедших или имеющих необходимую начальную подготовку не менее 1 года. Перевод по годам обучения на учебно-тренировочном этапе осуществляется при условии выполнения контрольных нормативов по физической и специальной подготовке.

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

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

Минимальный возраст для зачисления обучающихся в учебно-тренировочные группы - 7 лет. Допускается превышение указанного возраста не более чем на два года.

Превышение рекомендуемой недельной учебно-тренировочной нагрузки не допускается.

На период учебно-тренировочных сборов (в оздоровительно-спортивном лагере) численность обучаемых в учебных группах и режим учебно-тренировочной работы устанавливаются в соответствии с численностью обучаемых и режимами работы специализированных классов.

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

Режим учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке в группах армейского рукопашного боя

Наименование этапа	Период обучения	Минимальный возраст для зачисления	Максимальное число обучающихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец учебного года
СО	Весь период	7 лет	10-15	4	Выполнение нормативов по ОФП
НП	от 1-го года до 2-х лет	10 лет	10-15	6	Выполнение нормативов по ОФП, СФП
УТ	от 2-х до 5 лет	12-14 лет	до 10	6	Выполнение нормативов по ОФП, СФП

СО – спортивно-оздоровительный этап.

НП – этап начальной подготовки.

УТ – учебно-тренировочный этап.

Программа реализуется на русском языке.

Режим занятий:

На 1-м году обучения занятия проводятся четыре часа в неделю (два раза по два часа), на 2-м году обучения – четыре часа в неделю (два раза по два часа, возможно увеличение до 6 часов), на 3-м году обучения – четыре часа в неделю (два раза по два часа, возможно увеличение до 6 часов), на 4-м году обучения – четыре часа в неделю (два раза по два часа), на 5-м году обучения – четыре часа в неделю.

1.2 Цели и задачи программы:

Цель программы: содействие разностороннему, гармоничному развитию личности, подготовке обучающихся к трудовой деятельности, формирование умения определить свое призвание в сложных экономических условиях жизни, а также воспитание патриотизма и готовности к защите Отечества.

Задачи программы:

Воспитательные

- формирование стойкого интереса к занятиям спортом;
- воспитание трудолюбия;
- воспитание и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости и гибкости);
- воспитание специальных психических качеств
- формирование потребности в занятиях спортом и ведении здорового образа жизни.
- вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по армейскому рукопашному бою;

Развивающие:

- развитие физических качеств и общей физической подготовки;
- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
- гармоничное развитие волевых и морально-этических качеств личности;
- отбор перспективных детей для дальнейших занятий армейским рукопашным боем.

Обучающие:

- изучение базовой техники армейского рукопашного боя;
- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений, приемов и освоение техники подвижных игр;
- совершенствование технико-тактического арсенала и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов.

1.3 Содержание программы: УЧЕБНЫЙ ПЛАН.

1-й год обучения.

предмет – Армейский рукопашный бой

Цель: обеспечение отбора, физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (общеразвивающих и специальных упражнений своего вида).

Задачи:

- ознакомиться с техникой нескольких видов: легкой атлетики, акробатики, спортивных игр и единоборств;
- обучить элементам акробатики (кувырки, обороты, кульбиты и др.);
- обучить прыжкам и прыжковым упражнениям;
- обучить метанию легких снарядов (теннисных и набивных мячей);
- развивать быстроту, силу;
- ознакомиться с правилами безопасности на занятиях;
- ознакомиться со сведениями о режиме дня и личной гигиене.

№	Содержание учебного материала	Кол-во часов			Форма аттестации и контроля
		всего	теория	практика	
I	Введение				
	Теоретические сведения.				
II	Общая физическая подготовка.	18	4	14	Сдача нормативов
III	Специальная физическая подготовка.	10		10	Сдача нормативов
IV.	Тактико-техническая подготовка.	16		16	Участие в соревнованиях
1	Борьба в положении стоя	8		8	Участие в соревнованиях
2	Борьба в положении лежа	8		8	
3	Ударная техника рук.	16		16	
4	Ударная техника ног.	18		18	
IV	Контрольные испытания.	2		2	Сдача нормативов
V	Участие в соревнованиях	4		4	
VI	Медицинское обследование	2		2	
Всего часов		144			

Планируемые результаты 1-го года обучения:

- знают сведения о мерах безопасности на занятиях;
- знают элементарные сведения о режиме дня и личной гигиене;
- знают и выполнять стойки, передвижения, удары руками и ногами, приемы самостоятельной страховки при падениях, способы защиты, формы

и способы захвата соперника, способы выведения из равновесия, ведущие элементы технических действий;

- знают и выполнять элементы акробатики, страховки и самостоятельной страховки;
- развивать силу, скорость, выносливость.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

1 год обучения.

Тема 1: Общая физическая подготовка.

Важную роль для начинающего спортсмена в армейском рукопашном бое имеет начальная физическая подготовка. Овладение техническими элементами ударной и борцовской технике не принесут качественных навыков без должной физической подготовке, тем самым закладывается фундамент для увеличения нагрузки и улучшения своих спортивных качеств. Общий объём двигательной активности у современной молодёжи в 6-10 раз меньше того, на который рассчитан человеческий организм. Так, в возрасте от 15 до 25 лет молодой человек нуждается примерно в 3-х часах ежедневных активных движений, дающих посильную нагрузку всем группам мышц.

Теория:

- Меры безопасности и правила поведения на занятиях АРБ.
- Сведения о режиме дня и личной гигиене. Физическая культура – средство развития и укрепления человека.

Практика:

- Развитие силы, скорости, скоростно- силовых качеств, гибкости, выносливости.
- Развитие силы-сгибания и разгибания в упоре лёжа.
- Развитие скорости с помощью теннисного мяча
- Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.
- Упражнения на развитие гибкости.
- Упражнения на развитие выносливости.
- Акробатическая подготовка

Тема 2: Специальная физическая подготовка.

Армейский рукопашный бой представляет высокую динамику выполнения приёмов и технических элементов. Поэтому тело спортсмена должно быть готово: группироваться при падении, обладать определённой гибкостью и координацией. Данный раздел направлен на развития данных качеств.

Практика:

- Упражнения на развитие гибкости
- Подъем с положения лежа на время

- Изучение стоек и передвижения
- Комплекс игр-заданий по освоению противоборства в различных стойках.
- Страховка и самостраховка

Тема 3: Тактико-техническая подготовка.

Борьба в положении стоя

Борьба в положении стоя является традиционным для многих народов мира и имеет богатый арсенал приёмов. На сегодняшний день борьба имеет множество разновидностей, пополняя ряды спортсменов.

Практика:

- Задняя подножка из различных положений.
- Выведение из равновесия рывком с захватом руки и шеи
- Передняя подножка
- Бросок через бедро
- Бросок с захватом руки под плечо
- Сваливание, бросок с захватом ног и выносом их в сторону. Бросок через голову
- Боковая подсечка
- Передняя подсечка

Тема 4: Тактико-техническая подготовка. Борьба в положении лежа.

Спортсмен рукопашного боя тренируется таким образом, что даже в лежащем положении представляет опасность для своего соперника. Это достигается путем определённой отработке, чему и посвящён данный раздел.

Практика:

- Перегибание (рычаг) локтя через бедро Рычаг локтя через бедро с помощью ноги
- Рычаг локтя захватом руки между ног
- Узел ногой после удержания на боку
- Перегибание (рычаг) локтя через предплечье.

Тема 5: Тактико-техническая подготовка. Ударная техника рук.

Работа ударной техникой рук наиболее экономно тратит энергию в схватке, нежели применение приемов борьбы и ударной техники ног. Кулачные бои так же имеет древние традиции в различных странах. В данном разделе раскрыты базовые удары руками.

Практика:

- Прямой удар левой в голову, защита подставкой правой ладони, контратака прямым левой (тоже с другой руки).
- Прямой удар левой в голову, защита подставкой правого плеча, контратака прямым левой (тоже с другой руки).
- Прямой удар левой в туловище, защита подставкой правого локтя, контратака прямым левой (тоже с другой руки).
- Боковой удар левой в голову, защита подставкой правого предплечья, контратака прямым (боковым).

Тема 6: Тактико-техническая подготовка. Ударная техника ног.

Удары ногами наиболее мощные и разрушительные в боевых искусствах. Для демонстрации мощи на показательных выступлениях спортсмены ногами разбивают различные предметы, тем самым приводя в восторг зрителей на выступлениях.

Практика:

- Отработка на мешке: прямого, бокового, в сторону, назад, бокового изнутри.
- Отработка на лапах: прямого, бокового, назад, в сторону, бокового изнутри.
- От прямого удара, блок скрещенными руками, болевой прием.
- От прямого удара, блок с разворотом, тычковый.
- От прямого удара уход шагом назад, контратака той же ногой.
- От прямого удара, отскок, контратака рук и ног.
- От прямого удара, сбив, вход в ближний бой.
- Прямой-блок ближней, дальней рукой контратака
- От бокового удара, отклонением назад, блок руками с разворотом с ближней ноги контратака боковым.
- От бокового, нырок под ногу, с разворотом подсечка.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН.
2-й год обучения.
предмет – Армейский рукопашный бой

Цель: утверждение в выборе спортивной специализации – армейский рукопашный бой и овладение основами техники.

Задачи:

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков;
- постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта;
- обучение техники армейского рукопашного боя;
- повышения уровня физической подготовленности;
- отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий армейским рукопашным боем.

№	Содержание учебного материала	Всего	теория	практика	Форма аттестации и контроля
I	Введение	4		4	
	Теоретические сведения.	4		4	Сдача нормативов
II	Общая физическая подготовка.	14	6	8	Сдача нормативов
III	Специальная физическая подготовка.	12		12	Сдача нормативов
IV.	Тактико-техническая подготовка.				
1	Борьба в положении стоя	18		18	
2	Борьба в положении лежа	8		8	
3	Ударная техника рук.	6		6	
4	Ударная техника ног.	8		8	Участие в соревнованиях
IV	Контрольные испытания.	4		4	
V	Участие в соревнованиях	4		4	
VI	Медицинское обследование	4		4	
Всего часов		144			

Планируемые результаты 2-го года обучения:

- научиться разносторонне применять простые связки действий в спортивных состязаниях с применением ударной и борцовской техники;
- знают историю возникновения АРБ и создания специальных частей МВД и ВС РФ

- совершенствовать приобретенные навыки;
- развивать техническое мастерство при выполнении различных приемов;
- сформировать специальные знания по предмету изучения;
- сформировать умение комбинировать разные технические действия;
- развивать потребность в правильном и добросовестном отношении к выполнению упражнений и приемов, аккуратности на тренировках;
- формировать культуру делового и дружеского общения со сверстниками и взрослыми, культуру речи;
- развивать способность проектировать результат на основе полученных знаний в прошлом;
- сформировать постоянную потребность в занятиях спортом и физической культурой.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА.

2 год обучения

Тема 1: Общая физическая подготовка.

Важную роль для начинающего спортсмена в армейском рукопашном бое имеет начальная физическая подготовка. Овладение техническими элементами ударной и борцовской технике не принесут качественных навыков без должной физической подготовке, тем самым закладывается фундамент для увеличения нагрузки и улучшения своих спортивных качеств. Общий объём двигательной активности у современной молодёжи в 6-10 раз меньше того, на который рассчитан человеческий организм. Так, в возрасте от 15 до 25 лет молодой человек нуждается примерно в 3-х часах ежедневных активных движений, дающих посильную нагрузку всем группам мышц.

Теория:

- Меры безопасности и правила поведения на занятиях АРБ.
- Закаливание организма.

История развития армейского рукопашного боя.

Практика:

- Развитие силы, скорости, скоростно- силовых качеств, гибкости, выносливости.
- Специальные упражнения для развития гибкости.
- Круговые упражнения для развития выносливости
- Акробатическая подготовка

Тема 2: Специальная физическая подготовка.

Армейский рукопашный бой представляет высокую динамику выполнения приёмов и технических элементов. Поэтому тело спортсмена должно быть готово: группироваться при падении, обладать определённой гибкостью и координацией. Данный раздел направлен на развития данных качеств.

Практика:

- Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости.
- Совершенствование фронтальной стойки.
- Совершенствование передней стойки.
- Совершенствование боевой стойки.
- Комплекс игр-заданий по совершенствованию противоборства в различных стойках.
- Совершенствование страховки и самостраховки.

Тема 3: Тактико-техническая подготовка.

Борьба в положении стоя.

Борьба в положении стоя является традиционным для многих народов мира и имеет богатый арсенал приёмов. На сегодняшний день борьба имеет множество разновидностей, пополняя ряды спортсменов.

Практика:

- Бросок рывком за пятку с упором в колено.
- Зацеп изнутри
- Зацеп снаружи
- Бросок через бедро с падением
- Отхват с захватом ноги изнутри и снаружи.
- Подхват снаружи.
- Подхват изнутри
- Боковой переворот
- Передний переворот

Тема 4: Тактико-техническая подготовка. Борьба в положении лежа.

Спортсмен рукопашного боя тренируется таким образом, что даже в лежачем положении представляет опасность для своего соперника. Это достигается путем определённой отработке, чему и посвящён данный раздел.

Практика:

- Узел поперек и узел предплечьем вниз.
- Ущемление ахиллова сухожилия с захватом разноименной, одноименной ноги и упором в подколенный изгиб другой ноги.
- Рычаг на оба бедра с захватом голени под плечо и упором стопой в подколенный изгиб.
- Узел ноги с упором ладонью в колено

Тема 5: Тактико-техническая подготовка. Ударная техника рук.

Работа ударной техникой рук наиболее экономно тратит энергию в схватке, нежели применение приемов борьбы и ударной техники ног. Кулачные бои так же имеет древние традиции в различных странах. В данном разделе раскрыты базовые удары руками.

Практика:

- Прямой удар левой в голову, защита уклоном вправо, контратака встречным левой (тоже с другой руки).
- Прямой (боковой) удар левой в голову, защита шагом в право с поворотом налево и встречным ударом правой в голову (тоже с другой руки).
- Боковой удар левой в голову, защита нырком с встречным правой в корпус и прямым (боковым) в голову.

Тема 6: Тактико-техническая подготовка. Ударная техника ног.

Удары ногами наиболее мощные и разрушительные в боевых искусствах. Для демонстрации мощи на показательных выступлениях спортсмены ногами разбивают различные предметы, тем самым приводя в восторг зрителей на выступлениях.

Практика:

- Прямой удар левой ногой в туловище, защита уходом с линии атаки наружу, вовнутрь, захват ноги, бросок (тоже с другой ноги).
- Прямой удар правой ногой в туловище, защита блоком скрещенными руками, рычаг колена (тоже с другой ноги).
- Прямой (боковой) удар ногой в туловище (голову), защита шагом назад, контратака той же ногой (тоже с другой ноги).
- Боковой удар правой ногой в голову, защита отклонением назад блок с разворотом двумя ладонями, контратака боковым с впередистоящей ноги в туловище и голову (поочередно).

УЧЕБНЫЙ ПЛАН.
3-й год обучения.
предмет – Армейский рукопашный бой

Цель: повышение мастерства в выполнении приемов и технических действий в армейском рукопашном бое, достижение спортивных результатов на соревнованиях городского и областного значения

Задачи:

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- развитие специальных физических качеств;
- овладение основами техники и ее совершенствование;
- усвоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;
- приобретение и накопление соревновательного опыта.

№	Содержание учебного материала	всего	теория	практика	Формы аттестации
I.	Ведение	6		6	
	Теоретические сведения				
II	Общая физическая подготовка	6		6	Сдача нормативов
III	Специально-физическая подготовка				
1	Борьба лежа (болевые приемы).	48		48	
2.	Борьба стоя.	12		12	Участие в соревнованиях
IV	Тактико-техническая подготовка				
1	Броски в нападении через спину.	12		12	
2	Бросковые комбинации.	12		12	
3	Контрприемы от бросков.	10		10	
4	Броски в контратаке (работа 2-ым номером).	18		18	Участие в соревнованиях
V	Участие в соревнованиях	2		2	
VI	Инструкторская и судейская практика	14		14	
VII	Медицинское обследование	4		4	
	Всего часов	144			

Планируемые результаты 3-го года обучения:

- владеют приемам анализа получаемой информации (сопоставление, сравнение, сбор и изучение дополнительной информации)
- участвовать в соревнованиях, турнирах различного уровня и стремиться достигать высоких спортивных результатов

- умеют правильно разрабатывать и применять тактику своих действий, а также менять ее в зависимости от изменяющихся условий.
- умеют нести ответственность за свои действия и поступки
- умеют сохранять дисциплину и сосредоточенность в сложных ситуациях
- владеют правилами общения в коллективе и в обществе.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА.

3 год обучения.

Тема 1: Общая физическая подготовка.

Важную роль для начинающего спортсмена в армейском рукопашном бое имеет начальная физическая подготовка. Овладение техническими элементами ударной и борцовской технике не принесут качественных навыков без должной физической подготовке, тем самым закладывается фундамент для увеличения нагрузки и улучшения своих спортивных качеств. Общий объём двигательной активности у современной молодёжи в 6-10 раз меньше того, на который рассчитан человеческий организм. Так, в возрасте от 15 до 25 лет молодой человек нуждается примерно в 3-х часах ежедневных активных движений, дающих посильную нагрузку всем группам мышц.

Теория:

- Меры безопасности и правила поведения на занятиях АРБ. Субординация в отношениях с преподавателями и взаимоотношения с товарищами
- Понятие о дисциплине. Самоконтроль в процессе занятий спортом.
- Общая характеристика спортивной тренировки.

Практика:

- Развитие силы, скорости, скоростно- силовых качеств, гибкости, выносливости.
- Акробатическая подготовка и самостраховка.
- Развитие гибкости и растяжки.

Тема 2: Специально-физическая подготовка

Борьба лежа (болевые приемы).

Армейский рукопашный бой представляет высокую динамику выполнения приёмов и технических элементов. Поэтому тело спортсмена должно быть готово: группироваться при падении, обладать определённой гибкостью и координацией. Данный раздел направлен на развития данных качеств.

Практика:

- Узел ногой на локоть после удержания сбоку, контрприем отгибом ногой и рукой.
- Рычаг локтя через бедро, контрприем, уход борцовским мостом на этот же прием.
- Рычаг локтя через бедро на одноименную руку из положения нижнего.
- Ущемление ахиллесова сухожилия с захватом одноименной и разноименной ноги
- Перегибание (рычаг) локтя через предплечье.
- Узел поперек и узел предплечьем вниз (обратный узел поперек).
- Перегибание (рычаг) локтя захватом руки между ног.
- Из стойки, забеганием, перегибание (рычаг) локтя при помощи плеча сверху.
- Ущемление икроножной мышцы через голень.
- Ущемление ахиллесова сухожилия с захватом одноименной и разноименной ноги.
- Ущемление ахиллесова сухожилия, сидя на противнике.
- Перегибание (рычаг) локтя при помощи ноги сверху.
- Серия ударов рук и ног, сваливание.
- Бросок наклоном с захватом туловища.
- Бросок с захватом пятки.
- Серия ударов рук и ног, бросок с захватом ног.
- Задняя подножка
- Боковая подсечка
- Передняя подсечка
- Подсечка с падением
- Передний переворот
- Боковой переворот
- Бросок прогибом
- Бросок через голову

Тема 3: Тактико-техническая подготовка

Броски в нападении через спину.

Борьба в положении стоя является традиционным для многих народов мира и имеет богатый арсенал приёмов. На сегодняшний день борьба имеет множество разновидностей, пополняя ряды спортсменов.

Практика:

- Передняя подножка.

Бросок через бедро, подшагиванием и зашагиванием.

- Бросок через спину в стойке и с падением.

Подхват снаружи.

- Подхват изнутри.

Подхват изнутри с падением.

Тема 4: Бросковые комбинации.

Сочетание различных бросковых приёмов усложняет технику и выводит её на новый уровень. Внезапность и неожиданность применения бросковых комбинаций требует долгого и последовательного изучения. Даже у опытного соперника это вызовет затруднения.

Практика:

-Бросок через спину с захватом руки под плечо. Боковая подсечка с задней подножкой.

-Передняя подсечка с передней подножкой.

Передняя подсечка бросок через бедро.

-Бросок через бедро, зацеп.

Бросок через спину, сбивание посредством захвата рук и туловища.

-Бросок через спину, зашагивание за спину боковая подсечка с падением. От броска через бедро, подсед под бедро, бросок на спину.

Тема 5: Контрпиёмы от бросков.

Важно не только уметь проводить броски, а также грамотно противостоять им и в отдельных случаях контратаковать. Спортсмен должен обладать определённой чувствительностью, где и в какой момент применить контрпиём. Такая чувствительность достигается за счёт многократных повторений движений и становится механическим клише в теле бойца.

Практика:

-Бросок прогибом

-От броска через бедро, соскок зашагивание, подсечка с падением.

От броска через спину, захватом шеи и плеча бросок скручиванием.

-От прохода в ноги, захват за шею и плеча, боковая подсечка и подсечка с падением.

От прохода в ноги, резкое отшагивание назад, одноименной рукой тяга вниз назад, другой рукой под плечо скручивание.

Тема 6: Броски в контратаке (работа 2-ым номером).

Важно не только умеют проводить броски, а так же грамотно противостоять им и в отдельных случаях контратаковать. Спортсмен должен обладать определённой чувствительностью, где и в какой момент применить контрприём. Такая чувствительность достигается за счёт многократных повторений движений и становится механическим клише в теле бойца.

Практика:

- От прохода в ноги тоже, захват под бедро переворот. От ударов рук, проход в ноги сваливание.
- От рук, проход в ноги бросок с захватом ног.
- От рук, бросок наклоном с захватом туловища.
- От ударов рук, передний переворот. От ударов рук, боковой переворот.
- От бокового удара рукой, блок изнутри, передняя подножка, бросок через бедро и спину
- От бокового удара рукой, бросок через спину с захватом под плечо
- От бокового удара рукой, подхват снаружи, изнутри (в стойке и с падением).
- От прямого удара ногой уход с линии атаки наружу, захват ноги, бросок, подножкой, подхватом, подсечкой.
- От прямого, бокового удара ногой уход с линии атаки во внутрь, захват ноги, подножка, подсечка, подхват.

Тема 7: Ударная техника рук (контратаки).

Работа ударной техникой рук наиболее экономно тратит энергию в схватке, нежели применение приемов борьбы и ударной техники ног. Кулачные бои так же имеет древние традиции в различных странах. В данном разделе раскрыты базовые удары руками.

Практика:

- Прямой – подставка, контратака.
- Прямой - уклон, контратака
- Прямой - блок ближней, дальней рукой контратака
- Прямой – сайстеп, контратака
- Боковой – подставка, контратака
- Боковой - нырок, контратака.
- От прямого, бокового – разрыв, контратака
- От прямого, бокового встречные на одноименную и разноименную руку

Тема 8: Ударная техника ног.

Удары ногами наиболее мощные и разрушительные в боевых искусствах. Для демонстрации мощи на показательных выступления спортсмены ногами разбивают различные предметы, тем самым приводя в восторг зрителей на выступлениях.

Практика:

- Отработка на мешке: прямого, бокового, в сторону, назад, бокового изнутри.
 - Отработка на лапах: прямого, бокового, назад, в сторону, бокового изнутри
 - От прямого удара, блок скрещенными руками, болевой прием.
 - От прямого удара, блок с разворотом, тычковый.
 - От прямого удара уход шагом назад, контратака той же ногой.
 - От прямого удара, отскок, контратака рук и ног.
 - От прямого удара, сбив, вход в ближний бой.
 - Прямой- блок ближней, дальней рукой контратака
- От бокового удара, отклонением назад, блок руками с разворотом с ближней ноги контратака боковым.
- От бокового, нырок под ногу, с разворотом подсечка.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН.
4-й год обучения.
предмет – Армейский рукопашный бой

Цель: Научиться комбинировать ударную технику с приёмами борцовского стиля. Освоить приёмы вольной борьбы и комбинировать с техникой армейского рукопашного боя.

Задачи:

- ознакомить с приёмами вольной борьбы
- освоить приёмы борьбы
- научиться сложным комбинациям с переходом на бросковую технику
- укрепление физических качеств

№	Содержание учебного материала	всего	теория	практика	Формы аттестации
I.	Введение				
	Теоретические сведения				
II	Общая физическая подготовка	12	2	10	Сдача нормативов
III	Специально-физическая подготовка	20		20	Сдача нормативов
IV	Тактико-техническая подготовка				
1	Сближение с захватом ног с коленей.	50		50	
2	Защита от сближения с захватом ног.	34		34	
3	Контрприёмы от сближения с захватом ног.	12		12	Участие в соревнованиях
V	Участие в соревнованиях	10		10	
VI	Инструкторская и судейская практика	8		8	
VII	Медицинское обследование	2		2	
	Всего часов	144			

Планируемые результаты 4-го года обучения:

- научиться выполнять приёмы вольной борьбы и адаптировать их к армейскому рукопашному бою.
- усвоить знания о правильном рационе питания и режиме дня
- улучшить чувства добросовестного отношения к тренировочному процессу
- укрепить знания о правилах армейского рукопашного боя.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА.
4 год обучения.
предмет – Армейский рукопашный бой

Тема 1: Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка определяет уровень и темпы развития основных двигательных способностей человека. В содержание ОФП ведущую роль играют естественные виды действий и их вариации, сопутствующие человеку на протяжении всей жизни. Следует учитывать особенности занимающихся: их состояние здоровья, возраста, уровня и степени разносторонности физического развития, целевой установки при занятиях общей физической подготовкой.

Теория:

- сведения о рационе и режиме питания

Практика:

- выполнения упражнения «бёрпи»
- прыжки в длину
- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа
- приседания «пистолет»
- приседания с партнёром

Тема 2: Специально-физическая подготовка

Специальная физическая подготовка – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта) или вида трудовой деятельности.

Практика:

- круговая тренировка
- выпрыгивание с приседа
- выполнение бросков на скорость
- борьба в боксёрских перчатках
- выбрасывание грифа от груди
- акробатическая подготовка
- страховка и самостраховка
- челночный бег
- выполнение бросков на скорость в боксёрских перчатках
- бросок наклоном с захватом туловища.

Тема 3: Тактико-техническая подготовка. Сближения с захватом ног с коленей.

Сближения с захватом ног являются одними из самых сильных бросков борцовской техники. Разнообразие выполнения броска улучшают технику и нейтрализует соперника.

Практика:

- подводящие упражнения для броска
- работа с борцовской резиной

- подскоки поочередно на левой и на правой ноге
- лазанье по канату без помощи ног на скорость
- броски с чучелом
- сближение с захватом ног по прямой траектории
- сближение с захватом ног поочерёдно с партнёром
- сбивание с захватом за руку
- бросок через спину с захватом руки
- бросок прогибом с захватом за руку сверху и туловище
- сбивание с захватом за туловище
- скручивание вокруг продольной оси тела
- скручивание с захватом за шею
- скручивание с захватом за шею и плечо
- перевороты рычагом
- переворот с захватом за руку сбоку
- переворот за себя с захватом разноименной руки под плечо
- переворот с захватом за шею из-под плеча и другой руки снизу
- переворот за себя с захватом за одноименное плечо
- переворот обратным ключом
- переворот с захватом за предплечье изнутри
- сбивание с захватом за дальнюю руку и туловище
- переворот скручиванием с захватом за разноименное запястье
- переворот скручиванием с захватом за предплечье изнутри
- наработка проходов за спину

Тема 4: Тактико-техническая подготовка. Защита от сближения с захватом ног.

Защита от сближения с захватом ног требует реакции и скорости. Задача свести к нулю попытки соперника провести бросок.

Практика:

- отбрасывание ног по сигналу
- защита от сближения с захватом ног с партнёром
- защита от сближения с захватом ног, находясь в борцовском круге
- наработка защитной борцовской стойке
- наработка атакующей борцовской стойке
- отбрасывание ног с упором руками в партнёра
- защита от сближения с захватом ног захватом за шею

- защита от сближения с захватом ног с захватом за шею и сваливанием соперника в сторону
- защита от сближения с захватом ног с захватом руки
- защита от сближения с захватом ног со смещением в сторону
- защита от сближения с захватом ног захватом за корпус и перебрасыванием назад
- защита от прохода в одну ногу
- защита от сближения с захватом ног с рычагом на руку
- защита от сближения с захватом ног с высеканием ноги
- защита от сближения с захватом ног встречным ударом коленом
- защита от сближения с захватом ног с отключением бедра партнёра
- скоростная работа с отбрасыванием ног

Тема 5: Тактико-техническая подготовка. Контрприемы от сближения с захватом ног.

Важно не только умеют проводить броски, а также грамотно противостоят им и в отдельных случаях контратаковать. Спортсмен должен обладать определённой чувствительностью, где и в какой момент применить контрприём. Такая чувствительность достигается за счёт многократных повторений движений и становится механическим клише в теле бойца.

Практика:

- перевод нырком захватом шеи и ближнего бедра
- подбив руки и сближение с захватом двух ног
- захват ноги за голеностоп изнутри
- бросок поворотом захватом шеи и одноименной ноги
- переворот перекатом захватом дальнего бедра
- борьба с разными партнёрами на время

УЧЕБНЫЙ ПЛАН.
5-й год обучения.
предмет – Армейский рукопашный бой

Цель: Укрепить все изученные знания об армейском рукопашном бое. Расширить арсенал приёмами болевого и удушающего воздействия.

Задачи:

- подготовка, из числа занимающихся, инструкторов – общественников и судей по спорту
- осуществлять подготовку всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд области

№	Содержание учебного материала	всего	теория	практика	Формы аттестации
I.	Введение				
	Теоретические сведения				Сдача нормативов
II	Общая физическая подготовка	12		12	Сдача нормативов
III	Специально-физическая подготовка	20		20	Сдача нормативов
IV	Тактико-техническая подготовка				
1	Освобождение от захватов за шею.	8		8	
2	Техника самообороны в партере.	42		42	
3	Техника атакующих действий в партере.	34		34	
4	Болевое воздействие на локоть.	12		12	Участие в соревнованиях
V	Участие в соревнованиях	10		10	
VI	Инструкторская и судейская практика	8		8	
VII	Медицинское обследование	2		2	
	Всего часов	144			

Планируемые результаты 5-го года обучения:

- применение знаний, умений и навыков в соревновательной практике
- демонстрация технических приёмов высокого уровня.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА.
5 год обучения.
предмет – Армейский рукопашный бой

Тема 1: Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка определяет уровень и темпы развития основных двигательных способностей человека. В содержание ОФП ведущую роль играют естественные виды действий и их вариации, сопутствующие человеку на протяжении всей жизни. Следует учитывать особенности занимающихся: их состояние здоровья, возраста, уровня и степени разносторонности физического развития, целевой установки при занятиях общей физической подготовки.

Практика:

- упражнения для рук и плечевого пояса
- упражнения с набивным мячом
- упражнения с гантелями, гириями
- подвижные игры
- силовые упражнения
- игры в преодолении сопротивления партнера

Тема 2: Специально-физическая подготовка

Специальная физическая подготовка – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта) или вида трудовой деятельности.

Практика:

- отталкивание руками, стоя друг против друга
- выталкивание или вынесение партнера за ковер в стойке
- упражнения для укрепления борцовского моста
- имитационные упражнения
- упражнения с манекеном
- броски манекена
- игра регби на коленях
- борьба за захват руки
- выбрасывание грифа от груди
- акробатическая подготовка

Тема 3:Тактико-техническая подготовка. Освобождение от захватов за шею.

Зачастую встречаются ситуации, когда соперник обхватывает шею. В такой момент схватка принимает другой оборот, без надлежащих навыков выйти из захвата затруднительно.

Практика:

- освобождение от захвата за шею, броском с захватом двух ног
- освобождение от захвата за шею толчком под колено
- освобождение от захвата за шею воздействием на пальцы
- освобождение от захвата за шею рычагом на руку

Тема 4:Тактико-техническая подготовка. Техника самообороны в партере.

Борьба без оружия-вероятно, самое древнее боевое искусство на земле. Еще до того, как человек взял в руки камень или палку, он уже умел бить кулаками, пинать ногами, кусаться и царапаться. В Японии искусство борьбы без оружия было поднято на высочайший уровень, ведь от владения им подчас зависела жизнь профессионального воина-самурая.

Практика:

- освобождение рычагом на кисть
- освобождение скручиванием
- бросок толчком корпуса в партере
- освобождение от захвата давлением ноги
- освобождение от захвата давлением на затылок
- освобождение рычагом на локоть
- освобождение рычагом на локоть с раскручиванием корпуса
- бросок накатом на ногу
- бросок выкручиванием стопы
- бросок рывком за обе ноги
- бросок упором ноги в живот
- бросок давлением на бедро одной ногой
- бросок давлением на бёдра обеими ногами
- освобождение болевым захватом за тело и толчком корпуса
- перевороты скручиванием
- переворот рычагом
- переворот с захватом за руки сбоку и дальнее бедро снизу спереди
- переворот за себя с захватом за одноименное плечо и дальнюю ногу изнутри
- переворот скручиванием с захватом за дальнее бедро изнутри и шею сверху
- переворот скручиванием с захватом за шею из-под дальнего плеча, зажимая руку бедрами

- переворот скручиванием с захватом за предплечье изнутри, прижимая голову бедром

Тема 5: Тактико-техническая подготовка. Техника атакующих действий в партере.

Искусство борьбы в партере основывается на принципе, по которому человек слабо развитого телосложения может успешно защищаться от более сильного противника, используя надлежащую технику (болевые приёмы и удушения), и победить его.

Практика:

- удержание сбоку с захватом шеи
- удержание за плечи
- удержание верхом на сопернике
- удержание поперёк
- узел руки из положения удержания поперёк
- выкручивание ногой колена
- загиб руки за спину
- перегибание руки локтём
- ущемления предплечья
- рычаг колена
- удушение предплечьем сзади
- удушение отворотами
- удушение предплечьем сверху
- треугольное удушение
- сдавливание корпуса ногами
- удушение сбоку, затягиванием
- перекрестное удушение кистями рук

Тема 6: Тактико-техническая подготовка. Болевое воздействие на локоть

Болевые приёмы на суставы являются основной техникой в Армейском рукопашном бое для достижения победы над противником (на втором и третьем местах стоят соответственно удушающие приёмы и ударная техника).

Практика:

- рычаг локтя через бедро из позиции боковой захват за шею
- рычаг локтя корпусом лёжа на спине
- рычаг локтя корпусом лёжа на животе

- рычаг локтя корпусом лежа на боку с захватом ногами за шею
- рычаг локтя корпусом лёжа на лопатках
- обратный рычаг локтя корпусом лёжа на спине

1.4 Планируемые результаты:

Занятия должны помочь детям усвоить ключевые понятия, связанные с физической культурой, спортом, личным здоровьем и гигиеной, о подготовке к службе и самой службе в рядах Вооруженных Сил РФ. Данный курс направлен на овладение приемами армейского рукопашного боя, развитие физиологических навыков, воспитание патриотизма у детей и подростков

В результате обучения обучающиеся

Знают:

- историю создания армейского рукопашного боя, историю создания специальных частей МВД и ВС РФ;
- названия и назначение основных средств материально-технической базы специальных частей МВД и ВС РФ;
- названия и назначение экипировки для армейского рукопашного боя (АРБ) и обмундирования специальных частей МВД и ВС РФ, их элементарные свойства, правила использования и применения
- правила проведения соревнований и боев по армейскому рукопашному бою;
- правила безопасности труда и личной гигиены при выполнении физических упражнений и использовании основных и специальных средств защиты от нападения

Умеют:

- правильно выполнять физические упражнения и приемы АРБ
- соблюдать правила безопасности труда и личной гигиены при работе с различными материалами и инструментами;
- соблюдать правила проведения учебных и соревновательных боев по АРБ;
- сотрудничать со своими сверстниками, оказывать товарищескую помощь, проявлять самостоятельность.
- пояснять значение основных терминов.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график на 2025-2026 учебный год

Начало учебных занятий для обучающихся: с 01.09.2025 г.

Окончание учебных занятий для обучающихся: 31.05.2026 г.

Продолжительность учебного года: 36 недель.

Количество часов в год: 144.

Продолжительность и периодичность занятий: 2 раз в неделю по 2 академических часа.

Промежуточная аттестация: с 22 по 28 декабря 2025 года (по графику, утвержденному приказом директора).

Аттестация по итогам освоения программы: с 20 по 31 мая года (по графику, утвержденному приказом директора).

Выходные и праздничные дни: 04.11.2025 г., 29.12.2025-08.01.2026 г., 23.02.2026 г., 08-09.03.2026 г., 01.05.2026 г., 08-09.05.2026 г.

Объем программы: 720 часа.

Срок освоения программы: 5 лет.

Календарно-тематическое планирование составляется для каждой учебной группы на учебный год и используется для заполнения журнала педагога дополнительного образования.

2.2 Условия реализации программы

Занятия проводятся со всеми желающими детьми, без какого-либо отбора. Занятия желательно проводить в просторном, хорошо освещенном и проветриваемом учебном помещении высотой до потолка не менее 2,4 м.

Процесс занятий строится на основе развивающих методик и представляет собой систему упражнений, спортивных игр, бесед, постановок задач, направленных на развитие физических и морально-волевых способностей и нравственных качеств детей.

Перечень инвентаря и оборудования необходимого для освоения образовательной программы из расчета на одну учебную группу

№ п/п	Наименование инвентаря и оборудования	количество
1	Татами (комплект)	72 мата
2	Боксерские мешки	6 шт.
3	Боксерская груша	6 шт.
4	Манекен для борьбы	2 шт.
5	Медицинболы	6 шт.
6	Лапы для отработки ударов на точность	10 шт.
7	Лапы средние	6 шт.
8	Лапы большие	6 шт.
9	Перчатки снарядные	12 пар.
10	Перчатки-краги	6 пар.
11	Перчатки для армейского рукопашного боя	12 пар.
12	Раковина защитная	12 шт.
13	Щитки на голень	12 пар.
14	Жилет для защиты корпуса	12 шт.
15	Шлем со стальной маской	12 шт.
16	Тренажер на все группы мышц	1 комплект
17	Гантели 8-10 кг.	10 шт.
18	Гири 16 кг.	4 шт.
19	Мяч футбольный	1 шт.
20	Мяч волейбольный	1 шт.

2.3 Формы аттестации

Время проведения	Цель проведения	Формы контроля
Текущий контроль		
В течение всего учебного года (в конце раздела)	Определение степени освоения обучающимися учебного материала. Определение готовности к восприятию нового материала. Повышение ответственности и заинтересованности в обучении. Выявление отстающих обучающихся и обучающихся, опережающих обучение.	сдача нормативов; соревнования различных уровней; присвоение спортивных разрядов
Промежуточная аттестация		
В середине учебного года	Определение степени освоения обучающимися учебного материала. Выявление отстающих обучающихся и обучающихся, опережающих обучение.	сдача нормативов; соревнования различных уровней; присвоение спортивных разрядов
Аттестация по итогам освоения программы		
В конце учебного года (обучения по программе)	Определение результатов обучения	сдача нормативов; соревнования различных уровней; присвоение спортивных разрядов

Результатом успешного усвоения программы является участие в выставках различного уровня, усвоение обучающимися знаний и умений, заложенных в программе.

Формы аттестации для определения результативности освоения программы:

- сдача нормативов;
- соревнования различных уровней;
- присвоение спортивных разрядов

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

- портфолио объединения;
- журнал;
- аналитическая справка;
- фотоматериал;
- печатный материал (статьи, публикации);
- грамоты и дипломы, сертификаты;
- записи о присвоении уровней (разряд, кандидат в мастера спорта)
- материал анкетирования и тестирования.

2.4. Оценочные материалы

Мониторинг результатов освоения программы:

Для реализации данной программы необходимо отслеживание изменений в саморазвитии детей. Для достижения этой задачи используются следующие методы:

- наблюдение педагога за детьми и изменениями, происходящими в них;
- педагогический анализ результатов опросов детей, выполнения практических заданий, участия обучающихся в выставках, викторинах, активности обучающихся на занятиях;
- мониторинг.

В начале учебного года в личной беседе определяется уровень развития обучающихся, их физических способностей.

Уровни освоения программы

Показатели	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Базовый.	Обучаемый продемонстрировал: твердые и достаточно полные знания программного материала.	Обучаемый продемонстрировал: понимание программного материала.	Не продемонстрировал понимание программного материала.
Техника и тактика АРБ.	Обучаемый продемонстрировал: глубокие исчерпывающие знания и понимание программного материала.	Обучаемый продемонстрировал: понимание программного материала; умение свободно решать практические контрольные задания.	Не способен демонстрировать знаний техники и тактики АРБ.
Приемы борьбы. Обучение и совершенствование самостраховки.	Обучаемый продемонстрировал: на высоком уровне приёмы борьбы и самостраховки.	Обучаемый продемонстрировал: твердые знания и понимание основного программного материала; правильное выполнение приёмов борьбы, без грубых ошибок.	Неправильная демонстрация приёмов борьбы и самостраховки.
Способность использовать методы и средства	Без ограничений использует методы и средства физической	Является затруднительным использование	Не способен использовать методы и средства

физической культуры.	культуры.	методов и средств физической культуры.	физической культуры.
Подбирать и анализировать специальную литературу на тематику АРБ.	Работает с литературой самостоятельно, не испытывает особых трудностей	Работает с литературой с помощью педагога или родителей	Учебную литературу не использует, работать с ней не умеет; испытывает серьезные затруднения при выборе и работе с литературой, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога
Слушать и слышать педагога, принимать во внимание мнение других людей.	Сосредоточен, внимателен, слушает и слышит педагога, адекватно воспринимает информацию, уважает мнение других	Слушает и слышит педагога, воспринимает учебную информацию при напоминании и контроле, иногда принимает во внимание мнение других	Объяснения педагога не слушает, учебную информацию не воспринимает; испытывает серьезные затруднения в концентрации внимания, с трудом воспринимает учебную информацию
Знание правил проведения соревнований и запрещённых элементов АРБ.	Способен руководствоваться правилами Армейского рукопашного боя.	Не в полном объёме знает правила АРБ .	Отсутствуют знания свода правил Армейского рукопашного боя.
Практические умения и навыки, предусмотренные программой.	Овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренные программой.	Объём усвоенных умений и навыков составляет более ½	Практически не овладел умениями и навыками.
Соблюдение в процессе деятельности правил безопасности.	Освоил практически весь объем навыков ТБ, предусмотренных программой за конкретный период и всегда соблюдает их в процессе работы	Объем усвоенных навыков составляет более ½	Правила ТБ не запоминает и не выполняет; овладел менее чем ½ объема навыков соблюдения правил ТБ, предусмотренных программой

Уровень знаний технических действий (приемов) и физической подготовленности обучающихся всех групп оценивается в процессе участия в соревнованиях, турнирах и сдаче контрольных нормативов.

Контрольные нормативы для оценки уровня знаний технических действий и физической подготовленности

Контрольные упражнения	Годы обучения
1 год обучения	
Общая физическая подготовка	Бег 30 м – 4,9 с; прыжок в длину с места – 185 см; челночный бег 4*20 м – 21,5с; подтягивание на перекладине – 10 раз; бег 1000 м – 3,5 мин; сгибание/разгибание рук в упоре лежа – 20 раз; поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты – 18 раз
2 год обучения	
Общая физическая подготовка	Бег 60 м – 9 с; челночный бег 4х 20м – 17.3; прыжок в длину с места – 190 см ; бег 1000 м – 3.05 мин; сгибание разгибание рук в упоре лежа – 25 раз; подтягивание на перекладине за 20 сек - 10 раз; поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты – 25 раз.
Специальная физическая подготовка	Суммарное время 6 прямых ударов руками – 5.3с; Суммарное время 6 боковых ударов ногами – 8.2с. Суммарное время 6 «входов» -7.2 с
Техническая подготовка	Владение техникой страховки при падении. Выполнение основных атакующих и защитных действий в стойке и борьбе лежа
3 год обучения	
Общая физическая подготовка	Бег 60 м – 8.6 с; челночный бег 4х 20м – 16.7; прыжок в длину с места – 220 см ; бег 1000 м – 3.0 мин; сгибание разгибание рук в упоре лежа – 32 раз; подтягивание на перекладине за 20 сек - 12 раз; поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты – 40 раз
Специальная физическая подготовка	Суммарное время 6 прямых ударов руками – 4.6 с; Суммарное время 6 боковых ударов ногами – 7.5 с. Суммарное время 6 «входов» - 6.5 с
Техническая подготовка	Выполнение основных атакующих и оборонительных технико-тактических действий в стойке и лежа с применением борцовской и ударной техники армейского рукопашного боя .
4 год обучения	
Общая физическая подготовка	Челночный бег 6*20м, прыжок через планку на уровне 60 см, бег 1000 м-2.55 мин. сгибание разгибание рук в упоре лёжа-35 раз, подтягивание на перекладине -15 раз, поднимание туловища из положения лёжа, колени согнуты-45 раз
Специальная физическая подготовка	Удар ногой с разворота стоя на месте- 5 повторений, удар рукой с разворота- 5 повторений, суммарное время 10 прямых ударов коленями- 6.5 сек.
Техническая подготовка	Выполнения основных борцовских приёмов в стойке и защитные элементы от борьбы в стойке.
5 год обучения.	
Общая физическая подготовка	Челночный бег 8*20м, бег 1000 м-2.50 мин, сгибание разгибание рук в упоре лёжа-50 раз, подтягивание на перекладине -20 раз, поднимание туловища из положения лёжа, колени согнуты-50 раз.
Специальная физическая подготовка	Удар ногой с разворота стоя на месте- 8 повторений, удар рукой с разворота- 8 повторений, суммарное время 10 прямых ударов коленями- 5.0 сек.

2.5. Методическое обеспечение программы

- Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
- Разработки мероприятий (открытых соревнований, тренировок)

- Правила Армейского Рукопашного Боя
- Положения о проведении соревнований, открытых тренировок
- Индивидуальные комплекты спортивной экипировки (кимоно, штаны, капы, перчатки);
- Таблицы-памятки, схемы, информационные листы.

Основным условием для занятий армейским рукопашным боем и реализации программы является:

- дисциплина;
- дружественная атмосфера;
- взаимоуважение;

Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций в процессе тренировочных занятий. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Основным объемом теоретических знаний обучающиеся овладевают на учебно-тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования.

На этапе начальной подготовки обучающиеся знакомятся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание необходимо уделять рассказам о традициях рукопашного боя, его истории и предназначении. Причем в группах СО знакомство детей с особенностями спортивного единоборства проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий, обращается их внимание на то, что данный прием лучше всех выполнял такой-то известный спортсмен. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

В группах НП и УТ учебный теоретический материал распространяется на весь период обучения. Знакомство с требованиями спортивных занятий проводится в виде бесед перед началом тренировочных занятий. Темами таких бесед, в зависимости от возраста, является история физической культуры вообще, и история рукопашного боя, и методические особенности построения тренировочного процесса, и закономерности подготовки к соревнованиям и т.д.

В теоретической подготовке этих групп о большое внимание уделяется системе контроля и самоконтроля за уровнем подготовленности и состоянием здоровья. Спортсмены ознакомились с правилами ведения

спортивного дневника, личными картами тренировочных заданий и планами построения тренировочных циклов. Примерная программа теоретических занятий табл. 8.

Темы занятий теоретической подготовки.

п/п	Название темы	Краткое содержание темы
1	Меры безопасности и правила поведения на занятиях по армейскому	Предупреждение травматизма на занятиях по армейскому рукопашному бою.
2	Физическая культура - средство развития и укрепления человека	Понятие о ФК и спорте. Формы ФК. ФК как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и дисциплины
3	Личная и общественная гигиена	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивного инвентаря и оборудования.
4	Закаливание организма	Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем
5	История армейского рукопашного боя	Рождение и развитие рукопашного боя
6	Понятие о дисциплине	Субординация в отношениях с преподавателями и взаимоотношение с товарищами.
7	Спортсмены рукопашники	Лучшие спортсмены и сильнейшие команды России по рукопашному бою
8	Самоконтроль в процессе занятий	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форма и содержание
9	Общая характеристика спортивной тренировки	Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи, основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка
10	Основные средства спортивной тренировки	Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения.
11	Физическая подготовка	Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств.
12	Единая всероссийская спортивная классификация	Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК

Спортивно-оздоровительный этап.

Общая физическая и специальная подготовка.

Значительное омоложение, происшедшее в спорте в последние годы (начало тренировок с 5-6 лет и даже с более раннего возраста), создало

предпосылки для обязательного осуществления начальных занятий на спортивно-оздоровительном этапе подготовки.

Основная цель этого этапа - обеспечение отбора, физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (общеразвивающих и специальных упражнений своего вида). На протяжении спортивно-оздоровительного этапа подготовки начинающие юные спортсмены должны познакомиться с техникой нескольких видов: легкой атлетики, акробатики, спортивных игр и единоборств. Школы в настоящее время ограничиваются двумя обязательными уроками физкультуры в неделю. При таком объеме физическая работоспособность практически не растет. Только насыщенный двигательный режим в спортивно-оздоровительных группах даст благоприятные изменения в состоянии здоровья и адаптации организма детей к физическим нагрузкам, усилит их интерес к занятиям спортом.

Для того чтобы значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надежные предпосылки для укрепления здоровья, необходимо заниматься не менее шести часов в неделю, с учетом факторов, ограничивающих физическую нагрузку:

- отсутствие специфических двигательных навыков и адаптации к физическим нагрузкам (вообще);
- возрастные особенности физического развития.

Основные тренировочные средства:

- общеразвивающие упражнения (с целью формирования общих двигательных навыков и умений);
- подвижные игры и игровые упражнения;
- элементы акробатики (кувырки, обороты, кульбиты и др.);
- прыжки и прыжковые упражнения;
- метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);
- силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

Основные методы выполнения упражнений:

- игровой;
- повторный;
- равномерный;
- круговой;
- соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях).

Основные направления тренировки:

- спортивно-оздоровительный этап подготовки необходим для создания предпосылок к успешной специализации в армейском рукопашном бою. На этом этапе происходит отбор детей для дальнейших занятий спортом;

- на данном этапе подготовки существует опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма, поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно. Особенно это относится к упражнениям с отягощениями. Так, детям 7-10 лет доступны упражнения с весом, равным около 20% собственного веса;

- упражнения скоростно-силового характера следует давать небольшими дозами (по 5-8 мин), с чередованием промежутков активного отдыха.

Основные средства и методы тренировки:

- главное средство в занятиях с детьми этого возраста - подвижные игры;

- для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно;

- комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Применение названных средств при преимущественном использовании упражнений, направленных на развитие быстроты (50% основной части урока), позволяет достигнуть более высокого уровня физической подготовленности.

Выполнение упражнений, нацеленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Комплексы упражнений для развития быстроты применяют в начале основной части урока после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами для развития быстроты включают игровые упражнения, способствующие совершенствованию этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на развитие силы, используют во второй половине урока, так как к этому времени наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности дополняют силовыми играми и игровыми упражнениями.

В спортивно-оздоровительных группах с ориентацией на армейский рукопашный бой большое внимание необходимо уделять акробатике, направленной, с одной стороны, на координационные, специфические требования выполнения технических действий, с другой - на обеспечение определенных навыков самостраховки, при обучении и выполнении технических действий.

Особенности обучения на спортивно-оздоровительном этапе:

- в большей степени используются методы наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий);
- методы упражнений игровой и соревновательный;
- при изучении общеразвивающих упражнений, комплексов игр, показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение элементарным и простым.

Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, бросить в кольцо, перепрыгнуть через препятствие. Обучение технике рукопашного боя на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения основным элементам:

- стойкам;
- передвижениям;
- ударам руками и ногами;
- приемам самостраховки при падениях;
- способам защиты;
- формам и способам захвата соперника;
- способам выведения из равновесия;
- ведущим элементам технических действий.

Методика контроля на этом этапе тренировки: включает использование комплекса методов — педагогических, медико-биологических.

Комплекс методик позволит определить:

- состояние здоровья юного спортсмена;
- уровень физического развития;
- степень тренированности;
- величину выполнения тренировочной нагрузки.

На основе полученной информации тренер должен вносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс.

Этап начальной подготовки.

Общая физическая и специальная подготовка.

Основные направления тренировки

Как известно, одним из реальных путей достижения высоких спортивных показателей прежде считалась ранняя специализация, т.е. попытка с первых шагов определить специальность спортсмена и организовать соответствующую подготовку. В отдельных случаях такая специализация давала положительные результаты. Однако она при водила иногда к тому, что юные спортсмены достигали высоких показателей при слабом общем физическом развитии, а затем, как правило, первоначальный

быстрый рост спортивно-технических результатов сменялся застоем. Это заставило тренеров, врачей, физиологов и ученых пересмотреть свое отношение к ранней узкой специализации и отдать предпочтение многообразной разносторонней подготовке юных спортсменов.

Этап начальной подготовки - один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде. Однако здесь имеется опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма, так как у детей этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма.

Уже на этапе начальной подготовки наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр следует включать в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, имеющих важное значение именно для армейского рукопашного боя. На начальном этапе спортивных занятий целесообразно выдвигать на первый план задачу достижения разносторонней физической подготовленности и целенаправленно развивать физические качества, применяя специальные комплексы упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

Многие физические качества детей наиболее устойчиво проявляются (с точки зрения прогноза) у мальчиков 11-13 лет, у девочек 10-12 лет. Этот возраст совпадает с этапом начальной спортивной подготовки в армейском рукопашном бою. В следующих возрастных группах (юношей среднего и старшего возраста) все виды прогноза затруднены. Если тренер не увидит самого важного в спортсмене до 13 лет, то не увидит и в 17-18 лет.

Этап начальной подготовки - один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения мастерством в армейском рукопашном бою и приводит отбор для последующих занятий спортом. На данном этапе нецелесообразно учитывать периоды тренировки (подготовительный, соревновательный и т.д.), так как сам этап начальной подготовки является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

Основная цель тренировки:

- утверждение в выборе спортивной специализации – армейский рукопашный бой и овладение основами техники.

Основные задачи:

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков;
- постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта;
- обучение техники армейского рукопашного боя;
- повышения уровня физической подготовленности;
- отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий армейским рукопашным боем.

Основные средства:

- подвижные игры и игровые упражнения;
- общеразвивающие упражнения;
- элементы акробатики и самостраховки;
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей);
- гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
- школа техники армейского рукопашного боя;

Основные методы выполнения упражнений:

- повторный;
- равномерный;
- круговой;
- контрольный;
- соревновательный.

Особенности обучения:

Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий им необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

В первый год обучения одной из задач занятий является владение основами техники избранного вида спорта. При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать четырех дней. Обучение каждому техническому действию или комплексу действий нужно проводить в течение 15-25 занятий (30-35 мин в каждом). Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития

физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и совершенствованию двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную спортивную подготовку юных спортсменов.

Методика контроля

Контроль на этапе начальной подготовки используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется, как правило, тренером по оценке выполнения обязательной программы, при сдаче экзаменационных зачетов на промежуточных этапах обучения.

Контроль за эффективностью физической подготовки проводится с помощью специальных контрольных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств. При планировании контрольных проверок по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок и последовательность выполнения упражнений:

- контрольные упражнения проводятся в течение одного дня.
- упражнения проводятся на скорость, на силу, на выносливость.

В отдельных случаях порядок проверки может быть изменен. Особое внимание при контроле уделяется соблюдению одинаковых условий: время дня, учет времени приема пищи, предшествующей нагрузке, погода, разминка и т. д. Контрольные проверки желательно проводить в торжественной соревновательной обстановке.

Врачебный контроль

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

- углубленное медицинское обследование (2 раза в год);
- медицинское обследование перед соревнованиями;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное условие – допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей.

Участие в соревнованиях

Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На данном этапе тренировки значительно увеличивается число соревновательных упражнений. Особое преимущество на данном этапе обучения отдается игровым соревновательным методам.

Учебно-тренировочный этап.

Основные задачи:

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- развитие специальных физических качеств;
- овладение основами техники и ее совершенствование;
- усвоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;
- приобретение и накопление соревновательного опыта.

На учебно-тренировочном этапе годовой цикл подготовки включает подготовительный и соревновательный периоды. Для спортсменов с подготовкой менее 2-х лет главное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшему расширению арсенала технико-тактических навыков и приемов.

При планировании годовых циклов для спортсменов с подготовкой свыше 2-х лет в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня общей физической и функциональной подготовленности и на этой основе повышения уровня специальной физической работоспособности.

В соревновательном периоде решаются задачи улучшения спортивных результатов, а также задачи выполнения контрольных нормативов. На этом этапе многолетней подготовки годовой макроцикл может строиться по схеме с двумя основными соревнованиями.

Годовой цикл подготовки

Современное представление о планировании годовых циклов подготовки связано с

ее определенной структурой, в которой выделяют микроциклы, мезоциклы и макроциклы.

Микроциклом тренировки называют совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Как правило длительность микроцикла составляет одну неделю.

В спортивных единоборствах по направленности тренировочных воздействий принято выделять 6 блоков построения недельных микроциклов:

- развивающий физический (РФ);
- развивающий технический (РТ);
- контрольный (К);
- подводящий (П);
- соревновательный (С);
- восстановительный (В).

Мезоцикл — это структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный ряд микроциклов. Строительными блоками мезоцикла служат микроциклы различного типа. В практике средний цикл тренировки содержит от 2 до 6 микроциклов.

Макроцикл тренировки предполагает три последовательные фазы:

- фаза приобретения спортивной формы;
- фаза сохранения (относительная стабилизация) спортивной формы;
- фаза некоторой утраты спортивной формы.

Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки.

На этапах спортивно-оздоровительной и начальной подготовки периодизация учебного процесса носит условный характер, так как особое внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке. На этих этапах подготовки исключительно важное значение имеет обучение детей технике выполнения физических упражнений. Формирование двигательных навыков и умений создаст необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования двигательного стереотипа.

Важно стремиться к тому, чтобы юный спортсмен с самого начала осваивал основы техники целостных упражнений, а не их отдельных элементов. Такой подход к обучению двигательным действиям позволяет эффективно подойти к пониманию и изучению технико-тактического арсенала армейского рукопашного боя.

Технико-тактическая подготовка.

1. Обучение различным составляющим арсенала техники армейского рукопашного боя:

- борьбе стоя;
- борьбе лежа;
- технике ударов руками;
- технике ударов ногами;

- технике перехода от ударной фазы к бросковой и наоборот; рекомендуется проводить параллельно, в среднем поровну распределяя время на изучение программного материала по каждой из составляющих в пределах недельного микроцикла.

2. В течении одного занятия рекомендуется отводить часть времени на обучение ударной технике и часть времени на обучение технике борьбы. Например: технике ударов руками и борьбе лежа; технике ударов ногами и борьбе стоя.

3. Изучение, повторение и совершенствование приемов техники рекомендуется проводить на каждом занятии в начале основной части занятия.

4. Работу со снарядами (мешками, грушами, манекенами) следует включать в урок после определенного закрепления навыков правильного нанесения ударов руками и ногами, выполнения бросков, поскольку в противном случае ошибки в технике получают прочное закрепление.

Медицинское обследование.

В начале и в конце учебного года все обучающиеся проходят углубленное медицинское обследование. Основными задачами медицинского обследования являются:

контроль за состоянием здоровья занимающихся; формирование навыков личной и общественной гигиены; формирование привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача. В общем случае углубленное медицинское обследование занимающихся позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленное медицинское обследование должно выявить динамику состояния основных систем организма спортсменов, определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами тренировочных нагрузок. Таким образом, цель углубленного медицинского обследования - всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния спортсменов, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Программа углубленного медицинского обследования включает:

- комплексную клиническую диагностику;
- оценку уровня здоровья и функционального состояния;
- оценку сердечно-сосудистой системы;
- оценку систем внешнего дыхания и газообмена;
- контроль состояния центральной нервной системы;

- оценку уровня функционирования периферической нервной системы;
- оценку состояния органов чувств;
- оценку состояния вегетативной нервной системы;
- контроль за состоянием нервно-мышечного аппарата спортсменов.

Дидактическое обеспечение программы.

Рекомендуемая последовательность обучения технике армейского рукопашного боя.

Основным требованием при обучении технике в группах начальной подготовки следует считать выполнение элементов техники без помех, беспрепятственно со стороны партнера. Все элементы базовой техники разучиваются по принципу освоения структурно-имитационных упражнений.

В положении стоя (в стойке)

1. Задняя подножка из различных положений.
2. Выведение из равновесия рывком с захватом руки и шеи.
3. Передняя подножка.
4. Сваливание, бросок с захватом ног и выносом их в сторону.
5. Бросок через бедро.
6. Бросок через спину с захватом руки под плечо.
7. Бросок через голову.
8. Боковая подсечка.
9. Передняя подсечка.
10. Бросок рывком за пятку с упором в колено.
11. Зацеп изнутри.
12. Зацеп снаружи.
13. Бросок через бедро с падением.
14. Отхват, отхват с захватом ноги изнутри и снаружи.
15. Подхват снаружи.
16. Подхват изнутри.
17. Боковой переворот.
18. Передний переворот.
19. Боковая подсечка с падением.
20. Бросок через голову с упором голенью в живот захватом под плечо.
21. Упражнения для броска прогибом - вставание на мост из положения стойки с помощью партнера.
22. Бросок прогибом.
23. Бросок захватом руки на плечо в стойке и в падении.
24. Бросок через голову упором стопой в живот.

25. Защита от выведения из равновесия рывком – переставление ног в направлении рывка.
26. Защита от броска захватом ног - увеличение дистанции.
27. Защита от броска захватом ног, отталкивая атакующего.
28. Защита от боковой подсечки - увеличивая сцепление ноги ковром.
29. Защита от зацепа изнутри - оставление ноги.
30. Защита от подхвата - переставление ноги через атакующую ногу.
31. Комбинация, завершаемая броском через голову, после угрозы захватом пятки снаружи.
32. Выведение из равновесия и как контрприем против выведения из равновесия толчком или рывком.
33. Бросок захватом голени изнутри - как контрприем против выведения из равновесия рывком.
34. Боковой переворот - как контрприем против выведения из равновесия толчком.
35. Комбинация: зацеп изнутри после выведения из равновесия рывком.
36. Боковая подсечка с задней подножкой.
37. Передняя подсечка с передней подножкой.
38. Передняя подсечка бросок через бедро.
39. Бросок через бедро, зацеп.
40. Бросок через спину, сбивание захватом рук и туловища. 41. Бросок через спину, зашагивание за спину боковая подсечка с падением.

В положении лежа (борьба лежа)

1. Перегибание (рычаг) локтя через бедро.
2. Рычаг локтя через бедро с помощью ноги.
3. Рычаг локтя захватом руки между ног.
4. Узел ногой после удержания на боку.
1. Перегибание (рычаг) локтя через предплечье.
2. Узел поперек и узел предплечьем вниз
3. Ущемление ахиллова сухожилия с захватом разноименной, одноименной ноги и упором в подколенный изгиб другой ноги.
9. Рычаг на оба бедра с захватом голени под плечо и упором стопой в подколенный изгиб.
10. Узел ноги с упором ладонью в колено.
11. Рычаг локтя через бедро, контрприем уход борцовским мостом на этот же прием.
12. Рычаг локтя через бедро на одноименную руку из положения нижнего.

13. Рычаг колена.
14. Узел поперек и узел предплечьем вниз (обратный узел поперек).
15. Перегибание (рычаг) локтя захватом руки между ног.
16. Из стойки, забеганием, перегибание (рычаг) локтя при помощи плеча сверху.
17. Ущемление икроножной мышцы через голень.
18. Ущемление ахиллесова сухожилия с захватом одноименной и разноименной ноги.
19. Ущемление ахиллесова сухожилия, сидя на противнике.
20. Перегибание (рычаг) локтя при помощи ноги сверху.

Ударная техника рук.

1. Прямой, боковой удар и удар снизу имитация и работа на мешке на месте и в движении.
2. Прямой, боковой удар и удар снизу на лапах на месте и в движении.
3. Прямой удар в голову, защита подставкой, контратака прямым в голову.
4. Прямой удар в голову, защита уклоном, контратака боковым в голову.
5. Прямой удар в голову, защита блоком предплечья ближней, дальней рукой контратака.
6. Защита от прямого удара, сайстепом (шагом в сторону), контратака.
7. Боковой удар в голову, защита подставкой ладони, контратака.
8. Боковой удар в голову, защита нырком, контратака.
9. Защита от прямого, бокового удара, разрывом контратака.
10. Защита от прямого, бокового удара встречным ударом на одноименную и разноименную руку.
11. Прямой удар левой в голову, защита подставкой правой ладони, контратака прямым левой (тоже с другой руки).
12. Прямой удар левой в голову, защита подставкой правого плеча, контратака прямым левой (тоже с другой руки).
13. Прямой удар левой в туловище, защита подставкой правого локтя, контратака прямым левой (тоже с другой руки).
14. Боковой удар левой в голову, защита подставкой правого предплечья, контратака прямым (боковым).
15. Прямой удар левой в голову, защита уклоном вправо, контратака прямым правой (тоже с другой руки).
16. Прямой удар левой в голову, защита уклоном вправо, контратака встречным левой (тоже с другой руки).

17. Прямой (боковой) удар левой в голову, защита шагом в право с поворотом налево и встречным ударом правой в голову (тоже с другой руки).
18. Боковой удар левой в голову, защита нырком с встречным правой в корпус и прямым (боковым) в голову.

Ударная техника ног.

1. Имитация ударов из различных положений (сидя на полу, стоя у стены, с опорой и без опоры): прямого, бокового, в сторону, назад, бокового изнутри.
2. Отработка на мешке: прямого, бокового, в сторону, назад, бокового изнутри.
3. Отработка на лапах: прямого, бокового, назад, в сторону, бокового изнутри.
4. Прямой удар левой ногой в туловище, защита подставкой правого локтя и шагом назад (тоже с другой ноги).
5. Прямой удар правой ногой в туловище, защита правой ладонью влево, контратака правой ноги в туловище.
6. Боковой удар правой ногой в туловище, защита подставкой левого предплечья, контратака прямым правой ногой (тоже с другой ноги).
7. Боковой удар правой ногой в голову, защита подставкой правой ладони, контратака боковым правой ногой в туловище и голову (поочередно).
8. Прямой удар левой ногой в туловище, защита уходом с линии атаки наружу, вовнутрь захват ноги бросок (тоже с другой ноги).
9. Прямой удар правой ногой в туловище, защита блоком скрещенными руками, рычаг колена (тоже с другой ноги).
10. Прямой (боковой) удар ногой в туловище (голову), защита шагом назад, контратака той же ногой (тоже с другой ноги).
11. Боковой удар правой ногой в голову, защита отклонением назад блок с разворотом двумя ладонями, контратака боковым с впередистоящей ноги в туловище и голову (поочередно).
12. Прямой удар в туловище, защита блоком скрещенными руками, ущемление ахиллового сухожилия.
13. Прямой удар в туловище, защита блоком предплечьем, с разворотом тычковый.
14. Прямой удар в туловище, защита шагом назад, контратака той же ногой.
15. Прямой удар в туловище, защита отскок назад, контратака серией ударов рук, ног.
- 16 Прямой удар в туловище, защита блоком предплечьем, контратака вход в ближний бой.

17. Боковой удар в голову, защита отклонением назад, блок предплечьями, контратака впередистоящей ногой боковым в голову.

18. Боковой удар в голову, защита нырком под ногу, контратака с разворотом подсечка.

Переход от ударной фазы поединка к бросковой.

К изучению техники перехода от ударной фазы поединка к бросковой целесообразно приступать по мере изучения соответствующей технике борьбы в стойке, приемов ближнего боя и вхождения в ближний бой.

Различают следующие способы:

1. Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника ударом рукой в голову – захват за кимоно или часть тела – бросок.

2. Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника боковым ударом ногой в голову (туловище) – захват за кимоно или часть тела – бросок.

3. Вхождение в ближний бой во время собственной атаки – захват за кимоно или части тела – бросок.

2.6. Воспитательная работа

Очевидно, что самой острой проблемой не только школы, семьи, но и всего общества и государства является проблема воспитания обучающихся образовательных учреждений.

Воспитание - процесс управления развитием личности и формирование у нее социально-ценных привычек.

Цель воспитания: свободное развитие личности, создание условий для самовыражения, самоутверждения, самореализации каждого учащегося.

Задачи воспитания:

- Объединение учебно-воспитательной деятельности с другими общественными институтами, предприятиями и организациями.
- Развитие самосознания и самовоспитания.
- Приобщение к ведущим духовным ценностям своего народа, воспитание гражданственности.
- Развитие потребности в здоровом образе жизни.
- Гармонизация отношений в коллективе.
- Формирование экологической нравственности.
- Физическая, морально-этическая и психологическая подготовка воспитанников к службе в рядах Вооруженных Сил РФ

Условия реализации:

- Выделение доминирующей цели коллектива, объединяющей педагогов и обучающихся;

- развитие детского самоуправления, инициативы и самостоятельности детей и взрослых
- добровольность включения ребенка в ту или иную деятельность;
- доверие ребенку в выборе средств достижения поставленной цели;
- учет интересов обучающихся, их индивидуальных вкусов, предпочтений, побуждение и развитие новых интересов;
- предупреждение негативных последствий в процессе педагогического воздействия;
- формирование у детей готовности к социальной самозащите своих интересов при создании своей социальной защищенности;
- оказание помощи детям в анализе проблем социальных отношений и вариативном проектировании своего поведения в сложных жизненных ситуациях.

План воспитательной работы

Мероприятие	Сроки проведения
Организационно-массовая работа	
Праздничные мероприятия (День Защитника Отечества, День подразделений специального назначения, День внутренних войск МВД, День космонавтики, День пожарной охраны День пограничника, День Победы)	В течение года
Участие в городских, областных, региональных, соревнованиях	В соответствии с положениями
Беседы Психологические и игровые тренинги Познавательные мероприятия	В течение года
Показательные выступления совместно с коллективами ДЮК «Дружба»	В течение года
Трудовое воспитание	
Субботники Уборка спортивного зала Уборка прилегающей территории ДЮК «Дружба»	Октябрь, апрель. В течение года
Нравственное и патриотическое воспитание	
Оказание помощи пожилым людям, ветеранами ВОВ, встречи с участниками боевых действий и действующими сотрудниками специальных ведомств	Октябрь, май
Беседы о службе в ВС РФ, краткое информирование об общих принципах службы в ВС РФ, истории различных единоборств	В течение года
Участие в общегородских спортивных мероприятиях, посвященных Дню защиты детей, Дню Защитника Отечества, Дню Победы и др., по сдаче норм ГТО	В течение года
Работа с родителями	
Проведение родительских собраний Приглашение родителей на праздничные мероприятия и соревнования	Сентябрь, апрель. Ноябрь, январь, июнь

3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Акопян А.О., Новиков А.А Анализ-синтез спортивной деятельности как основной фактор совершенствования методики тренировки // Научные труды ВНИИФК за 1995 г. Т.1. - М.,1996. -С. 21-31.
2. Астахов С.А. Технология планирования тренированных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев (на примере рукопашного боя): Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - М., 2003. - 25 с.
3. Булкин В.А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие. - СПб.: СПбГАФК, 1996. - 47 с
4. Бурцев Г.А. Рукопашный бой. - М., 1994. - 206 с.
5. Вайцеховский С. М. Книга тренера. _ м.: ФиС, 1971 - 312 с.
6. Верхошпский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 331 с. 7. Иванов С.А. Методика обучения технике рукопашного боя: Автореф. дис.... канд. пед. наук. - М., 1995.- 23 с.
7. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры //Учебник для институтов физ. культуры. - М.: Физкультура и спорт – 543 с.
8. Найденов М.И. Рукопашный бой. Организация и методика подготовки // Учебное пособие для ПВ ФСБ России. – Г., ГВИ ПВ ФСБ РФ, 2003.- 543 с.
9. Общероссийская федерация армейского рукопашного боя. Правила соревнований. - М.: Советский спорт. 2017
10. Остьянов В.Н., Гайдамак И.И. Бокс (обучение и тренировка). Киев: Олимпийская литература, 2001.
11. Севастьянов В.М. и др. Рукопашный бой (истории развития, техника и тактика). _М.: Дата Стром, 1990.-190 с.
12. Супрунов Е.П. Специальная физическая подготовка в системе тренировки квалифицированных рукопашных бойцов: Автореф. Дис.. канд. Пед. наук. _ М., 2007.- 27 с.

Список литературы, рекомендованный детям и родителям.

1. Бурцев Г.А., Малышенков С.Г., Смирнов В.В., Сялиулин З.С. «Основы рукопашного боя»: Москва, Военное издательство, 1992.
2. Библик С.З. «Рукопашный бой»: Красноярск, 1991.
3. Захаров Е.Н. «Ударная техника рукопашного боя»: Москва,2003.
4. Иванов-Катанский С.А «Комбинационная техника каратэ»: Москва 1998.

5. Кадочников А.А. «Специальный армейский рукопашный бой»: Ростов-на-Дону, 2003.
6. Козак В.В. «Рукопашный бой» Москва Военное издательство, 1987.
7. Озолин Н.Г. «Молодому коллеге»: Москва, 1988
8. Петров А.Я., Кравец Д.И. «Организация и методика проведения занятий с учащимися Профтехучилищ и общеобразовательных школ по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности» Челябинск, 1992.
9. Попенко В.Н. «Тренажеры и методы тренировки в боевых искусствах. Гибкость, сила, выносливость»: Москва, 1994.
10. Федерация армейского рукопашного боя «Военно-спортивная классификация и правила соревнований по армейскому рукопашному бою»: Москва, 2017 г.
11. Цзен Н.В., Пахомова Ю.В. «Психотренинг: игры и упражнения»: Москва 1988. Чумаков Е.М. «100 уроков самбо»: Москва, 1998.
12. Шабалин А. «Русский стиль рукопашного боя»: Пермь, 1993.