

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр внешкольной работы» сельского поселения «Село Богородское»  
Ульчского муниципального района Хабаровского края

Утверждаю

Директор МБУ ДО ЦВР

 М.В. Ильин

«2» 09 2018 г.

Утверждена

на педагогическом совете

МБУДО ЦВР

 М.В. Ильин

Протокол № 1

«2» 09 2018 г.

ПРОГРАММА  
Физкультурно-спортивной направленности  
Клуба боевых искусств «ВОИН»  
По армейскому рукопашному бою  
Срок реализации – 4 года  
Возраст обучающихся – 5-17 лет

Составитель:  
Педагог дополнительного образования  
МБУДО ЦВР с. Богородское  
М.В. Ильин

с. Богородское  
2018 г.

## Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Цель и задачи программы.....	4
3. Общие требования к организации учебно-воспитательного процесса.....	5
4. Требования, предъявляемые к учащимся занимающихся по программе.....	7
5. Учебно-тематический план.....	9
6. Содержание программы.....	10
7. Медицинское обследование.....	23
8. Перечень инвентаря.....	26
8. Список литературы, использованной для разработки программы.....	27
9. Список литературы, рекомендованный детям и родителям.....	27

## Пояснительная записка

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, знать 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.

образовательная программа по армейскому рукопашному бою для детей школьного возраста на этапе многолетней тренировки апробирована в Муниципальном образовательном учреждении дополнительного образования «Центр внешкольной работы» СП «Село Богородское» и предлагается автором, как одна из форм дополнительных занятий.

Программа разработана в соответствии с требованиями с основными нормативными документами, регулирующими развитие физической культуры и спорта в условиях системы дополнительного образования.

### **Педагогическая целесообразность**

В том, что Программа обеспечивает развитие физических качеств, готовность осваивать новые двигательные действия, укреплять здоровье и повышать функциональные возможности систем организма.

### **Отличительные особенности**

Данная Программа является адаптированным вариантом к условиям реализации программ при непрерывном действии на организм отрицательных факторов условий Крайнего Севера. Программа составлена с учетом принципа достаточности и сообразно структурной организации. Содержание учебного материала структурируются в соответствии с разделами данной Программы.

**Методическое обеспечение** программы является традиционным, учтены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов. Образовательная программа рассчитана на 1 год обучения в группах начальной подготовки (НП) и 3 года для учебно-тренировочных групп (УТГ) и реализуется в течение 8 лет.

При учреждениях дополнительного образования спортивной направленности могут быть созданы спортивно-оздоровительные группы, критерием оценки деятельности в данных группах, является выполнение нормативов занимающимися по общей физической подготовке в зависимости от возраста на конец учебного года.

Программа предполагает гражданское, военно-патриотическое воспитание молодежи и добровольную подготовку граждан к военной службе через проведение непрерывной, систематической, комплексной подготовки.

### **Критерии оценки результатов**

Основными критериями оценки качества обучающихся по программе:

- регулярность посещения учебных занятий,
- успешное освоение программы,
- положительная динамика творческой активности, показателей контрольных нормативов,
- участие в соревнованиях.

Результативность аттестации обучающихся должны оцениваться таким образом, чтобы можно было определить насколько достигнуты прогнозируемые результаты программы каждым

обучающимся в и результативность самостоятельной деятельности обучающихся в течении учебного года.

### **Организация учебно-воспитательного процесса.**

В секцию армейского рукопашного боя принимаются мальчики (возраст 5-17 лет), имеющие допуск врача.

В спортивно-оздоровительных группах и группах начальной подготовки занятия проводятся три раза в неделю по 3 академических часа до 9 часов в неделю. Учебный материал осваивается в форме групповых, а при необходимости индивидуальных практических занятий. Теоретический материал доводится до обучающихся в водной части занятия, а так же 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 Центра, города, района, округа, области и Всероссийского уровня.

### **Цель и задачи программы.**

**Целью** дополнительной общеразвивающей программы по армейскому рукопашному бою для детей школьного возраста на этапе многолетней тренировки является содействие разностороннему, гармоничному развитию личности, подготовке учащихся к трудовой деятельности, формирование умения определить свое призвание в сложных экономических условиях жизни, а также воспитание патриотизма и готовности к защите Отечества.

Исходя из поставленной цели, вытекают следующие **задачи**:

1. Формирование социальной и коммуникативной компетентности на основе систематических занятий армейским рукопашным боем.
2. Формирование устойчивого интереса, воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности.
3. Формирование системы взглядов, принципов, убеждений, нравственных ценностей, определяющих возложенные на гражданина обязанности по вооруженной защите государства.
4. Направленное формирование личности в процессе физического и духовного воспитания.

В настоящей программе выделено три этапа спортивной подготовки:

- спортивно-оздоровительный этап (СО);
- этап начальной подготовки (НП);
- учебно-тренировочный этап (УТ).

На каждом этапе спортивной подготовке ставятся определенные задачи:

#### **Основные задачи спортивно-оздоровительного этапа:**

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
- формирование стойкого интереса к занятиям спортом (вообще);
- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;
- воспитание трудолюбия;
- воспитание и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости и гибкости);
- отбор перспективных детей для дальнейших занятий армейским рукопашным боем.

#### **Основные задачи этапа начальной подготовки:**

- вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по армейскому рукопашному бою;
- развитие физических качеств и общей физической подготовки;
- изучение базовой техники армейского рукопашного боя;
- гармоничное развитие волевых и морально-этических качеств личности;
- формирование потребности в занятиях спортом и ведении здорового образа жизни.

#### **Основные задачи учебно-тренировочного этапа.**

В учебно-тренировочных группах задачи подготовки отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства по армейскому рукопашному бою, к которым относятся:

- укрепление здоровья, дальнейшее развитие физических качеств,

функциональной подготовленности;

- совершенствование технико-тактического арсенала и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов;

- воспитание специальных психических качеств.

### **Средства, необходимые для реализации программы.**

Состав тренеров преподавателей и педагогов дополнительного образования комплектуется из числа специалистов, как правило, имеющих специальное физкультурное образование. Могут привлекаться к работе с детьми бывшие спортсмены, имеющие по армейскому рукопашному бою или единоборствам звание кандидат в мастера спорта.

Инвентарь, оборудование, защитная экипировка и методическая литература приобретается в соответствии с правилами соревнований армейского рукопашного боя утвержденными Президиумом ФАРБ России от 12.03.2003 г.

### **Общие требования к организации учебно-воспитательного процесса.**

На различных этапах спортивной подготовки, существуют определенные требования.

Возраст занимающихся в спортивно-оздоровительных группах 5-17 лет.

На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, достигшие 5-летнего возраста, желающие заниматься армейским рукопашным боем и имеющие письменное разрешение от врача-педиатра. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники борьбы, выполнение контрольных нормативов для зачисления 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 необходимую начальную подготовку не менее 1 года и выполнивших проверочные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на УТ 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 учащихся в следующие группы обучения обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

Минимальный возраст для зачисления учащихся в учебно-тренировочные группы - 5 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 учащихся разрешается сокращение недельной нагрузки, но не более чем на 25%.

### **Ожидаемые результаты и способы их проверки;**

Текущая перспективная сохранность контингента;

Удовлетворенность учащихся и родителей жизнедеятельностью центра;

Подготовка спортсменов разрядников из наиболее способных учащихся

Сформированность знаний и умений через систему теоретических и практических занятий, стабильность практических достижений учащихся: участие в соревнованиях, занятия призовых мест

Традиционной промежуточной формой подведения итогов реализации модифицированной программы являются ежегодные городские, районные и окружные соревнования, согласно годового плана спортивно-массовой работы центра.

### **Формы организации занятий**

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- восстановительные мероприятия;
- участие в матчевых встречах;
- участие в соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика;
- сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов.

### Структура занятия

Занятие всех учебных групп данной программы состоит из 3-х частей: вводной, основной и заключительной.

### Механизм промежуточной и итоговой аттестации в ходе реализации программы

Контрольное тестирование проводится согласно годового учебного календарного графика работы МБУДО ЦВР с. Богородское

Контроль знаний, умений и навыков начального уровня контроля ЗУН осуществляется по следующим критериям: внимание, память, мышление, счетные способности.

Стартовый – в начале каждого последующего года обучения.

Промежуточная аттестация - в конце каждого года обучения.

Контроль знаний, умений и навыков стартового и промежуточного уровня ЗУН осуществляется по следующим критериям: теоретические знания, решение задач (по темам), разбор типовых заданий.

Итоговая аттестация – в конце освоения программы.

Форма итоговой аттестации - экзамен, состоящий из двух разделов: теоретический и практический.

Формы и методы проведения теоретического раздела: тестирование.

Критерии теоретического раздела итоговой аттестации:

- соответствие уровня теоретических знаний программным требованиям.

Формы и методы проведения практического раздела: решение задач и типовых позиций.

Критерии практического раздела итоговой аттестации:

- техническая подготовка обучающихся,
- тактическая подготовка.

### Режим учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке в секции армейского рукопашного боя в МОУ ДОД «ДЮЦ «Альфа».

Наименование этапа	Период обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец учебного года
<b>СО</b>	Весь период	5-17 лет	12-15	6	Выполнение нормативов по ОФП
<b>НП</b>	до 1-го года	10 лет	12-15	6	Выполнение нормативов по ОФП, СФП
	Свыше года		12-14	6	Выполнение нормативов по ОФП, СФП
<b>УТ</b>	До 2-х лет	110-17 лет	12-14	6	Выполнение нормативов по ОФП, СФП
	Свыше 2-х лет		10	6	Выполнение нормативов по ОФП, СФП

**СО** – спортивно-оздоровительный этап.

НП – этап начальной подготовки.

УТ – учебно-тренировочный этап.

**Требования, предъявляемые к учащимся, занимающимся по дополнительной общеобразовательной-дополнительной общеразвивающей программе по армейскому рукопашному бою для детей школьного возраста на этапе многолетней тренировки**

**Спортивно-оздоровительный этап:**

1. Систематично посещать тренировочные занятия.
2. Положительная динамика уровня физической подготовленности.
3. Знание основ гигиены и самоконтроля.

**Этап начальной подготовки:**

1. Систематично посещать тренировочные занятия.
2. Положительная динамика уровня физической подготовленности.
3. Освоение основ техники армейского рукопашного боя.
4. Освоение навыков гигиены и самоконтроля.

**Учебно-тренировочный этап.**

1. Выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап (см. табл. 1- 2).
2. Положительная динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями занимающегося.
3. Освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с данным этапом.

**Контрольные нормативы для зачисления на учебно-тренировочный этап.**

Таблица 1

Контрольные упражнения	Возраст 13 –15 лет.
Общая физическая подготовка	Бег 30м с низкого старта – 4.9с; прыжок в длину с места – 185 см; челночный бег 4х 20м – 21,5с; подтягивание на перекладине – 10 раз; бег 1000 м – 3..5 мин; сгибание разгибание рук в упоре лежа – 20 раз; поднятие туловища из положения лежа, колени согнуты – 18 раз.
Техническая подготовка	Владение техникой страховки при падении. Выполнение основных атакующих и защитных действий в стойке и борьбе лежа.

**Контрольные нормативы по годам обучения на учебно-тренировочном этапе.**

Таблица 2

Контрольные упражнения	До 1-го года обучения	Свыше двух лет обучения
Общая физическая подготовка	Бег 60 м – 9 с; челночный бег 4х 20м – 17.3; прыжок в длину с места – 190	Бег 60 м – 8.6 с; челночный бег 4х 20м – 16.7; прыжок в длину с места – 220

	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.	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 – 5.3с; Суммарное время 6 боковых ударов ногами – 8.2с. Суммарное время 6 «входов» -7.2 с	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 действий армейского рукопашного боя	Выполнение основных технико-тактических действий армейского рукопашного боя в соревновательных условиях.

### **Учебно-тематический план.**

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.

**Соотношение средств физической и технико-тактической подготовки по годам обучения (%).**

Подготовка	Этапы подготовки				
	СО	нп		УТ	
	Весь период	До 1-го года	Свыше 1-го года	До 2-х лет	Свыше 2-х лет
Общая физическая подготовка	60	60	55	45	30
Специальная	30	20	20	25	30
Техническая подготовка	10	20	25	30	40

**Учебно-тематический план на 36 недель учебно-тренировочных занятий по армейскому рукопашному бою в МБУДО ЦВР с. Богородское.**

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки				
		СО	НП		УТ	
		Весь период	До 1-го года	Свыше 1-го года	До 2-х лет	Свыше 2-х лет
1	Введение	1	1	1	2	2
2	Теоретическая подготовка	4	4	4	6	6
3	Общая физическая подготовка	110	110	110	110	110
4	Специальная физическая подготовка	50	50	50	50	50
5	Технико-тактическая подготовка	40	40	50	50	50
6	Контрольно-переводные испытания	4	4	4	4	4
7	Участие в соревнованиях	4	4	4	4	4
8	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-
9	Медицинское обследование	3	3	3	3	3
Общее количество часов в год		216	216	216	216	216

## Содержание программы

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 несколько лет, а высших достижений - через 5-7 лет специализированной подготовки.

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;
- 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.

## Спортивно-оздоровительных этап.

№	Содержание учебного материала	часы
<b>I</b>	<b>Введение</b> Требования, предъявляемые к воспитанникам на данном этапе.	<b>1</b>
	<b>Теоретические сведения.</b>	<b>5</b>
1	Меры безопасности и правила поведения на занятиях АРБ.	2
2	Сведения о режиме дня и личной гигиене.	1
3	Физическая культура – средство развития и укрепления человека.	1
<b>II</b>	<b>Общая физическая подготовка.</b>	<b>75</b>
1	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости.	38
2	Акробатическая подготовка (кувырки, перевороты, прыжки, сальто).	37
<b>III</b>	<b>Специальная физическая подготовка.</b>	<b>65</b>
1.1	Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости.	20
1.2	Стойки (фронтальная, передняя, задняя, боевая) и передвижение.	15
1.3	Комплекс игр-заданий по освоению противоборства в различных стойках.	15
1.4	Страховка и само страховка.	15
<b>IV.</b>	<b>Тактико-техническая подготовка.</b>	<b>26</b>
1	Борьба в положении стоя	2
1.1	Задняя подножка из различных положений.	2
1.2	Выведение из равновесия рывком с захватом руки и шеи	2
1.3	Передняя подножка	2
1.4	Сваливание, бросок с захватом ног и выносом их в сторону.	
1.5	Бросок через бедро	2
1.6	Бросок с захватом руки под плечо	2
1.7	Бросок через голову	2
1.8	Боковая подсечка	2
1.9	Передняя подсечка	2
2	<b>Борьба в положении лежа</b>	
2.1	Перегибание (рычаг) локтя через бедро Рычаг локтя через бедро с помощью ноги	2
2.2	Рычаг локтя захватом руки между ног	2
2.3	Узел ногой после удержания на боку	2
2.4	Перегибание (рычаг) локтя через предплечье.	2
3	<b>Ударная техника рук.</b>	<b>16</b>
3.1	Прямой удар левой в голову, защита подставкой правой ладони, контратака прямым левой (тоже с другой руки).	4
3.2	Прямой удар левой в голову, защита подставкой правого плеча, контратака прямым левой (тоже с другой руки).	4
3.3	Прямой удар левой в туловище, защита подставкой правого локтя, контратака прямым левой (тоже с другой руки).	4
3.4	Боковой удар левой в голову, защита	4

	подставкой правого предплечья, контратака прямым (боковым).	
4	<b>Ударная техника ног.</b>	<b>29</b>
4.1	Прямой удар левой ногой в туловище, защита подставкой правого локтя и шагом назад (тоже с другой ноги).	5
4.2	Прямой удар правой ногой в туловище, защита правой ладонью влево, контратака правой ногой в туловище.	4
4.3	Боковой удар правой ногой в туловище, защита подставкой левого предплечья, контратака прямым правой ногой (тоже с другой ноги).	4
4.4	Боковой удар правой ногой в голову, защита подставкой правой ладони, контратака боковым правой ногой в туловище и голову (поочередно).	4
<b>IV</b>	<b>Контрольные испытания.</b>	4
<b>У</b>	<b>Участие в соревнованиях</b>	4
<b>УІ</b>	<b>Медицинское обследование</b>	2
<b>Всего часов</b>		<b>216</b>

## Этап начальной подготовки.

№	Содержание учебного материала	часы
<b>I</b>	<b>Введение</b> Требования, предъявляемые к воспитанникам на данном этапе.	<b>1</b>
	<b>Теоретические сведения.</b>	<b>4</b>
1	Меры безопасности и правила поведения на занятиях АРБ.	1
2	Закаливание организма.	1
3	История развития армейского рукопашного боя.	1
<b>II</b>	<b>Общая физическая подготовка.</b>	<b>110</b>
1	Развитие силы, скорости, скоростно- силовых качеств, гибкости, выносливости.	60
2	Акробатическая подготовка (кувырки, перевороты, прыжки, сальто).	50
<b>III</b>	<b>Специальная физическая подготовка.</b>	<b>50</b>
1.1	Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости.	20
1.2	Совершенствование стоек (фронтальная, передняя, задняя, боевая) и передвижение.	10
1.3	Комплекс игр-заданий по совершенствованию противоборства в различных стойках.	10
1.4	Совершенствование страховки и само страховки.	10
<b>IV.</b>	<b>Тактико-техническая подготовка.</b>	<b>40</b>
1	<b>Борьба в положении стоя</b>	
1.1	Бросок рывком за пятку с упором в колено.	2
1.2	Зацеп изнутри	2
1.3	Зацеп снаружи	2
1.4	Бросок через бедро с падением	2
1.5	Отхват, отхват с захватом ноги изнутри и снаружи.	2
1.6	Подхват снаружи.	2
1.7	Подхват изнутри	2
1.8	Боковой переворот	2
1.9	Передний переворот	2
2	<b>Борьба в положении лежа</b>	
2.1	Узел поперек и узел предплечьем вниз	2
2.2	Ущемление ахиллова сухожилия с захватом разноименной, одноименной ноги и упором в подколенный изгиб другой ноги.	2
2.3	Рычаг на оба бедра с захватом голени под плечо и упором стопой в подколенный изгиб.	2
2.4	Узел ноги с упором ладонью в колено.	2
3	<b>Ударная техника рук.</b>	
3.1	Прямой удар левой в голову, защита уклоном вправо, контратака прямым правой (тоже с другой руки).	2
3.2	Прямой удар левой в голову, защита уклоном вправо, контратака встречным левой (тоже с другой руки).	2
3.3	Прямой (боковой) удар левой в голову, защита шагом вправо с поворотом налево и встречным ударом правой в голову (тоже с другой руки).	2
3.4	Боковой удар левой в голову, защита нырком с встречным правой в корпус и прямым (боковым) в голову.	2
4	<b>Ударная техника ног.</b>	
4.1	Прямой удар левой ногой в туловище, защита уходом с линии атаки наружу, вовнутрь захват ноги бросок (тоже с другой ноги).	2
4.2	Прямой удар правой ногой в туловище, защита блоком скрещенными руками, рычаг колена (тоже с другой ноги).	2
4.3	Прямой (боковой) удар ногой в туловище (голову), защита шагом назад, контратака той же ногой (тоже с другой ноги).	2
4.4	Боковой удар правой ногой в голову, защита отклонением назад блок с разворотом двумя ладонями, контратака боковым с впереди стоящей ноги в	2

	туловище и голову (поочередно).	
<b>IV</b>	<b>Контрольные испытания.</b>	<b>4</b>
<b>V</b>	<b>Участие в соревнованиях</b>	<b>4</b>
<b>VI</b>	<b>Медицинское обследование</b>	<b>3</b>
<b>Всего часов</b>		<b>216</b>

### Учебно-тренировочный этап.

№	Содержание учебного материала	часы
<b>I.</b>	<b>Ведение</b>	<b>2</b>
	Требования, предъявляемые к воспитанникам на данном этапе.	
	<b>Теоретические сведения</b>	<b>4</b>
1	Меры безопасности и правила поведения на занятиях АРБ	
2	Субординация в отношениях с преподавателями и взаимоотношения с товарищами.	1
3	Понятие о дисциплине	1
4	Спортсмены-рукопашники	1
5	Самоконтроль в процессе занятий спортом	1
<b>II</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>110</b>
1	Развитие силы, скорости, скоростно- силовых качеств, выносливости.	90
2	Акробатическая подготовка и страховка.	20
<b>III</b>	<b>Специально-физическая подготовка</b>	<b>46</b>
1	<b>Борьба лежа (болевые приемы).</b>	
1.1	Узел ногой на локоть после удержания сбоку, контрприем отгибом ногой и рукой.	2
1.2	Рычаг локтя через бедро, контрприем уход борцовским мостом на этот же прием.	2
1.3	Рычаг локтя через бедро на одноименную руку из положения нижнего.	2
1.4	Перегибание (рычаг) локтя через предплечье.	2
1.5	Узел поперек и узел предплечьем вниз (обратный узел поперек).	2
1.6	Перегибание (рычаг) локтя захватом руки между ног.	2
1.7	Из стойки, забеганием, перегибание (рычаг) локтя при помощи плеча сверху.	2
1.8	Ущемление икроножной мышцы через голень.	2
1.9	Ущемление ахиллесова сухожилия с захватом одноименной и разноименной ноги.	2
1.10	Ущемление ахиллесова сухожилия, сидя на противнике.	2
1.11	Перегибание (рычаг) локтя при помощи ноги сверху.	2
2.	<b>Борьба стоя.</b>	
2.1	Серия ударов рук и ног, сваливание.	2
2.2	Бросок наклоном с захватом туловища.	2
2.3	Бросок с захватом пятки.	2
2.4	Серия ударов рук и ног, бросок с захватом ног.	2
2.5	Задняя подножка	2
2.6	Боковая подсечка	2
2.7	Передняя подсечка	2
2.8	Подсечка с падением	2
2.9	Передний переворот	2
2.10	Боковой переворот	2

2.11	Бросок прогибом	2
1.12	Бросок через голову	2
<b>IV</b>	<b>Тактико-техническая подготовка</b>	<b>40</b>
1	<b>Броски в нападении через спину.</b>	
1.1	Передняя подножка	1
1.2	Бросок через бедро, подшагиванием и зашагиванием.	1
1.3	Бросок через спину в стойке и с падением.	1
1.4	Подхват снаружи.	1
1.5	Подхват изнутри.	1
1.6	Подхват изнутри с падением.	1
1.7	Бросок через спину с захватом руки под плечо.	1
2	<b>Бросковые комбинации.</b>	
2.1	Боковая подсечка с задней подножкой.	1
2.2	Передняя подсечка с передней подножкой.	1
2.3	Передняя подсечка бросок через бедро.	1
2.4	Бросок через бедро, зацеп.	1
2.5	Бросок через спину, сбивание посредством захвата рук и туловища.	1
2.6	Бросок через спину, зашагивание за спину боковая подсечка с падением.	1
3	<b>Контрприемы от бросков.</b>	
3.1	От броска через бедро, подсед под бедро, бросок на спину.	1
3.2	От броска через бедро, соскок зашагивание, подсечка с падением.	1
3.3	От броска через спину, захватом шеи и плеча бросок скручиванием.	1
3.4	От прохода в ноги, захват за шею и плеча, боковая подсечка и подсечка с падением.	1
3.5.	От прохода в ноги, резкое отшагивание назад, одноименной рукой тяга вниз назад, другой рукой под плечо скручивание.	1
3.6	От прохода в ноги тоже, захват под бедро переворот.	1
4	<b>Броски в контратаке (работа 2-ым номером).</b>	
4.1	От ударов рук, проход в ноги сваливание.	1
4.2	От рук, проход в ноги бросок с захватом ног.	1
4.3	От рук, бросок наклоном с захватом туловища.	1
4.4	От ударов рук, передний переворот.	1
4.5	От ударов рук, боковой переворот.	1
4.6	От бокового удара рукой, блок изнутри передняя подножка, бросок через бедро и спину.	1
4.7	От бокового удара рукой, бросок через спину с захватом под плечо.	1
4.8	От бокового удара рукой, подхват снаружи, изнутри (в стойке и с падением).	2
4.9	От прямого удара ногой уход с линии атаки наружу, захват ноги, бросок, подножкой, подхватом, подсечкой.	2
4.10	От прямого, бокового удара ногой уход с линии атаки во внутрь, захват ноги, подножка, подсечка, подхват.	1
5	<b>Ударная техника рук (контратаки).</b>	
5.1	прямой – подставка, контратака.	1
5.2	прямой - уклон, контратака.	1
5.3	Прямой - блок ближней, дальней рукой контратака.	1
5.4	прямой – сайстеп, контратака	1
5.5	Боковой – подставка, контратака	1
5.6	Боковой - нырок, контратака.	1
5.7	От прямого, бокового – разрыв, контратака.	1
5.8	От прямого, бокового встречные на одноименную и разноименную руку.	1
6	<b>Ударная техника ног.</b>	
6.1	Отработка на мешке: прямого, бокового, в сторону, назад, бокового изнутри.	1
6.2	Отработка на лапах: прямого, бокового, назад, в сторону, бокового изнутри.	1

6.3	От прямого удара, блок скрещенными руками, болевой прием.	1
6.4	От прямого удара, блок с разворотом, тычковый.	1
6.5	От прямого удара уход шагом назад, контратака той же ногой.	1
6.6	От прямого удара, отскок, контратака рук и ног.	1
6.7	От прямого удара, сбив, вход в ближний бой.	1
6.8	От бокового удара, отклонением назад, блок руками с разворотом с ближней ноги контратака боковым.	1
6.9	От бокового, нырок под ногу, с разворотом подсечка.	1
<b>У</b>	<b>Контрольно-переводные испытания</b>	<b>4</b>
<b>УІ</b>	<b>Участие в соревнованиях</b>	<b>4</b>
<b>УІІ</b>	<b>Инструкторская и судейская практика</b>	<b>3</b>
<b>УІІІ</b>	<b>Медицинское обследование</b>	<b>3</b>
<b>Всего часов</b>		<b>216</b>

### **Методическое обеспечение программы.**

#### **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 учащиеся 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 НП 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 УТ и СС 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 ознакомятся с правилами ведения спортивного дневника, личными картами тренировочных заданий и планами построения тренировочных циклов. Примерная программа теоретических занятий табл. 3.

## План теоретической подготовки.

Таблица 3

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

## Спортивно-оздоровительный этап.

### Общая физическая и специальная подготовка.

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

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 трех 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;
- врачебно - педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- 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 основами 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 учащиеся 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 передистоящей 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 передистоящей 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.

### **Материально-техническое обеспечение.**

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

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование инвентаря и оборудования</b>	<b>количество</b>
1	Татами (комплект)	50 матов
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 снаряжные	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.

### Список использованной литературы для разработки программы.

1. 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.
2. Акоюп А.О., Новиков А.А Анализ-синтез спортивной деятельности как основной фактор совершенствования методики тренировки // Научные труды ВНИИФК за 2005 г. Т.1. - М.,2006.
3. Булкип В.А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие. - СПб.: СПбГАФК, 2006. - 47 с
4. Бурцев Г.А. Рукопашный бой. - М., 1994. - 206 с.
5. Виленский М.Я. Туревский И.М. Торочкова Т.Ю. Физическая культура 8-9 кл. М.: Просвещение, 2008.
6. Вайцеховский С. М. Книга тренера. \_ м.: ФиС, 2001 - 312 с.
7. Верхошапский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 2008. - 331 с.
8. Иванов С.А. Методика обучения технике рукопашного боя: Автореф. дис.... канд. пед. наук. - М., 2005. \_ 23 с.
9. Ингерлейб М.Б., Кадочников А.А.. Специальный армейский рукопашный бой. -Ростов н/д.: Феникс, 2002.
10. Иванов - Катанский С.А.. Рукопашный бой: Теория и практика. - М.: Гранд – Фаир, 2003.
11. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 8-9 кл. М.: Просвещение, 2003.  
Любомерский Л.Е., Мейксон Г.Б., Лях В. И., Физическая культура 8-9 кл. М.: Просвещение, 2001
- Лях В. И., Физическая культура 5-9 кл., тестовый контроль. М.: Просвещение, 2007.
- Лях В.И. Физическое воспитание 5-7 кл.: пособие для учителя. М.: Просвещение, 2002.
12. Матвеев А.П. Соболева Ю.М. Физическая культура 3-4 кл. М.: Просвещение, 2000.
13. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры //Учебник для институтов физ. культуры.- М.: Физкультура и спорт – 543 с.
14. Найденов М.И. Рукопашный бой. Организация и методика подготовки // Учебное пособие для ПВ ФСБ России. – Г., ГВИ ПВ ФСБ РФ, 2003.- 543 с.
15. Найденов М.И. Рукопашный бой. Организация и методика подготовки // Учебное пособие для ПВ ФСБ России. – Г., ГВИ ПВ ФСБ РФ, 2003.- 543 с. 8.Общероссийская федерация армейского рукопашного боя. Правила соревнований. - М.: Советский спорт. 2003
16. Общероссийская федерация армейского рукопашного боя. Правила соревнований. - М.: Советский спорт. 2003
17. Остьяпов В.Н., Гайдамак И.И. Бокс (обучение и тренировка). Киев: Олимпийская литература, 2001.
18. Севастьянов В.М. и др. Рукопашный бой (истории развития, техника и тактика). \_М.: Дата Стром, 2000.-190 с.
19. Супрунов Е.П. Специальная физическая подготовка в системе тренировки квалифицированных рукопашных бойцов: Автореф. Дис.. канд. Пед. наук. \_ М., 2007.- 27 с.
20. <http://hdl.handle.net/10995>
21. <http://hdl.handle.net/10995/29789>
22. Complete Kicking (2005) DVDrip

### Список литературы рекомендованный детям и родителям.

- 1.Бурцев Г.А., Мальшенков 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.
- 10.Попенко В.Н. «Тренажеры и методы тренировки в боевых искусствах. Гибкость, сила, выносливость»: Москва, 1994.
- 11.Федерация армейского рукопашного боя «Военно-спортивная классификация и правила соревнований по армейскому рукопашному бою»: Москва, 20003
12. Цзен Н.В., Пахомова Ю.В. «Психотренинг: игры и упражнения»: Москва 1988.
13. Чумаков Е.М. «100 уроков самбо»: Москва, 1998.
14. Шабалин А. «Русский стиль рукопашного боя»: Пермь, 1993.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 10485556620218183357344113440560018432977890976

Владелец Ильин Максим Владимирович

Действителен с 21.05.2024 по 21.05.2025