

<b>ПРИНЯТО</b> на заседании педагогического совета Протокол от 28.08.2023 №1	Утверждаю Директор МБОУ «Лицей №78 «Фарватер» Приволжского района г. Казани _____ А.Г. Урманчеева Приказ от 31.08.2023г. № 320
---	--

## **Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**

### **«Рукопашный бой»**

Направление: физкультурно-спортивное

Возраст детей: 11-16 лет

Срок реализации: 1 год

Автор составитель программы:

Ахмедшин Рустам Газизович,  
педагог дополнительного образования



2023г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА АДАПТИРОВАННОЙ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «АРМЕЙСКИЙ РУКОПАШНЫЙ БОЙ (АРБ) (далее – Программа)	3
2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН	9
4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ «АРМЕЙСКИЙ РУКОПАШНЫЙ БОЙ (АРБ)»	9
5. ТЕМАТИЧЕСКОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ «АРМЕЙСКИЙ РУКОПАШНЫЙ БОЙ (АРБ)»	10
6. ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ	13
7. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ «АРМЕЙСКИЙ РУКОПАШНЫЙ БОЙ (АРБ)»	14
8. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	17
9. ПРИЛОЖЕНИЯ	19

## 1. Информационная карта образовательной программы

1	Образовательная организация	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Лицей №78 «Фарватер» Приволжского района г.Казани
2	Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Рукопашный бой»
3	Направленность программы	Физкультурно-спортивная
4	Сведения о разработчиках	
4.1	Ф.И.О., должность	Ахмедшин Рустам Газизович, педагог дополнительного образования
5	Сведения о программе	Предлагаемая адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа « Армейский рукопашный бой (АРБ)» составлена для занятий с учащимися-кадетами.
5.1	Срок реализации	1 год
5.2	Возраст учащихся	11-16 лет
5.3	Характеристика программы - тип программы - вид программы	Модифицированная Интегрированная
5.4	Цель программы	Развитие физических качеств и прикладных навыков средствами изучения техники и приемов рукопашного боя.
6	Формы и методы образовательной деятельности	Формы обучения: групповые, индивидуальные, коллективные Методы обучения: словесный, наглядный, игровой, объяснительно-иллюстративный, практический, исследовательский, поисковый. Представленные методы используются комплексно.
7	Формы мониторинга результативности	Педагогическое наблюдение, тестирование, анкетирование, практическая работа, открытые занятия, контрольное занятие (упражнение), участие в спортивных соревнованиях по АРБ и показательных выступлениях или иные формы отчетности, участие в конкурсах и культурно- досуговых мероприятиях.
8	Результативность реализации программы	Мотивация и проявление устойчивого интереса к овладению навыками рукопашного боя, самоопределение и самоорганизация, адекватная самооценка, развитое критическое мышление, уверенная способность коммуницировать в обществе; результативное участие в профильных спортивных мероприятиях районного, муниципального, республиканского и федерального уровней.
9	Дата утверждения и последней корректировки программы	27.08.2021 г.
10	Рецензенты	Методический совет МБОУ «Лицей № 78 «Фарватер» Приволжского района г. Казани

## 2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа дополнительного образования по рукопашному бою составлена в соответствии с Законом «Об образовании в Российской Федерации», типовым Положением об образовании детей - Постановление Правительства РФ от 07.03.95 г. № 233, нормативными документами Министерства образования «Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ» от 25.01.95 г. и Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре, спорту и туризму за № 390 от 28 июня 2001 г.

При работе над программой учтены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, полученные на основе новейших научных исследований, методических разработок и рекомендаций по подготовке спортивного резерва.

### **Основные задачи спортивно - оздоровительного 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.

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

- вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по рукопашному бою;
- развитие физических качеств и общей физической подготовки;
- изучение базовой техники всестилевых боевых искусств (рукопашного боя);
- гармоничное развитие волевых и морально-этических качеств личности, *подготовка будущих защитников Отечества и общественного правопорядка.*
- 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 всестилевым (рукопашный бой) и родственным ( бокс, кик-боксинг, каратэ, дзюдо, самбо) к которым относятся:

- укрепление здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности;
- совершенствование тактико-технического арсенала и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов;
- воспитание специальных психологических качеств.

В настоящей программе выделено три этапа спортивной подготовки:

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

На спортивно- оздоровительный этап зачисляются учащиеся школы, достигшие 7-летнего возраста, желающие заниматься рукопашным боем, и имеющие письменное разрешение врача – педиатра. На этом этапе осуществляется ознакомление с общеспортивной техникой различных сопутствующих видов спорта: легкой атлетики, акробатики, спортивных игр и единоборств, а также закрепление основных двигательных навыков и развитие спортивных физических качеств юного спортсмена.

На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся спортивно-оздоровительных групп, достигшие 10 летнего возраста и успешно сдавшие *контрольно-переводные испытания*, а также другие физически подготовленные учащиеся (достигшие 10 лет), успешно сдавшие *вступительные испытания*. Не сдавшие вступительные испытания зачисляются в СО группы.

На этапе НП физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направляется на разно-стороннюю физическую подготовку, овладение основами техники борьбы, выполнение контрольных нормативов, для зачисления на учебно-тренировочный этап и сдачу обязательной квалификационной 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 планам обучения на УТ этапе осуществляется при условии выполнения контрольных нормативов по физической и специальной подготовке.

## **Спортивно-оздоровительный этап**

### **Основные тренировочные формы:**

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

*Основные методы выполнения упражнений:*

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

Спортивно-оздоровительный этап подготовки необходим для создания предпосылок к успешной специализации в виде спорта рукопашный бой. На этом этапе происходит отбор детей в группы начальной подготовки и, при достижении достаточного уровня подготовленности в учебно-тренировочные группы. На данном этапе существует опасность перегрузки ещё 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, не превышающим 20% собственного. Упражнения скоростно-силового характера следует давать небольшими дозами (по 5-8 минут), с чередованием промежутков активного отдыха. Основная форма проведения занятий с детьми этого возраста – подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что даёт возможность проводить занятия более организованно и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений. Всё это 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, используются во второй половине урока, так как к этому времени наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других жизнеобеспечивающих систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности дополняют силовыми играми и игровыми упражнениями.

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

*Особенности обучения на спортивно-оздоровительном этапе:*

- в большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий);
- широкое применение игровых и соревновательных форм обучения.

- при изучении упражнений, технических действий, комплексов, игр, объяснение должно быть простым и образным, а показ образцовым.

Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, бросить в кольцо, прыгнуть через препятствие и т.д.. Тренеру целесообразно подробно анализировать детали.

Обучение технике рукопашного боя на этом этапе носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам:

- стойкам;
- передвижениям;
- ударам руками и ногами;
- приемам самостраховки при падении;
- способам защиты;
- видам и способам захвата соперника;
- способам выведения из равновесия;
- ведущим элементам технических ударных и борцовских действий.

Методика контроля на этом этапе тренировки включает использование комплекса методов – педагогических, медико-биологических и пр.

Комплекс методик позволяет определить:

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

### **Этап начальной подготовки**

#### *Основное направление тренировки*

Как известно, одним из реальных путей достижения высоких спортивных показателей прежде считалась ранняя специализация, т.е. попытка с первых шагов определить вид спорта для спортсмена и организовать соответствующую подготовку. В отдельных случаях такая специализация давала положительные результаты. Однако она приводила 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 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 овладения спортивным мастерством в избранном виде спорта. Однако здесь имеется опасность перегрузки ещё неокрепшего детского организма, так как у детей существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма.

Уже на этапе начальной подготовки наряду с применением элементов различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, следует включать в программу занятий комплексы специальных 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 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 учётом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

Многие физические качества детей наиболее успешно проявляются (с точки зрения прогноза) у мальчиков 11-13 лет, у девочек 10-12 лет. Этот возраст совпадает с этапом начальной спортивной подготовки и с учебно-тренировочным этапом. В следующих возрастных группах (юношей и девушек 14-15 и 16-17 лет) 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 нем закладывается основа дальнейшего овладения мастерством в виде спорта «рукопашный бой». На данном этапе целесообразно учитывать периоды тренировочного процесса (подготовительный, соревновательный и т.п.), так как сам этап начальной подготовки является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

*Основная цель тренировочного процесса этапа НП :*

- утверждение в выборе спортивной специализации – 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 технике рукопашного боя;
- повышение уровня физической подготовленности на основе проведения разносторонней подготовки;
- отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий рукопашным боем.

*Факторы, ограничивающие нагрузку:*

- недостаточная адаптация к спортивным нагрузкам;
- возрастные особенности физического развития;
- недостаточный общий объем двигательных навыков и умений.

*Основные средства:*

- подвижные игры и игровые упражнения;
- общеразвивающие упражнения;
- скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов).
- двигательные элементы и их комбинации других видов спорта (акробатика, гимнастика, легкая (бег, метание, прыжки) и тяжелая атлетика, баскетбол, ручной мяч и др.).
- школа техники рукопашного боя с обязательным изучением тактико-технических комплексов (ТТК);
- комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (заданий на дом).

*Основные методы выполнения заданий учебно-тренировочного процесса:*

- игровой;
- 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 овладение основами техники избранного вида спорта. При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трёх дней. Обучение каждому техническому действию или комплексу действий нужно проводить до полного его усвоения.

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 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, проводится регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется, как правило, по оценке выполнения обязательной программы, при сдаче квалификационных зачётов 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 выполнения упражнений:

- контрольные упражнения проводятся в течение одного дня.
- упражнения проводятся на технику, скорость, на силу, на выносливость.
- В отдельных случаях порядок проверки может быть изменен.

Контрольные проверки необходимо проводить в торжественной соревновательной обстановке.

#### *Врачебный контроль*

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

- углублённое медицинское обследование (2 раза в год);
- медицинское обследование перед соревнованиями;
- врачебно-педагогическое наблюдение 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 положение - допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей.

#### *Участие в соревнованиях*

Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных спортивных результатов, редко выступая на соревнованиях. На данном этапе тренировочного процесса предусматривается необходимое и оптимальное число соревновательных упражнений и мероприятий. После первого года обучения в группе НП – 1 соревнование, на втором году и в дальнейшем – не менее 2 соревнований в год.

Теоретическая подготовка на этапе НП проводится в форме бесед, рассказов и опросов перед тренировочными занятиями. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой. Основным объёмом теоретических знаний обучаемые овладевают на учебно-тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования.

На этапе начальной подготовки необходимо ознакомить спортсменов с правилами гигиены, спортивной дисциплины, соблюдением чистоты спортивного сооружения. Необходимо также в первую очередь добиться усвоения мер техники безопасности при проведении тренировочных занятий.

Большое внимание следует уделить истории, традициям единоборств и самого вида спорта рукопашный бой. В группах НП целесообразно обучая какому-либо техническому действию обратить внимание на то, в каком виде или видах боевых искусств этот элемент наиболее характерен или применим. Основное внимание при построении бесед и рассказов должно быть направлено на то, чтобы привить юным спортсменам гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких результатов.

В группах УТ и СС учебный и теоретический материал распространяется на весь период обучения. Знакомство с требованиями учебных занятий проводится в форме бесед перед началом тренировочных занятий. Темы таких бесед, в зависимости от возраста должны стать Темы истории рукопашного боя, методические особенности построения тренировочного процесса, подготовка к соревнованиям. В теоретической подготовке этих групп необходимо большое внимание уделять системе контроля и самоконтроля за уровнем подготовки и состоянием здоровья. Необходимо ознакомить спортсменов с правилами ведения спортивного дневника, личными картами тренировочных заданий и планами построения тренировочного процесса. Программа теоретических занятий для групп НП приведена в таблице.



### 3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ «АРМЕЙСКИЙ РУКОПАШНЫЙ БОЙ (АРБ)»

№ п/ п	Раздел программы	1-й год обучения
1	Ударная техника	42
2	Борцовская подготовка	66
3	Прикладная техника рукопашного боя	33
4	Техника самозащиты и задержания (боевой раздел)	10,5
5	Теоретическая подготовка	3
6	Контрольные (зачетные) и проверочные занятия, квалификационные испытания.	3
	<b>ИТОГО</b>	<b>157,5</b>

### 4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ «АРМЕЙСКИЙ РУКОПАШНЫЙ БОЙ (АРБ)»

В содержание адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Армейский рукопашный бой (АРБ)» включены шесть основных разделов:

**Ударная техника** - на первом вводном занятии проходит знакомство с коллективом. Руководитель кружка знакомит ребят с программой кружка, правилами поведения на кружке, с инструкциями по охране труда, беседа о спорте и спортивных единоборствах. Значение занятий рукопашным боем, его отличие от других видов боевых искусств.

На последующих занятиях объясняется, демонстрируется и изучается техника защитных блоков, одиночных ударов ногам и руками и в различных комбинациях.

**Борцовская подготовка** – изучаются способы страховки и само страховки при падениях и при выполнении борцовских приемов. Изучаются способы выведения из равновесия, выполнения отдельных борцовских приемов и в сочетании с ударной техникой.

**Прикладная техника рукопашного боя** - включает в себя комплексные упражнения с использованием ударной и борцовской техник, способы ведения поединка против одного и нескольких соперников, призванные обеспечить развитие естественных психомоторных способностей кадетов, обретение ими ощущения

гармонии своего тела с окружающим миром, развитие свободы и выразительности телодвижений.

**Техника самозащиты и задержания (боевой раздел)** – направлена на развитие умений и способностей прикладного характера, включающие в себя способы освобождений от захватов, спец. приемов защиты от ударов руками и ногами и нападений с оружием. Добиваться, чтобы кадеты творчески относились к любому делу, уметь общаться со сверстниками и взрослыми в различных жизненных ситуациях.

**Теоретическая подготовка** - призван обеспечить кадетов обретению знаний из анатомии, гигиены, оказания первой медицинской помощи, а также специфических знаний правил соревнований по рукопашному бою и другим видам ударных единоборств.

**Контрольные (зачетные) и проверочные занятия, квалификационные испытания** - направлены на определение уровня освоения учебного материала, тестирование уровня физической подготовленности. А также участие в спортивных соревнованиях и показательных выступлениях по рукопашному бою.

## 5. ТЕМАТИЧЕСКОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ «АРМЕЙСКИЙ РУКОПАШНЫЙ БОЙ (АРБ)»

№ п/п	Раздел программы обучения	Тема	Кол-во часов	Формы аттестации (контроля)
<b>Раздел 1. Ударная техника</b>			<b>42 часа</b>	
1	Стойка и передвижения	Низкая, средняя и высокая стойка рукопашного боя Челнок, приставной шаг Прыжковый шаг, скользящий шаг	1,5	Наблюдение. Выполнение упражнений.
2-5	Защита	Верхний блок, отбив Нижний блок Внутренний блок, подставка	1,5	Наблюдение. Выполнение упражнений.
		Наружный блок Уклон Уход	1,5	
		Уклон и уход с блоком руки	1,5	
		Уклон и уход с блоком ноги	1,5	
6-19	Техника одиночных ударов	Прямые удары руками на месте	1,5	Наблюдение. Выполнение упражнений.
		Боковые удары руками	1,5	
		Нижние удары руками	1,5	
		В движении: короткие прямые удары руками	1,5	
		В движении короткие боковые удары руками	1,5	
		В движении короткие нижние удары руками	1,5	
		В движении длинные прямые удары руками	1,5	
		В движении длинные боковые удары руками	1,5	
		В движении длинные нижние удары руками	1,5	
		Удар ногой разгибом (прямой удар ногой)	1,5	
		Удар ногой махом (нижний удар ногой)	1,5	
Боковой удар ногой	1,5			

		Удар ногой круговым махом	1,5	
		Удары ногами в движении (удар-шаг, удар с шагом)	1,5	
20-26	<b>Техника ударных комбинаций (серий)</b>	1-я наступательная ударная комбинация (первый удар ногой)	1,5	Наблюдение. Выполнение упражнений.
		2-я комбинация (второй удар ногой)	1,5	
		3-я комбинация (третий удар ногой)	1,5	
		4-я комбинация (один рукой, два ногами)	1,5	
		5-я комбинация (три разных удара руками)	1,5	
		6-я комбинация (три разных удара ногами)	1,5	
		Наступательная атака и боевая связка 2+2	1,5	
27-28	<b>Техника ударного противодействия</b>	Ответная атака и боевая связка -1+2+1	1,5	Наблюдение. Выполнение упражнений.
		Ответная атака -2+2	1,5	
<b>Раздел 2. Борцовская подготовка</b>			<b>66часов</b>	
29-31	<b>Специальная и подготовительная гимнастика.</b>	Страховка при падении набок и на спину Перекаты, кувырки вперед и назад в партере. Кувырки вперед и назад со страховкой в партере	1,5	Наблюдение. Выполнение упражнений.
		Кувырки вперед и назад со страховкой из стойки (типа «лодочка») Выход в мостик Стойка на голове	1,5	
		Переворот через голову из упора в мостик «Забегание» Поперечный и продольный шпагаты "Колесо"	1,5	
32-50	<b>Борьба в стойке</b>	Борцовская стойка, Свободные захваты.	1,5	Наблюдение. Выполнение упражнений.
		Выведение из равновесия : «тяги-толкай»	1,5	
		Выведение из равновесия : «винт»	1,5	
		Плотные захваты, выведение из равновесия: «сжать-поднимать»	1,5	
		Выведение из равновесия : кружить	1,5	
		Выведение из равновесия свинчиванием и падением на бедро	1,5	
		Выхват бедра, выхват пятки	1,5	
		Страховка во время броска	1,5	
		Выхват ног спереди	1,5	
		Зацеп снаружи	1,5	
		Задняя подножка	1,5	
		Задняя подсечка	1,5	
		Боковая подсечка	3	
		Бросок передняя подножка под ближнюю ногу	1,5	
		Бросок через бедро.	3	
	Передняя подножка с падением на колено	1,5		
	Принцип выхода из броска на болевой прием	1,5		
51-60	<b>Борьба в партере</b>	Переворачивание захватом рук	1,5	Наблюдение. Выполнение упражнений.
		Переворачивание с захватом рукава и шеи	1,5	
		Переворачивание косым захватом	1,5	
		Переворачивание с захватом руки и ноги	1,5	
		Удержание сбоку	1,5	
		Удержание со стороны головы	1,5	
		Болевой прием: рычаг локтя между ногами и	1,5	

		способы выхода на него		
		Болевой прием: перегибание локтя через бедро и выход на него	1,5	
		Уходы через мостик и забеганием	1,5	
		Уходы переверотом с партнёра	1,5	
<b>61-72</b>	<b>Практическая борьба (дни борьбы)</b>	<b>Требования к борцовской подготовке : владеть базовой борцовской техникой 1 года обучения в стойке и партере:</b> - уметь правильно падать и страховаться при падении, а также страховать партнёра и соперника при проведении броска ; - уметь вывести соперника из равновесия, провести бросок и перейти на удержание; - уметь в партере выполнить удержание и перейти на болевой прием - уметь уйти от болевого приема и удержания.	12	Наблюдение. Выполнение упражнений.
<b>Раздел 3. Прикладная техника рукопашного боя</b>			<b>33 часа</b>	
73-79	<b>Проходы в верхний уровень</b>	Свободный захват из ударной техники и выведение из равновесия кружением и винтом с падением на бедро.	3	Наблюдение. Выполнение упражнений.
		Свободный захват из ударной техники и бросок задней подсечкой	3	
		Проход в кольцевой захват через ближнее плечо: передняя подножка под дальнюю ногу	3	
		Проход в захват через дальнее плечо, задняя подножка	1,5	
80-84	<b>Проходы в нижний уровень</b>	Проход в нижний уровень, выхват бедра или пятки	3	Наблюдение. Выполнение упражнений.
		Проход в нижний уровень, выхват ног	3	
		Проход в нижний уровень, зацеп снаружи	1,5	
<b>85-94</b>	<b>Спарринги (тренировочные поединки)</b>	Требования к технике рукопашного боя: уметь правильно выйти и провести бросок в верхнем и нижнем уровне.	15	Наблюдение. Выполнение упражнений.
<b>Раздел 4. Техника самозащиты и задержания (боевой раздел)</b>			<b>10,5 часов</b>	
<b>95-101</b>	<b>Аксиомы и правила самозащиты. Биомеханические правила самозащиты</b>	Основные принципы защиты в поединке.	1,5	Наблюдение. Выполнение упражнений.
		Рычаг руки наружу (1 контроль), уход от контроля.	1,5	
		Рычаг руки вовнутрь (2 контроль)	1,5	
		Прямой и обратный узел руки (3 контроль)	1,5	
		Загиб руки за спину (4 контроль)	1,5	
		Рычаг руки в стойке (5 контроль)	1,5	
		Рычаг головы (6 контроль)	1,5	

Раздел 5. Теоретическая подготовка			3 часа	
102		Техника безопасности при проведении тренировочных занятий по рукопашному бою. Кодекс чести рукопашника, история клуба.	1,5	Опрос
103		История, этика и традиции единоборств, их терминология	1,5	Опрос
<b>104-105</b>	<b>Раздел 6. Контрольные (зачетные) и проверочные занятия, квалификационные испытания.</b>		<b>3 часа</b>	Тестирование. Соревнования.
	<b>Всего.</b>		<b>157,5 час</b>	

## 6. ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ

Повышение уровня специальной физической и прикладной подготовленности занимающихся кадетов в группе «Армейский рукопашный бой(АРБ)» способствует решению проблем, связанных с улучшением и совершенствованием всех форм и средств творческого и воспитательного процесса в группах.

Ведущую роль в выявлении и развитии индивидуальных способностей и умений занимающихся кадетов занимает комплексный тренинг.

Методические рекомендации, предлагаемые в программе направлены на развитие специальных способностей и умений, расширение диапазона индивидуальных данных. Выявление и развитие одаренности кадетов имеет свои особенности и включает в себя:

### I. Определение общеличных свойств:

- морально-психологических установок (мировосприятия, мировоззрения, идейно-политических убеждений);
- жизненного и профессионального опыта;
- индивидуально-психологических свойств личности (эмоционально-волевых, интеллектуальных характеристик).

### II. Для учащихся-кадетов:

- эмоциональная возбудимость: способность к мгновенному и непосредственному восприятию событий и предлагаемых обстоятельств;
- способность к быстрой и максимальной мобилизации в критических ситуациях;
- творческое воображение;
- способность к импровизации;
- соблюдение дисциплины, подчинение вышестоящим командирам;

### Основным акцентом в определении степени одаренности являются:

Уровень физической подготовленности, эмоциональная возбудимость, способность к мгновенному и непосредственному восприятию новых двигательных действий и заданий и событий в сложных окружающих условиях и предлагаемых обстоятельствах.

Для обнаружения перечисленных способностей применяются различные тесты и испытания для определения уровня общей и специальной физической подготовленности.

Каждое упражнение, задание, тест должны нести в себе «вызов», ставящий испытуемого перед необходимостью раскрытия его максимальных физических возможностей.

Каждое тестовое задание в разных вариантах может быть повторено несколько раз и затем оценено по данной шкале. Руководствуясь необходимостью, испытуемым может быть предложено неограниченное количество художественных заданий и тренингов. Надежность общих результатов тренинга повышается от количественного увеличения упражнений в нем. Время, отпущенное на каждое задание, упражнение, строго не лимитируется. Предложенные здесь задания, упражнения, тесты становятся эффективным средством выявления и развития творческой индивидуальности испытуемого только в совокупности с практическим участием в соревнованиях и показательных выступлениях.

## 7. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ «АРМЕЙСКИЙ РУКОПАШНЫЙ БОЙ (АРБ)»

### Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств.

Морфофункциональные показатели физических качеств	Возраст (лет)						
	11	12	13	14	15	16	17
Рост		+	+	+	+		
Мышечная масса		+	+	+	+		
Быстрота	+				+	+	+
Скоростно-силовые качества	+	+	+	+	+		
Сила			+	+		+	+
Выносливость (аэробные возможности)					+	+	+
Анаэробные возможности					+	+	+
Гибкость		+	+				
Координационные способности	+	+					
Равновесие	+	+	+	+			

### Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности.

1. Сгибание и разгибание рук (отжимание) выполняется максимальное количество раз. Упор лёжа на горизонтальной поверхности, руки выпрямлены в локтевых суставах. Сгибание выполняется при прямом корпусе до касания подбородком пола.
2. 3-х минутный тест на отжимание (силовая выносливость). Упражнение начинается по секундо- мере и занимает 3 минуты. Обучаемый должен отжаться в сумме определенное количество раз. Допускается кратковременные промежутки для восстановления между сериями отжиманий в по- ложении сидя на коленях. Первая серия – отжимание на ладонях, вторая на кулаках, третья ( и по- следующие) – на пальцах.
3. Сгибание и разгибание корпуса лежа на спине (пресс) выполняется с прямыми коленями, руки захватывают сзади воротник кимоно накрест до касания лбом коленей.
4. Подтягивание на перекладине выполняются прямым хватом и прямыми коленями без

рывков. 5.Приседание на одной ноге («пистолет») выполняются без касания каких либо предметов рука- ми. Допускается сгибание свободной ноги.

6. Бег 30 м. выполняется по дорожке стадиона или спортзала с спортивной обуви без шипов.. 7.Бег 1000 м. выполняется по дорожке стадиона в спортивной форме.

№	Норматив	5-6 класс	7-8 класс	9 класс
1	Отжимание юноши девушки	30	40	45
		20	30	35
2	3-х минутный тест юноши девушки	60	80	100
		40	60	70
3	Сгибание туловища лежа (пресс) юноши девушки	40	60	70
		30	50	60
4	Подтягивание (юноши)	7	10	15
5	приседание на 1 ноге юноши девушки	7	9	11
		5	7	9
6	Бег 30 м. юноши девушки	5.3 сек	5.1 сек.	4.9 сек.
		5.5 сек	5.3 сек.	5.2 сек
7	Бег 1000 м. юн дев	4.00	3.50	3.40
		4.15	4.00	3.50
	до 12 лет юн.	5.00	4.30	4.00
	дев.	5.30	5.00	4.15

#### **Комплекс контрольных упражнений по тестированию специальной физической подготовленности**

Комплекс контрольных упражнений по специальной физической подготовленности включает в себя:

1. Ударный тест руками по боксерскому мешку руками: выполняются прямые, нижние или боковые удары, с соблюдением всех биомеханических правил ударов в полную силу, без потери равновесия (провала). Время засекается по секундомеру, счет ударов выполняет отдельный назначенный спортсмен.
2. Ударный тест ногами выполняется отдельно каждой ногой (результат усредняется) аналогично ударному тесту руками. Удар может быть прямым или боковым, или же чередоваться.
3. Броски на скорость выполняются на татами. По сигналу начала упражнения включается секундомер. Обучаемый выполняет амплитудные броски партнёра (первый обучения год – броски через бедро, второй- передняя подножка, третий и более – каждый раз разные). Задача партнёра – быстро встать. Можно выполнять и с двумя партнёрами по очереди. Не техничные броски не засчитываются.
4. Поединок на время: задача испытуемого - вести бой не сбавляя боевого темпа (не поддаваясь усталости) со сменяющимися по заданию тренера соперниками (через 1- 2 минуты). При появлении признаков чрезмерного утомления тренер должен прекратить испытание.

№	Норматив	5-6 класс	7-8 класс	9 класс
1	<b>Ударный тест руками (1 мин.)</b> юноши девушки	150	160	180
		140	150	165
2	<b>Ударный тест ногами (1 мин.)</b> юноши девушки	50	55	60
		40	45	50
3	<b>Броски на скорость</b> юноши девушки	12	14	16
		10	12	14
4	<b>Поединок на время</b> юноши девушки	-	10	15
			7	10

### Медицинское обследование.

В начале и конце учебного года все учащиеся проходят углублённое медицинское обследование. Основными задачами медицинского обследования в группах НП являются:

- контроль за состоянием здоровья занимающихся;
- формирование навыков личной и общественной гигиены;
- формирование привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача.

В общем случае углублённое медицинское обследование занимающихся позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней тренировки углублённое 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 углублённого медицинского обследования – всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния спортсменов, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Программа углублённого медицинского обследования включает:

- комплексную клиническую диагностику;
- оценку уровня состояния здоровья и функционального состояния;
- оценку состояния сердечнососудистой системы;
- оценку систем дыхания и газообмена
- контроль состояния центральной нервной системы;
- оценку уровня функционирования периферийной нервной системы;
- оценку состояния органов чувств;
- оценку состояния вегетативной нервной системы
- контроль за состоянием костно-мышечного аппарата спортсменов.

### Текущий контроль тренировочного процесса

С целью устранения возможных срывов адаптационных процессов и своевременного назначения необходимых лечебно-профилактических мероприятий, а также для эффективной организации анализа данных углублённого медицинского исследования необходимо отслеживать динамику средств и методов тренировочного процесса и контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок в рамках программы ТО (текущего обследования).

ТО, на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях.



В видах спортивных единоборств при проведении ТО рекомендуется регистрировать следующие параметры тренировочного процесса:

- вид подготовки (общефизическая подготовка – ОФП), специальная физическая подготовка – СФП), технико-тактическая подготовка – ТТП) и соревновательная подготовка СП;
- время или объём тренировочного задания или применяемого вида подготовки в минутах;
- интенсивность тренировочного задания в частоте сердечных сокращений в минуту.

При анализе тренировочных нагрузок и определении степени их влияния на организм спортсмена и преимущественной направленности регистрируется частота сердечных сокращений

ЧСС (уд\мин.)	Направленность подготовки.
100-130	Аэробная (восстановительная)
140-170	Аэробная (тренирующая)
160-190	Анаэробная – аэробная (выносливость)
170-200	Лактатно-анаэробная (специальная выносливость)
180-200	Алактатная-анаэробная (скорость-сила)

Для оценки адаптации спортсменов к тренировочным нагрузкам рекомендуется процедура исследования физической работоспособности сердечно-сосудистой системы с проведением пробы Руффье. Проба проста в проведении и расчете и может быть выполнена тренером перед каждой тренировкой. Процедура тестирования начинается с измерения ЧСС в покое, сидя после 5- минутного отдыха (P1). Затем выполняется 30 глубоких приседаний за 45 сек. С выпрямлением рук перед собой. Во время отдыха руки опускаются вдоль туловища. Сразу после окончания приседаний измеряется пульс (P2) в положении стоя, а после минутного отдыха - в положении сидя. (P3). Оценка скорости восстановления пульса (индекс Руффье) производится по формуле:

$$R = [(P1+P2+P3)-200]/10$$

Качественная оценка работоспособности организма представлена в таблице:

#### Оценка адаптации организма спортсмена к нагрузкам:

Качественная оценка	Индекс Руффье
Отлично	2 и менее
Хорошо	3-6
Удовлетворительно	7-10
Плохо	11-14
Очень плохо	15-17
Критическое	18 и более.

## 8. Список литературы:

1. Агашин Ф.К. Биомеханика ударных движений. - М.:ФиС.1977, с.207.
2. Андрис Э. Р., Арзуманов Г.Г., Годик М.А. Выбор тренировочных средств в зависимости от структуры соревновательного упражнения. - ТИП, 1979, № 2.
3. Анохин П.К. Биология и нейрофизиология условного рефлекса. - М.: Медицина, 1968.
4. Бальсевич В.К. Олимпийский спорт и физическое воспитание: Взаимосвязи и диссоциации - ТП ФК, 1996, № 10, с.2-8
5. Бережная Е.К. О роли зрительной обратной связи в точностных движениях. - АН СССР «Управление движениями». - Л.: Наука, 1970, с.71.
6. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. М.: 1966, с.349, с ил.
7. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. - М.: ФиС. 1985, с.192, с ил. 8.
- 8.Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. М.: ФиС, 1977.
- 9.Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. -

М.: ФиС, 1985.

10. Возрастные особенности подготовки бегунов на короткие дистанции. - Сб. науч. лит. под ред. В. П.Филин. - М.: Физкультура и спорт, 1983, с.55.

11. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. - М.: ФиС, 1983.

12. Волков Н.И., Зациорский В.М.,Разумовский Е.А., Черемисинов В.Н. Применение математической теории планирования экспериментов для поиска оптимальной методики тренировки - ТиП, 1968, № 7

13. Волков Н.И., Зациорский В.М. Некоторые вопросы теории тренировочных нагрузок. - ТиП, 1964, № 6

14. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. - М.: ФиС, 1978

15. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок.- М.: ФиС, 1980.

16. Годик М.А., Бальсевич В.К., Тимошкин В.Н. Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния человека. - ТПФК, 1994, с.с. 11-12; 24-32.

17. Готовцев П.И., Дубровский В.И Самоконтроль при занятиях физической культурой. - М.: ФиС, 1984.

18. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. - М.: ФиС, 1981.

19. Гуревич И. А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. - Минск: Высшая школа, 1986, с.256.

20. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера - М.: ФиС, 1981.

21. Дьячков В.М. Совершенствование технического мастерства спортсменов. - М.: ФиС, 1972, с.231.

22. Железняк Ю.Д. Петров П.К. Основы научной методической деятельности в физической культуре и в спорте. - Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2002, с.264.

23. Железняк Ю.Д. Программа курса: Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование. - М.: УМО, 1996, с.27.

24. Железняк Ю.Д. Профессиональная подготовка студентов факультета физического воспитания на основе системного единства профилирующих дисциплин. -Совершенствование подготовки учителей физической культуры педагогических вузов страны: Тезисы докл. Всесоюз. совещания-семинара преподавателей физ. воспитания педагог. институтов - Пенза, 1988, с.20-22.

25. Зациорский В.М. Теория и методика физического воспитания. Т 1. Изд. 2-ое. - М.: ФиС, 1976, с.201-208.

26. Зимкин Н.В. Физиология человека. - М.: ФиС, 1975. с.495.

27. .Рукопашный бой. Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных спортивных школ олимпийского резерва. Советский спорт. М.2004.

**АНКЕТА (для учащихся)**

1. Хотел бы ты посещать спортивную секцию рукопашного боя чаще?

---

2. Было ли занятие, которое тебе запомнилось больше всего?

---

3. Какие занятия тебе нравятся больше: ударные или борцовские?

---

4. Какие упражнения ты хотел бы добавить в тренировочный процесс ?

---

5. Хотел бы ты участвовать в соревнованиях по рукопашному бою?

---

6. Как ты считаешь, как часто должны проходить соревнования по рукопашному бою?

---

7. Хотел бы ты заниматься рукопашным боем профессионально?

---

**АНКЕТА (для родителей)**

1. Делится ли Ваш ребёнок своими успехами (неуспехами) в спортивной секции рукопашного боя?  
\_\_\_\_\_
2. Как ведёт себя Ваш ребёнок после тренировок, перед соревнованиями?  
\_\_\_\_\_
3. Как реагирует, если ему не удалось показать тот результат на соревнованиях, на который он рассчитывал?  
\_\_\_\_\_
4. Поддерживаете ли Вы вашего ребёнка во время участия в соревнованиях своим личным присутствием ?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
5. Согласны ли Вы помочь ребёнку, если он выберет карьеру профессионального спортсмена ?  
\_\_\_\_\_

