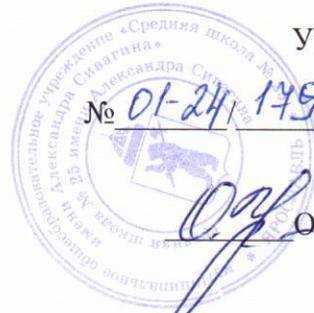


**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА №25 ИМЕНИ АЛЕКСАНДРА СИВАГИНА»**

Согласовано:  
Методический совет

От «28» 08 2024г  
СШ №25:  
Протокол № 1



Утверждено:  
Приказ № 01-24/179-2 от 28.08.24  
Директор МОУ  
О.А. Чувилева

Принята на заседании Педагогического совета  
Протокол № 1 от «27» августа 2024г

Физкультурно-спортивная направленность

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА**

**«Основы армейского рукопашного боя»**

Возраст обучающихся: 11-15 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
Вильде Сергей Владимирович  
Педагог дополнительного образования

Ярославль, 2024

## Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Цели и задачи программы.....	4
3. Учебный план.....	5
4. Учебно-тематический план.....	6
5. Содержание курса .....	9
6. Ожидаемые результаты.....	11
7. Продолжительность реализации.....	12
8. Контрольно-измерительные материалы планируемых результатов освоения программы.....	13
9. Список литературы.....	18

## 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 и защиты родины» на прикладную физическую подготовку отводится очень малое количество часов.

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

Методическое обеспечение программы является традиционным, учтены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов. Образовательная программа рассчитана на 5 лет. При общеобразовательном учреждении 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. В группы армейского рукопашного боя принимаются мальчики и девочки (возраст 11-15 лет), имеющие допуск врача.

Учебная нагрузка составляет 4 часа в неделю, занятия проводятся 2 раза 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.

## ***Цель и задачи программы.***

**Целью** 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.

### ***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.

## Учебный план

п/ п	Раздел	Всего часов	теоретических	практических
1	Раздел 1. Основные правила «Армейского рукопашного боя»	2	2	
2	Раздел 2. Страховка и ее разновидности	4	1	3
3	Раздел 3. Общая физическая подготовка	14	2	12
4	Раздел 4. Техническая подготовка	44	4	40
5	Раздел 5. Сдача нормативов по ФП	6	1,5	4,5
6	Раздел 6. Тактическая подготовка	32	2	30
7	Раздел 7. Совершенствование техники борьбы в учебно-тренировочных и соревновательных схватках	10	2	8
8	Раздел 8. Совершенствование техники коронных бросков	14	2	12
9	Раздел 9. Комплексные тренировки	18	4	14
	Итого	144	20,5	123,5

### Учебно-тематический план

№ п.п.	Раздел \ Тема	Кол-во часов
<b>Раздел 1. Основные правила «Армейского рукопашного боя»</b>		<b>2</b>
1.	Введение в спорт «Армейский рукопашный бой».	2
<b>Раздел 2. Страховка и ее разновидности</b>		<b>4</b>
2.	Обучить приемам страховки при падении, обучение акробатическим элементам страховки.	1
3.	Обучить приемам страховки при падении, обучение акробатическим элементам страховки.	1
4.	Совершенствовать, приемам страховки при падении, обучение акробатическим элементам страховки.	1
5.	Совершенствовать, приемам страховки при падении, обучение акробатическим элементам страховки.	1
<b>Раздел 3. Общая физическая подготовка</b>		<b>14</b>
6.	Упражнения для развития силы мышц плечевого пояса.	2
7.	Упражнения для развития мышц туловища.	2
8.	Подтягивание на перекладине.	2
9.	Развить силу мышц ног.	2
10.	Челночный бег (3x10).	2
11.	Прыжок в длину с места	2
12.	Упражнения для развития силы мышц плечевого пояса.	2
<b>Раздел 4. Техническая подготовка</b>		<b>44</b>
13.	Обучить захватам для бросков мельница, бороться в учебной схватке в партере.	2
14.	Обучить броску мельница, бороться в учебной схватке в стойке.	2
15.	Обучить приворотам на удержания, бороться в учебной схватке в партере.	2
16.	Обучить уходам с удержаний бороться в учебной схватке в стойке.	2
17.	Совершенствовать техники удержаний.	2
18.	Учебные задания на удержания с разных захватов.	2
19.	Совершенствование техники болевого рычага локтя, ухода с него и варианты разрывов захватов.	2
20.	Учебные задания на болевой на руку.	2
21.	Отработка техники броска за две ноги.	2
22.	Отработка техники броска за одну ногу бороться в учебной схватке в стойке.	2

23.	Совершенствование техники переворотов на болевые приемы на руки.	2
24.	Учебные задания перевороты на болевые приемы на руки.	2
25.	«Учекоми» спина с колен.	2
26.	«Учекоми» спина со стойки.	2
27.	«Учекоми» плечо с колен.	2
28.	«Учекоми» плечо со стойки.	2
29.	Отработка техники броска спина с колен.	2
30.	Отработка техники броска спина со стойки.	2
31.	Отработка техники броска плечо с колен.	2
32.	Отработка техники броска плечо со стойки.	2
33.	Учебно-тренировочные схватки в партере.	2
34.	Учебно-тренировочные схватки в партере.	2
<b>Раздел 5. Сдача нормативов по ФП</b>		<b>3</b>
35.	Контроль бега на 60 м.	1
36.	Контроль бега на 1 км.	1
37.	Контроль подтягивания на перекладине.	1
<b>Раздел 6. Тактическая подготовка</b>		<b>32</b>
38.	Задания на реакцию.	2
39.	Задания на реакцию.	2
40.	Задания на выведение из равновесия Учебная схватка.	2
41.	Задания на выведение из равновесия Учебная схватка.	2
42.	Совершенствование техники переворотов на удержания.	2
43.	Учебные задания на перевороты удержания с разных положений.	2
44.	Бороться в учебной схватке в партере.	2
45.	Бороться в учебной схватке в партере.	2
46.	Отработка техники броска задней подножки.	2
47.	«Учекоми» задняя подножка.	2
48.	«Учекоми» передняя подножка.	2
49.	Отработка техники броска передней подножки.	2
50.	Задания на удержание и разрывы захватов.	2
51.	Обучить блокирующим действиям и захватам.	2
52.	Учебно-тренировочные схватки в стойке.	2
53.	Учебно-тренировочные схватки в стойке.	2
<b>Раздел 7. Совершенствование техники борьбы в учебно-тренировочных и соревновательных схватках</b>		<b>10</b>
54.	Совершенствовать страховки и само страховки в учебно-тренировочных и соревновательных схватках.	2

55.	Совершенствовать страховки и само страховки в учебно-тренировочных и соревновательных схватках.	2
56.	Учебно-тренировочные схватки в партере. Учебно-тренировочные и соревновательные схватки в стойке. ОФП.	2
57.	Учебно-тренировочные схватки в партере. Учебно-тренировочные и соревновательные схватки в стойке. ОФП.	2
58.	Учебно-тренировочные схватки в партере. Учебно-тренировочные и соревновательные схватки в стойке. ОФП.	2
<b>Раздел 8. Совершенствование техники коронных бросков</b>		<b>14</b>
59.	Совершенствовать технику коронных бросков в высокой стойке.	2
60.	Совершенствовать технику коронных бросков в высокой стойке.	2
61.	Совершенствовать технику коронных бросков в высокой стойке.	2
62.	Совершенствовать технику коронных бросков в высокой стойке учебные схватки в партере.	2
63.	Совершенствовать технику коронных бросков в высокой стойке учебные схватки в партере.	2
64.	Совершенствовать технику коронных бросков в низкой стойке комплекс №1. ( прыжки у стенки, «учеками» тяга, «учеками» задняя подножка, комплекс №2, «учеками» коронный бросок, 10 бросков на скорость).	2
65.	Совершенствовать технику коронных бросков в низкой стойке комплекс №1. ( прыжки у стенки, «учеками» тяга, «учеками» задняя подножка, комплекс №2, «учеками» коронный бросок, 10 бросков на скорость).	2
<b>Раздел 9. Комплексные тренировки</b>		<b>18</b>
66.	Набрасывание в прах, тройках, четверках, пятерках.	2
67.	Набрасывание в прах, тройках, четверках, пятерках.	2
68.	Набрасывание в прах, тройках, четверках, пятерках.	2
69.	Тяга в парах и резины. Учебные схватки.	2
70.	Тяга в парах и резины. Учебные схватки.	2
71.	Тяга в парах и резины. Учебные схватки. Регламент и правила схватки в армейском рукопашном бое.	2
72.	Совершенствовать коронную технику в стойке. Борьба в учебной схватке в стойке. Теория-изучение жестов рефери в армейском рукопашном бое.	2
73.	Совершенствовать коронную технику в стойке. Борьба в учебной схватке в стойке. Теория и организация самостоятельной тренировки и ведение дневника самоконтроля спортсмена.	2
74.	Совершенствовать коронную технику в стойке. Борьба в учебной схватке в стойке. Теория-методы развития ловкости.	2

<b>Раздел 5. Сдача нормативов по ФП</b>		<b>3</b>
75.	Контроль бега на 60 м. Теория-методы развития быстроты.	1
76.	Контроль бега на 1 км. Теория-методы развития выносливости.	1
77.	Контроль подтягивания на перекладине. Теория-методы развития силы.	1
	Итого	<b>144</b>

### Содержание курса.

#### **Тема 1. Введение в спорт «Армейский рукопашный бой».**

Истоки зарождения АРБ. АРБ в СССР. АРБ в современной России.

#### **Тема 2. Страховка и ее разновидности.**

Обучить приемам страховки при падении, обучение акробатическим элементам страховки. Совершенствовать, приемам страховки при падении, обучение акробатическим элементам страховки.

#### **Тема 3. Общая физическая подготовка.**

Упражнения для развития силы мышц плечевого пояса.. Челночный бег (3x10). Бросок набивного мяча. Упражнения для развития мышц туловища. Техника ударов рук и ног. Прыжок в длину с места. Подтягивание на перекладине. Упражнения для развития силы мышц плечевого пояса.. Челночный бег (3x10). работа на тренажерах. Упражнения в парах с мячом. Техника наведения на цель. Развить силу мышц ног. Техника замаха. Развить силу мышц ног. Командные соревнования. ОРУ в движении. Развить гибкость. ОРУ в движении. Развить гибкость..

#### **Тема 4. Техническая подготовка.**

Обучить захватам для бросков мельница, бороться в учебной схватке в партере. Обучить бросков мельница, бороться в учебной схватке в стойке. Обучить приворотам на удержания, бороться в учебной схватке в партере. Обучить уходов с удержаний бороться в учебной схватке в стойке. Совершенствовать техники удержаний. Учебные задания на удержания с разных захватов. Совершенствование техники болевого рычага локтя, ухода с него и варианты разрывов захватов. Учебные задания на болевой на руку. Бороться в учебной схватке в партере. Отработка техники броска за две ноги. Отработка техники броска за одну ногу бороться в учебной схватке в стойке. Задания на реакцию. Совершенствование техники переворотов на болевые приемы на руки. Учебные задания перевороты на болевые приемы на руки. Учебная схватка в партере. «Учекоми» спина с колен. «Учекоми» спина со стойки. «Учекоми» плечо с колен. «Учекоми» плечо со стойки. Отработка техники броска спина с колен. Отработка техники броска спина со стойки. Отработка техники броска плечо с колен. Отработка техники броска плечо со стойки. Учебно-тренировочные схватки в партере.

#### **Тема 5. Сдача нормативов по ФП.**

Сдать нормативов физической подготовки: бег 60, подтягивание, бег 1000 м.

#### **Тема 6. Тактическая подготовка.**

Задания на реакцию. Совершенствование техники переворотов на удержания. Учебные задания на перевороты удержания с разных положений. Бороться в учебной схватке в партере. «Учекоми» задняя подножка. «Учекоми» передняя подножка. Отработка техники броска задней подножки. Отработка техники броска передней подножки. Бороться в учебной схватке в стойке. Обучить

блокирующим действиям и захватам. Задания на удержание и разрывы захватов. Задания на выведение из равновесия Учебная схватка

### **Тема 7. Совершенствование техники борьбы в учебно-тренировочных и соревновательных схватках.**

Совершенствовать страховки и само страховки. Учебно-тренировочные схватки в партере. Учебно-тренировочные и соревновательные схватки в стойке. ОФП. Совершенствовать технику коронных бросков в высокой стойке учебные схватки в партере. Учебные схватки на захваты.

Совершенствовать технику коронных бросков в низкой стойке комплекс №1. ( прыжки у стенки, «учеками» тяга, «учеками» задняя подножка, комплекс №2, «учеками» коронный бросок, 10 бросков на скорость).

### **Тема 8. Совершенствование техники коронных бросков.**

Совершенствование броска через плечо с колен. Совершенствование броска через плечо со стойки. Совершенствование броска через спину с колен. Совершенствование броска через спину со стойки. Учебная схватка в стойке. Совершенствовать удержаний и болевых. уходов с удержаний. Бороться в учебной схватке в партере.

### **Тема 9. Комплексные тренировки.**

Набрасывание в прах, тройках, четверках, пятерках. Тяга в парах и резины. Учебные схватки. Совершенствовать коронную технику в стойке. Бороться в учебной схватке в стойке.

**Форма организации** – Секция

**Вид деятельности** – Спортивно-оздоровительная, Игровая, Познавательна

## Ожидаемые результаты

Изучение курса дополнительного образования «Армейский рукопашный бой» на уровне основного общего образования дает возможность достичь определенных планируемых результатов, среди которых выделяют: личностные и метапредметные результаты.

### Личностные результаты:

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

### **Метапредметные результаты:**

- 1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
  - 2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
  - 3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
  - 4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
  - 5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
  - 6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
  - 7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
  - 8) смысловое чтение;
  - 9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
  - 10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;
  - 11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее - ИКТ компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;
  - 12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.
- Для достижения планируемых результатов рационально реализовывать на уроках дифференцированный подход к обучающимся, выделять в группе обучающихся с разным уровнем физической подготовленности.

### **Продолжительность реализации ОП**

2 раза в неделю, продолжительность занятий – 2 учебных часа по 45 минут

Всего за год: 144 часа

## Контрольно-измерительные материалы планируемых результатов освоения 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 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.

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.

### Общая физическая и специальная подготовка.

Основная цель этого этапа - обеспечение отбора, физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (общеразвивающих и специальных упражнений своего вида). На протяжении спортивно-оздоровительного этапа подготовки начинающие юные спортсмены должны познакомиться с техникой нескольких видов: легкой атлетики, акробатики, спортивных игр и единоборств.

Школы в настоящее время ограничиваются двумя обязательными уроками физкультуры в неделю. При таком объеме физическая работоспособность практически не растет. Только насыщенный двигательный режим в спортивно-оздоровительных группах даст благоприятные изменения в состоянии здоровья и адаптации организма детей к физическим нагрузкам, усилит их интерес к занятиям спортом.

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

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

#### **Основные тренировочные средства:**

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

#### **Основные методы выполнения упражнений:**

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

#### **Основные направления тренировки:**

- спортивно-оздоровительный этап подготовки необходим для создания предпосылок к успешной специализации в армейском рукопашном бою.

На этом этапе происходит отбор детей для дальнейших занятий спортом;

- на данном этапе подготовки существует опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма, поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно. Особенно это относится к упражнениям с отягощениями.

- 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.

### **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 получат 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 вправо с поворотом налево и встречным ударом правой в голову (тоже с другой руки).
18. Боковой удар левой в голову, защита нырком с встречным правой в корпус и прямым (боковым) в голову.

## Ударная техника ног.

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

## **Переход от ударной фазы поединка к бросковой.**

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

### **Различают следующие способы:**

1. Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника ударом рукой в голову – захват за кимоно или часть тела – бросок.
2. Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника боковым ударом ногой в голову (туловище) – захват за кимоно или часть тела – бросок.
3. Вхождение в ближний бой во время собственной атаки – захват за кимоно или части тела – бросок.

## **Список рекомендуемой литературы:**

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