Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Белоярская средняя школа»

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по ВР
Бахтина В.Е. _____
28 августа 2025

УТВЕРЖДЕНО
Приказ МБОУ «Белоярская СШ»
№103/1 от 29.08.2025

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа физкультурно-спортивной направленности «Армейский рукопашный бой»

Срок реализации 2 года
Возраст учащихся: от 7 до 17 лет

Автор педагог дополнительного образования
Неустроев Р.В

Белый Яр,
2025 г.

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.

Дополнительная общеразвивающая программа «Армейский рукопашный бой» (далее Программа) реализуется в соответствии с физкультурно-спортивной направленностью дополнительного образования.

Педагогическая целесообразность

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

Методическое обеспечение программы является традиционным, учтены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов. Образовательная программа рассчитана на 2 года обучения

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 7-17 лет), имеющие допуск врача.

В учебных группах занятия проводятся три раза в неделю по 2 академических часа до 6 часов в неделю. Учебный материал осваивается в форме групповых, а при необходимости индивидуальных практических занятий. Теоретический материал доводится до учащихся в водной части занятия, а также в начале основной части занятия при изучении нового учебного материала.

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

Цель и задачи Программы.

Целью Программы

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.

Средства, необходимые для реализации программы.
Средства реализации образовательной программы - это совокупность материальных и идеальных объектов:
демонстрационные и раздаточные;
визуальные, аудийные,;
Средства, направленные на развитие деятельности детей:
двигательной (оборудование для ходьбы, бега, ползания, лазанья, прыгания, занятий с мячом и др.);
игровой (игры,);
коммуникативной (дидактический материал);
познавательно-исследовательской (натуральные предметы для исследования и образно-символический материал, в том числе макеты, карты, модели, картины и др.);
трудовой (оборудование и инвентарь для всех видов труда);
Общие требования к организации учебно-воспитательного процесса.
На различных этапах спортивной подготовки, существуют определенные требования.
Максимальный состав учебных групп 10 человек, с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.
Превышение рекомендуемой недельной учебно-тренировочной нагрузки не допускается.
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 по армейскому рукопашному бою, 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 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 «Белоярской СШ»

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 МБОУ «Белоярская СШ».

Период обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по физической, технической и спортивной подготовкена конец учебного года
Весь период	8-17 лет	12-15	6	Выполнение нормативов по ОФП
до 1-го года	10 лет	12-15	6	Выполнение нормативов по ОФП, СФП
Свыше года		12-14	6	Выполнение нормативов по ОФП, СФП
До 2-х лет	12-17 лет	12-14	6	Выполнение нормативов по ОФП, СФП

Требования, предъявляемые к учащимся, занимающимся по дополнительной общеразвивающей программе «Армейский рукопашный бой.

Контрольные нормативы

Контрольные упражнения	До 1-го года обучения	Свыше двух лет обучения
Общая	Бег 60 м – 9 с; челночный бег 4х	Бег 60 м – 8.6 с; челночный бег 4х

физическая подготовка	20м – 17.3; прыжок в длину с места – 190 см ; бег 1000 м – 3.05 мин; сгибание разгибание рук в упоре лежа – 25 раз; подтягивание на перекладине за 20 сек - 10 раз; поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты – 25 раз.	20м – 16.7; прыжок в длину с места – 220 см ; бег 1000 м – 3.0 мин; сгибание разгибание рук в упоре лежа – 32 раз; подтягивание на перекладине за 20 сек - 12 раз; поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты – 40 раз
Специальная физическая подготовка	Суммарное время 6 прямых ударов руками – 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.

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.

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.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. В течение 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.

Учебно-тематический
Дополнительная общеразвивающая программа
«Армейский рукопашный бой»

№ п/п	Разделы подготовки	Года обучения			
		1	2		
		Весь период	До 1-го года	Свыше 1-го года	До 2-х лет
1	Введение	1	1	1	2
2	Теоретическая подготовка	4	4	4	6

3	Общая физическая подготовка	110	110	110	110
4	Специальная физическая подготовка	50	50	50	50
5	Технико-тактическая подготовка	40	40	50	50
6	Контрольно-переводные испытания	4	4	4	4
7	Участие в соревнованиях	2	2	2	2
8	Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2
9	Медицинское обследование	3	3	3	3
Общее количество часов в год		216	216	216	216

Содержание программы

В настоящей программе используются методические положения 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 используются 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.

Учебно-тематический
Дополнительная общеразвивающая программа
«Армейский рукопашный бой»

1 год обучения

№	Содержание учебного материала	часы
I	**Введение** Требования, предъявляемые к воспитанникам на данном этапе.	**1**
	Теоретические сведения.	**5**
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
II	**Общая физическая подготовка.**	**75**
1	Развитие силы, скорости, скоростно- силовых качеств, гибкости, выносливости.	38
2	Акробатическая подготовка (кувырки, перевороты, прыжки, сальто).	37
III	**Специальная физическая подготовка.**	**65**
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 самостраховка.	15
IY.	**Тактико-техническая подготовка.**	**26**
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	**Борьба в положении лежа**	
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	**Ударная техника рук.**	**16**
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 подставкой правого предплечья, контратака прямым (боковым).	4
4	**Ударная техника ног.**	**29**
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 ноги 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
IV	**Контрольные испытания.**	4
Y	**Участие в соревнованиях**	4
YI	**Медицинское обследование**	2
Всего часов		**216**

Учебно-тематический
Дополнительная общеразвивающая программа
«Армейский рукопашный бой»
2 год обучения

№	Содержание учебного материала	часы
I	**Введение** Требования, предъявляемые к воспитанникам на данном этапе.	**1**
	Теоретические сведения.	**4**
1	Меры безопасности и правила поведения на занятиях АРБ.	1
2	Закаливание организма.	1
3	История развития армейского рукопашного боя.	1
II	**Общая физическая подготовка.**	**110**
1	Развитие силы, скорости, скоростно- силовых качеств, гибкости, выносливости.	60
2	Акробатическая подготовка (кувырки, перевороты, прыжки, сальто).	50
III	**Специальная физическая подготовка.**	**50**
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 самостраховки.	10
IY.	**Тактико-техническая подготовка.**	**40**
1	**Борьба в положении стоя**	
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	**Борьба в положении лежа**	
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	**Ударная техника рук.**	
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 в право 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	**Ударная техника ног.**	
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 впередистоящей ноги в туловище и голову (поочередно).	2
IV	**Контрольные испытания.**	**4**
Y	**Участие в соревнованиях**	**4**
YI	**Медицинское обследование**	**3**
Всего часов		**216**

Методическое обеспечение
Дополнительной общеразвивающей программы
«Армейский рукопашный бой».

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 ознакомиться с правилами ведения спортивного дневника, личными картами тренировочных заданий и планами построения тренировочных циклов. Примерная программа теоретических занятий табл. 3.

План теоретической подготовки.

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы
1	Меры безопасности и правила поведения на занятиях по	Предупреждение травматизма на занятиях по армейскому рукопашному бою.
2	Физическая культура - средство развития и укрепления человека	Понятие о ФК и спорте. Формы ФК. ФК как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков
3	Личная и общественная гигиена	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена
4	Закаливание организма	Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем
5	История армейского рукопашного боя	Рождение и развитие рукопашного боя

6	Понятие о дисциплине	Субординация в отношениях с преподавателями и взаимоотношение с товарищами.
7	Спортсмены-рукопашники	Лучшие спортсмены и сильнейшие команды России по рукопашному бою
8	Самоконтроль в процессе занятий	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форма и содержание
9	Общая характеристика спортивной тренировки	Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Технико-тактическая подготовка. Роль
10	Основные средства спортивной	Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства
11	Физическая подготовка	Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, их развитие
12	Единая всероссийская спортивная	Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК

Первый год обучения

Общая физическая и специальная подготовка.

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 учебного занятия), 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 уделяется 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:

- 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.

Второй год обучения
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.

Начальной этап подготовки - один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде спорта.

Уже на этапе начальной подготовки наряду с применением раз личных видов спорта, подвижных и спортивных игр в программу включаются комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта, направленное на дальнейшее развитие физических качеств, имеющих важное значение именно для армейского рукопашного боя.

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.

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.

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.

Врачебный контроль

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

- 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;

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.

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;

2. В течении одного занятия отводится часть времени на обучение ударной технике и часть

времени на обучение технике борьбы.
3. Изучение, повторение и совершенствование приемов техники проводится на каждом занятии в начале основной части занятия.
4. Работу со снарядами (мешками, грушами, манекенами) включается в занятие после определенного закрепления навыков правильного нанесения ударов руками и ногами, выполнения бросков, поскольку в противном случае ошибки в технике получат прочное закрепление.
В начале и в конце учебного года все учащиеся проходят медицинское обследование.

Дидактическое обеспечение программы.

Рекомендуемая последовательность обучения технике армейского рукопашного боя.

Основным требованием при обучении технике в группах начальной подготовки, 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 с захватом ноги изнутри и снаружи.
15. Подхват снаружи.
16. Подхват изнутри.
17. Боковой переворот.
18. Передний переворот.
19. Боковая подсечка с падением.
20. Бросок через голову с упором голенью в живот захватом под плечо.
21. Упражнения для броска прогибом - вставание на мост из положения стойки с помощью партнера.
22. Бросок прогибом.
23. Бросок захватом руки на плечо в стойке и в падении.
24. Бросок через голову упором стопой в живот.
25. Защита от выведения из равновесия рывком – переставление ног в направлении рывка.
26. Защита от броска захватом ног - увеличение дистанции.
27. Защита от броска захватом ног, отталкивая атакующего.
28. Защита от боковой подсечки - увеличивая сцепление ноги ковром.
29. Защита от зацепа изнутри - оставление ноги.
30. Защита от подхвата - переставление ноги через атакующую ногу.

31. Комбинация, завершаемая броском через голову, после угрозы захватом пятки снаружи.
32. Выведение из равновесия и как контрприем против выведения из равновесия толчком или рывком.
33. Бросок захватом голени изнутри - как контрприем против выведения из равновесия рывком.
34. Боковой переворот - как контрприем против выведения из равновесия толчком.
35. Комбинация: зацеп изнутри после выведения из равновесия рывком.
36. Боковая подсечка с задней подножкой.
37. Передняя подсечка с передней подножкой.
38. Передняя подсечка бросок через бедро.
39. Бросок через бедро, зацеп.
40. Бросок через спину, сбивание захватом рук и туловища.
41. Бросок через спину, зашагивание за спину боковая подсечка с падением.

В положении лежа (борьба лежа)

1. Перегибание (рычаг) локтя через бедро.
2. Рычаг локтя через бедро с помощью ноги.
3. Рычаг локтя захватом руки между ног.
4. Узел ногой после удержания на боку.
    1. Перегибание (рычаг) локтя через предплечье.
    2. Узел поперек и узел предплечьем вниз
    3. Ущемление ахиллова сухожилия с захватом разноименной, одноименной ноги и упором в подколенный изгиб другой ноги.
9. Рычаг на оба бедра с захватом голени под плечо и упором стопой в подколенный изгиб.
10. Узел ноги с упором ладонью в колено.
11. Рычаг локтя через бедро, контрприем уход борцовским мостом на этот же прием.
12. Рычаг локтя через бедро на одноименную руку из положения нижнего.
13. Рычаг колена.
14. Узел поперек и узел предплечьем вниз (обратный узел поперек).
15. Перегибание (рычаг) локтя захватом руки между ног.
16. Из стойки, забеганием, перегибание (рычаг) локтя при помощи плеча сверху.
17. Ущемление икроножной мышцы через голень.
18. Ущемление ахиллесова сухожилия с захватом одноименной и разноименной ноги.
19. Ущемление ахиллесова сухожилия, сидя на противнике.
20. Перегибание (рычаг) локтя при помощи ноги сверху.

Ударная техника рук.

1. Прямой, боковой удар и удар снизу имитация и работа на мешке на месте и в движении.
2. Прямой, боковой удар и удар снизу на лапах на месте и в движении.
3. Прямой удар в голову, защита подставкой, контратака прямым в голову.
4. Прямой удар в голову, защита уклоном, контратака боковым в голову.
5. Прямой удар в голову, защита блоком предплечья ближней, дальней рукой контратака.
6. Защита от прямого удара, сайстепом (шагом в сторону), контратака.
7. Боковой удар в голову, защита подставкой ладони, контратака.
8. Боковой удар в голову, защита нырком, контратака.
9. Защита от прямого, бокового удара, разрывом контратака.

10. Защита от прямого, бокового удара встречным ударом на одноименную и разноименную руку.
11. Прямой удар левой в голову, защита подставкой правой ладони, контратака прямым левой (тоже с другой руки).
12. Прямой удар левой в голову, защита подставкой правого плеча, контратака прямым левой (тоже с другой руки).
13. Прямой удар левой в туловище, защита подставкой правого локтя, контратака прямым левой (тоже с другой руки).
14. Боковой удар левой в голову, защита подставкой правого предплечья, контратака прямым (боковым).
15. Прямой удар левой в голову, защита уклоном вправо, контратака прямым правой (тоже с другой руки).
16. Прямой удар левой в голову, защита уклоном вправо, контратака встречным левой (тоже с другой руки).
17. Прямой (боковой) удар левой в голову, защита шагом в право с поворотом налево и встречным ударом правой в голову (тоже с другой руки).
18. Боковой удар левой в голову, защита нырком с встречным правой в корпус и прямым (боковым) в голову.

Ударная техника ног.

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

Переход от ударной фазы поединка к бросковой.

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

Различают следующие способы:

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

Методическое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы «Армейский рукопашный бой»

Методическое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы предполагает:

- систематическую работу с литературой научно-методического; характера в области педагогики;
- поиск эффективных методов и образовательных технологий;
- систематизацию накопленных методических материалов.
- использование общепедагогических (дидактических) принципов воспитывающего обучения: сознательности обучающихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирования;
- поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач (например: сочетание физической и технической подготовки);
- моделирование соревновательной деятельности в учебно-тренировочном процессе.

Методическое обеспечение программы включает:

- разработки педагога для обеспечения образовательного процесса: планы по годам обучения, конспекты открытых занятий;
- разработки педагога для проведения занятий: схемы, таблицы;
- разработки информационного характера; беседы по темам программы;
- мониторинг состояния и результатов деятельности: тесты;
- отчет о реализации программы: *фотоархив, видеоархив.*
- Учебно-дидактическое обеспечение: деятельности осуществляется при помощи дидактического материала:
- инструкция по технике безопасности;
- таблицы, плакаты;
- инструкционные карты.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 665813868896249450789253550581075301583087309081

Владелец Ельчанинова Оксана Викторовна

Действителен С 11.09.2024 по 11.09.2025