

Муниципальное казенное образовательное учреждение дополнительного образования
районная Детско-юношеская спортивная школа
пгт Красная Поляна Вятскополянского района Кировской области

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 4
от «14» марта 2023 г

Утверждаю:
Директор МКОУ ДО ДЮСШ

С. Ю. Кормильцев
приказ от 30.03.2023 г № 50-ОД

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

Возраст обучающихся: 7-17 лет
Срок реализации программы: 5 лет
Разработчик: Равдин Юрий Николаевич,
тренер-преподаватель

пгт Красная Поляна 2023 г

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Армейский рукопашный бой» (далее программа) разработана на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 30 апреля 2021 г. N 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации"».
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей молодёжи»
5. Распоряжение Министерства образования Кировской области № 1500 от 21.12.2022 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей Кировской области».
6. Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
7. Приказ министерства спорта Российской Федерации № 939 от 15.09.2018 г. « Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам их обучения по этим программам».
8. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.
9. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта (разработанные ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания», Москва 2021 г.).
10. Устав Муниципального казенного образовательного учреждения дополнительного образования районная Детско-юношеская спортивная школа пгт Красная Поляна Вятскополянского района Кировской области.

Армейский рукопашный бой (АРБ) - это универсальная система обучения приемам защиты и нападения, впитавшая в себя все лучшее из арсенала мировых видов единоборств, апробированная в реальной боевой деятельности, отработанная на многонациональной российской почве.

Актуальность. Сегодня наши дети не способны самостоятельно определять, какие действия несут положительный характер, а какие отрицательный. Ребенок может стать жертвой своих сверстников, не желающих соблюдать законы нравственности и порядка, порой, своим вызывающим поведением они провоцируют нарушение этих законов. Из-за отсутствия морали подростки позволяют себе совершать поступки, основанные на унижении достоинства человека. Таким образом, задача программы помочь ребенку стать полноценной личностью, умеющей правильно вести себя в среде сверстников, а так же в среде старшего поколения. Задача тренера – помочь ребенку освоить этот мир за счет полученных знаний, стать личностью, имея возможность совершенствоваться, как и, впрочем, подавать руку помощи другим, даже не близким его кругу людей.

Педагогическая целесообразность. При систематических занятиях рукопашным боем создаются благоприятные условия, для развития учащегося, развивается мотивация к

познанию и творчеству. Обеспечивается эмоциональное благополучие ребенка. Идет приобщение детей к общечеловеческим ценностям. Ребенок получает не только физическое, но духовное и интеллектуальное развитие.

Новизна программы. Новизна данной образовательной программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта спортсмена, его морально-волевых и нравственных качеств перед работой, направленной на освоение предметного содержания. Отличительные особенности данной программы заключаются в том, что она направлена не на достижение высоких спортивных результатов, а на укрепление здоровья детей и формирование личности с набором ключевых компетентностей в гражданско-правовой, коммуникативной, информационной, спортивно-оздоровительной сферах.

Особенностями программы, учитывая возраст занимающихся, являются:

1 – включение в раздел общеразвивающей подготовки большого числа акробатических упражнений, как средство для развития качеств необходимых для данного вида спорта (координация, ловкость, смелость, решительность).

2 – обучение, в первую очередь, борцовской техники с дальнейшим постепенным включением элементов ударной техники.

3 – обязательное включение в каждое занятие подвижных игр для регулирования эмоционального состояния и для решения задач технической и тактической подготовки.

Цели и задачи программы

Цель программы. Формирование и сохранение физического здоровья подрастающего поколения, социальная адаптация каждого ребенка в коллективе сверстников и в обществе в целом средствами спорта. Привлечение молодого поколения к искусству самозащиты - рукопашный бой.

Задачи программы:

Воспитательные

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

Развивающие

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

Обучающие

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

Формы и режим реализации программы

**Параметры организации образовательного процесса
на различных уровнях освоения общеразвивающих программ**

Показатель учебной нагрузки	Уровни сложности программы (42 недели)						
	Ознакомительный уровень (стартовый)		Базовый уровень			Углубленный уровень	
	36 нед	42 нед					
Годы обучения	1-й		2-й	3-й	4-й	5-й	6-й
Срок обучения	1 год		1 год	2 год	3 год	1год	2 год
Возраст	от 5 до 17 лет		от 8 до 18 лет			от 12 до 18 лет	
Число обучающихся в группе	15-25 чел		12-20 чел			12-20 чел	
Количество часов в неделю	2 ч/нед	4 ч/нед	4 ч/нед	6 ч/нед	6 ч/нед	8 ч/нед	10 ч/нед
Общее количество часов в год	72ч	168ч	168	252	252	336ч	420
Количество занятий в неделю	2		2	3	3	4	5
Общее количество занятий в год	72	84	84	126	126	168	210

Адресат программы. Программа рассчитана на мальчиков и девочек в возрасте от 7 до 17 лет, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям. В процессе всего периода занятий по программе необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить организацию контроля за состоянием здоровья, подготовленностью обучающихся и их физическим развитием.

Прием детей осуществляется на основании заявления родителей и медицинской справки.

Срок реализации программы: 5 лет. Программа реализуется по 3 уровням сложности:

Стартовый уровень – 1 год обучения. Базовый уровень – 2,3,4 года обучения. Углубленный уровень (совершенствование базовой техники рукопашного боя) – 5-й год обучения.

Режим занятий: Занятия проходят в 1-ый, 2-ой год обучения 2 раза в неделю по 2 часа или 3 раза в неделю по 2 часа (3-й и 4-й год обучения).

Занятие - академический час 45 минут, организационные моменты – 5 минут, проветривание помещения - 10 минут.

Форма обучения – очная.

Группа формируется с учетом индивидуального физического развития и подготовленности каждого участника образовательной деятельности. Группы смешанные девочки и мальчики обучаются вместе. На обучение зачисляются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям избранным видом физкультурно-спортивной деятельности. Допускаются в одну группу дети с разницей возраста не более, чем в два года. Перевод по годам обучения осуществляется при условии выполнения контрольных нормативов по физической и специальной подготовке.

Основными формами занятий являются:

- групповые практические занятия;
- теоретические занятия с просмотром видео материалов, беседы;
- соревновательные, участие в соревнованиях различного уровня;
- контрольные занятия, по текущему, промежуточному и итоговому контролю;
- открытые занятия.

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

Каждый этап многолетней тренировки отражает своеобразие условий жизни и деятельности спортсмена в различные периоды жизненного пути. Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

Ожидаемые результаты

Личностные:

- уметь правильно подбирать обувь и одежду для занятий спортом;
- знать и уметь применять основные формы самоконтроля;
- выполнить контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке для соответствующей возрастной группы.

Предметные:

- знать основные требования гигиены при занятиях физкультурой и спортом;
- знать и уметь выполнять элементы техники рукопашного боя;
- знать и уметь применять основные формы и методы спортивных тренировок;
- знать основные команды судей и их терминологию;
- знать правила проведения соревнований по рукопашному бою;
- принять участие не менее чем в пяти соревнованиях по рукопашному бою.

Метапредметные:

- уметь правильно организовать режим своего дня;
- знать основы профилактики травм и простудных заболеваний;
- знать способы восстановления после физических нагрузок
- уметь вести спортивный дневник;
- иметь навыки оказания доврачебной помощи при несчастных случаях;
- принять участие в организации и судействе школьных соревнований по рукопашному бою.
- формирование у детей устойчивой потребности к здоровому образу жизни и активной жизненной позиции; укрепление здоровья.

Формы контроля и аттестации Оценочные и методические материалы (Приложение 1, Приложение 2)

Контроль знаний проводится в виде поэтапного анализа результатов выполнения заданий:

- начальный контроль (сентябрь);
- текущий контроль (в течение всего учебного года)
- промежуточный контроль Открытые занятия - декабрь , май
- итоговый контроль Открытое занятие - май.

1 год обучения:

Формы промежуточной аттестации:

- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке
- участие в фестивалях, показах, выступлениях

Формы итоговой аттестации:

- участие в подготовке и проведении соревнований
- участие в клубных турнирах.

2 год обучения:**Формы промежуточной аттестации:**

- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке
- участие в фестивалях, показах, выступлениях

Формы итоговой аттестации:

- участие в подготовке и проведении соревнований
- участие в клубных турнирах, городских.

3 год обучения:**Формы промежуточной аттестации:**

- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке
- участие в фестивалях, показах, выступлениях

Формы итоговой аттестации:

- участие в подготовке и проведении соревнований
- участие в клубных турнирах, городских и всероссийских соревнованиях.

4 год обучения:**Формы промежуточной аттестации:**

- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке
- участие в фестивалях, показах, выступлениях

Формы итоговой аттестации:

- участие в подготовке и проведении соревнований
- участие в клубных турнирах, городских и всероссийских соревнованиях.

5 год обучения:**Формы промежуточной аттестации:**

- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке
- участие в фестивалях, показах, выступлениях

Формы итоговой аттестации:

- участие в подготовке и проведении соревнований
- участие в клубных турнирах, городских и всероссийских соревнованиях.

Формы и способы фиксации результатов:

- дневник достижений учащихся;
- портфолио учащихся.

Учебный план**1-й год обучения (стартовый уровень)**

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

Задачи:

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

- ознакомиться со сведениями о режиме дня и личной гигиене.

п/п	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации /контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	1	1		Вводный контроль
2	Теоретические основы	4	4		тестирование, опрос
3	Общая физическая подготовка	50	2	48	педагогическое наблюдение, сдача нормативов
4	Специальная физическая подготовка	16	2	14	педагогическое наблюдение, сдача нормативов
5	Приемы рукопашного боя	69	4	65	педагогическое наблюдение, сдача нормативов
6	Меры безопасности и первая медицинская помощь	4	2	2	тестирование, опрос
7	Спортивные мероприятия. Игры. Участие в соревнованиях.	22	2	20	Участие в учебных соревнованиях
8	Итоговое занятие	2		2	Зачет, сдача нормативов
	Итого	168	17	151	

Ожидаемые результаты 1-го года обучения:

В результате обучения обучающиеся будут:

- знать сведения о мерах безопасности на занятиях
- знать элементарные сведения о режиме дня и личной гигиене
- знать и выполнять стойки, передвижения, удары руками и ногами, приемы самостоятельной страховки при падениях, способы защиты, формы и способы захвата соперника, способы выведения из равновесия, ведущие элементы технических действий.
- знать и выполнять элементы акробатики, страховки и самостоятельной страховки
- развивать силу, скорость, выносливость.

Содержание учебного плана 1 год обучения

Тема 1: Общая физическая подготовка.

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

Теоретическая часть:

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

укрепления человека.

Практическая часть:

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

Тема 2: Специальная физическая подготовка.

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

Практическая часть:

- Упражнения на развитие гибкости
- Подъем с положения лежа на время
- Изучение стоек и передвижения
- Комплекс игр-заданий по освоению противоборства в различных стойках.
- Страховка и самастраховка

Тема 3: Тактико-техническая подготовка. Борьба в положении стоя

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

Практическая часть:

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

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

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

Практическая часть:

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

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

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

Практическая часть:

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

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

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

Практическая часть:

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

От бокового удара, отклонением назад, блок руками с разворотом с ближней ноги контратака боковым.

- От бокового, нырок под ногу, с разворотом подсечка.

Учебный план 2-й год обучения (базовый уровень)

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

Задачи:

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

п/п	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации /контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	1	1		Вводный контроль
2	Теоретические основы	4	4		тестирование, опрос
3	Общая физическая подготовка	50	2	48	педагогическое наблюдение, сдача нормативов

4	Специальная физическая подготовка	16	2	14	педагогическое наблюдение, сдача нормативов
5	Приемы рукопашного боя	69	4	65	педагогическое наблюдение, сдача нормативов
6	Меры безопасности и первая медицинская помощь	4	2	2	тестирование, опрос
7	Спортивные мероприятия. Игры. Участие в соревнованиях.	22	2	20	Участие в учебных соревнованиях
8	Итоговое занятие	2		2	Зачет, сдача нормативов
	Итого	168	17	151	

Ожидаемые результаты 2-го года обучения:

В результате обучения обучающиеся должны:

- научиться разносторонне применять простые связки действий в спортивных состязаниях с применением ударной и борцовской техники;
- знать историю возникновения АРБ и создания специальных частей МВД и ВС РФ
- совершенствовать приобретенные навыки;
- развивать техническое мастерство при выполнении различных приемов;
- сформировать специальные знания по предмету изучения;
- сформировать умение комбинировать разные технические действия;
- развивать потребность в правильном и добросовестном отношении к выполнению упражнений и приемов, аккуратности на тренировках;
- формировать культуру делового и дружеского общения со сверстниками и взрослыми, культуру речи;
- развивать способность проектировать результат на основе полученных знаний в прошлом;
- сформировать постоянную потребность в занятиях спортом и физической культурой.

Содержание учебного плана 2 год обучения

Тема 1: Общая физическая подготовка.

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

Теоретическая часть:

- Меры безопасности и правила поведения на занятиях АРБ.
- Закаливание организма. История развития армейского рукопашного боя.

Практическая часть:

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

Тема 2: Специальная физическая подготовка.

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

Практическая часть:

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

Тема 3: Тактико-техническая подготовка. Борьба в положении стоя.

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

Практическая часть:

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

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

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

Практическая часть:

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

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

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

Практическая часть:

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

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

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

Практическая часть:

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

**Учебный план
3-й год обучения (базовый уровень)**

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

Задачи:

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

№	Содержание учебного материала	всего	теория	практика	Формы аттестации /контроля
1	Ведение	2	2		тестирование, опрос
2	Общая физическая подготовка	60	4	56	педагогическое наблюдение, сдача нормативов
3	Специально-физическая подготовка				педагогическое наблюдение, сдача нормативов
	Борьба лежа (болевые приемы)	72	2	68	
	Борьба стоя	23	2	21	
4	Тактико-техническая подготовка				педагогическое наблюдение, сдача нормативов
	Броски в нападении через спину	14	2	12	
	Бросковые комбинации	13	1	12	
	Контрприемы от бросков.	11	1	10	
	Броски в контратаке (работа 2-ым номером)	17	1	16	
5	Участие в соревнованиях	26	6	20	Участие в учебных соревнованиях
6	Инструкторская и судейская практика	14	4	10	Учебные игры, судейство
	Всего часов	252	25	227	

Ожидаемые результаты 3-го года обучения:

В результате обучения обучающиеся должны:

- научиться приемам анализа получаемой информации (сопоставление, сравнение, сбор и изучение дополнительной информации);
- участвовать в соревнованиях, турнирах различного уровня и стремиться достигать высоких спортивных результатов;
- научиться правильно разрабатывать и применять тактику своих действий, а также менять ее в зависимости от изменяющихся условий;
- научиться нести ответственность за свои действия и поступки;
- научиться сохранять дисциплину и сосредоточенность в сложных ситуациях;
- научиться правилам общения в коллективе и в обществе;

Содержание учебного плана 3 год обучения

Тема 1: Общая физическая подготовка.

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

Теоретическая часть:

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

Практическая часть:

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

Тема 2: Специально-физическая подготовка Борьба лежа (болевые приемы).

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

Практическая часть:

- Узел ногой на локоть после удержания сбоку, контрприем отгибом ногой ирукой.
- Рычаг локтя через бедро, контрприем, уход борцовским мостом на этот жеприем.
- Рычаг локтя через бедро на одноименную руку из положения нижнего.
- Ущемление ахиллесова сухожилия с захватом одноименной и разноименной ноги;
- Перегибание (рычаг) локтя через предплечье.
- Перегибание (рычаг) локтя захватом руки между ног.
- Из стойки, забеганием, перегибание (рычаг) локтя при помощи плечасверху.
- Ущемление икроножной мышцы через голень.
- Ущемление ахиллесова сухожилия с захватом одноименной и разноименной ноги
- Ущемление ахиллесова сухожилия, сидя на противнике.
- Серия ударов рук и ног, сваливание.

- Бросок наклоном с захватом туловища.
- Бросок с захватом пятки.
- Серия ударов рук и ног, бросок с захватом ног.
- Задняя подножка
- Боковая подсечка
- Передняя подсечка
- Подсечка с падением
- Передний переворот
- Боковой переворот
- Бросок прогибом
- Бросок через голову

Тема 3: Тактико-техническая подготовка Броски в нападении через спину.

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

Практическая часть:

- Передняя подножка. Бросок через бедро, подшагиванием и зашагиванием.
- Бросок через спину в стойке и с падением. Подхват снаружи. Подхват изнутри.
- Подхват изнутри с падением.

Тема 4: Бросковые комбинации.

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

Практическая часть:

- Бросок через спину с захватом руки под плечо. Боковая подсечка с задней подножкой.
- Передняя подсечка с передней подножкой. Передняя подсечка бросок через бедро.
- Бросок через бедро, зацеп. Бросок через спину, сбивание посредством захвата рук и туловища.
- Бросок через спину, зашагивание за спину боковая подсечка с падением. Отброска через бедро, подсед под бедро, бросок на спину.

Тема 5: Контрприемы от бросков.

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

Практическая часть:

- Бросок прогибом
- От броска через бедро, соскок зашагивание, подсечка с падением. От броска через спину, захватом шеи и плеча бросок скручиванием.
- От прохода в ноги, захват за шею и плеча, боковая подсечка и подсечка с падением.
- От прохода в ноги, резкое отшагивание назад, одноименной рукой тяга вниз назад, другой рукой под плечо скручивание.

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

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

Практическая часть:

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

Тема 7: Ударная техника рук (контратаки).

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

Практическая часть:

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

Тема 8: Ударная техника ног.

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

Практическая часть:

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

Учебный план

4-й год обучения (базовый уровень)

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

Задачи:

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

№	Содержание учебного материала	всего	теория	практика	Формы аттестации /контроля
1	Ведение	2	2		тестирование, опрос
2	Общая физическая подготовка	60	4	56	педагогическое наблюдение, сдача нормативов
3	Специально-физическая подготовка				педагогическое наблюдение, сдача нормативов
	Борьба лежа (болевые приемы)	72	2	68	
	Борьба стоя	23	2	21	
4	Тактико-техническая подготовка				педагогическое наблюдение, сдача нормативов
	Броски в нападении через спину	14	2	12	
	Бросковые комбинации	13	1	12	
	Контрприемы от бросков.	11	1	10	
	Броски в контратаке (работа 2-ым номером)	17	1	16	
5	Участие в соревнованиях	26	6	20	Участие в учебных соревнованиях
6	Инструкторская и судейская практика	14	4	10	Учебные игры, судейство
	Всего часов	252	25	227	

Ожидаемые результаты 4-го года обучения:

В результате обучения обучающиеся должны:

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

Содержание учебного плана 4-й год обучения.

Тема 1: Общая физическая подготовка.

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

Теоретическая часть:

- сведения о рационе и режиме питания
- Практическая часть:

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

Тема 2: Специально-физическая подготовка

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

Практическая часть:

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

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

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

Практическая часть:

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

- наработка проходов за спину

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

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

Практическая часть:

- отбрасывание ног по сигналу
- защита от сближения с захватом ног с партнёром
- защита от сближения с захватом ног, находясь в борцовском круге
- наработка защитной борцовской стойке
- наработка атакующей борцовской стойке
- отбрасывание ног с упором руками в партнёра
- защита от сближения с захватом ног захватом за шею
- защита от сближения с захватом ног с захватом за шею и сваливанием соперника в сторону
- защита от сближения с захватом ног с захватом руки
- защита от сближения с захватом ног со смещением в сторону
- защита от сближения с захватом ног захватом за корпус и перебрасыванием назад
- защита от прохода в одну ногу
- защита от сближения с захватом ног с рычагом на руку
- защита от сближения с захватом ног с высеканием ноги
- защита от сближения с захватом ног встречным ударом коленом
- защита от сближения с захватом ног с отключением бедра партнёра
- скоростная работа с отбрасыванием ног

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

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

Практическая часть:

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

Учебный план

5-й год обучения (углубленный уровень)

Цель: Укрепить все изученные знания об армейском рукопашном бое.

Расширить арсенал приёмами болевого и удушающего воздействия.

Задачи:

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

№	Содержание учебного материала	всего	теория	практика	Формы аттестации /контроля
---	-------------------------------	-------	--------	----------	----------------------------

1	Ведение	2	2		тестирование, опрос
2	Общая физическая подготовка	80	4	76	педагогическое наблюдение, сдача нормативов
3	Специально-физическая подготовка				педагогическое наблюдение, сдача нормативов
	Борьба лежа (болевые приемы)	82	4	78	
	Борьба стоя	55	4	51	
4	Тактико-техническая подготовка				педагогическое наблюдение, сдача нормативов
	Броски в нападении через спину	20	3	17	
	Бросковые комбинации	19	2	17	
	Контрприемы от бросков.	17	2	15	
	Броски в контратаке (работа 2-ым номером)	19	2	16	
5	Участие в соревнованиях	28	6	22	Участие в учебных соревнованиях
6	Инструкторская и судейская практика	14	5	10	Учебные игры, судейство
	Всего часов	336	34	302	

Ожидаемые результаты 5-го года обучения:

В результате обучения обучающиеся должны:

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

Содержание учебного плана 5-й год обучения

Тема 1: Общая физическая подготовка.

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

Практическая часть:

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

Тема 2: Специально-физическая подготовка

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

деятельности.

Практическая часть:

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

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

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

Практическая часть:

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

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

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

Практическая часть:

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

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

Искусство борьбы в партере основывается на принципе, по которому человек слабо развитого

телосложения может успешно защищаться от более сильного противника, используя надлежащую технику (болевые приёмы и удушения), и победить его.

Практическая часть:

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

Тема 6:Тактико-техническая подготовка. Болевое воздействие на локоть Болевые приёмы на суставы являются основной техникой в Армейском рукопашном бое для достижения победы над противником (на втором и третьем местах стоят соответственно удушающие приёмы и ударная техника).

Практическая часть:

- рычаг локтя через бедро из позиции боковой захват за шею
- рычаг локтя корпусом лёжа на спине
- рычаг локтя корпусом лёжа на животе
- рычаг локтя корпусом лежа на боку с захватом ногами за шею
- рычаг локтя корпусом лёжа на лопатках
- обратный рычаг локтя корпусом лёжа на спине

Методическое обеспечение программы
(Приложение 1)

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

- дисциплина;
- дружественная атмосфера;
- взаимоуважение;

Теоретическая подготовка

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

На этапе начальной подготовки обучающиеся знакомятся с правилами гигиены,

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

В группах НП и УТ учебный теоретический материал распространяется на весь период обучения. Знакомство с требованиями спортивных занятий проводится в виде бесед перед началом тренировочных занятий. Темы 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.

Темы занятий теоретической подготовки

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

11	Физическая подготовка	Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств.
12	Единая всероссийская спортивная классификация	Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК

Базовый уровень

Общая физическая и специальная подготовка.

Значительное омоложение, происшедшее в спорте в последние годы (начало тренировок с 5-6 лет и даже с более раннего возраста), создало предпосылки для обязательного осуществления начальных занятий на спортивно-оздоровительном этапе подготовки.

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

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

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

Основные тренировочные средства:

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

Основные методы выполнения упражнений:

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

Основные направления тренировки:

- спортивно-оздоровительный этап подготовки необходим для создания предпосылок к успешной специализации в армейском рукопашном бою. На этом этапе происходит отбор детей для дальнейших занятий спортом;
- на данном этапе подготовки существует опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма, поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно. Особенно это относится к

упражнениям с отягощениями. Так, детям 7-10 лет доступны упражнения с весом, равным около 20% собственного веса;

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

Основные средства и методы тренировки:

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

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

- комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

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

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

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

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

Особенности обучения на спортивно-оздоровительном этапе:

- в большей степени используются методы наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий);

- методы упражнений игровой и соревновательный;

- при изучении общеразвивающих упражнений, комплексов игр, показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение элементарным и простым.

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

- стойкам;

- передвижениям;

- ударам руками и ногами;

- приемам самостраховки при падениях;

- способам защиты;

- формам и способам захвата соперника;

- способам выведения из равновесия;

- ведущим элементам технических действий.

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

Комплекс методик позволит определить:

- состояние здоровья юного спортсмена;

- уровень физического развития;

- степень тренированности;
- величину выполнения тренировочной нагрузки.

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

Углубленный уровень

Общая физическая и специальная подготовка Основные направления тренировки

Как известно, одним из реальных путей достижения высоких спортивных показателей прежде считалась ранняя специализация, т.е. попытка с первых шагов определить специальность спортсмена и организовать соответствующую подготовку. В отдельных случаях такая специализация давала положительные результаты. Однако она при водила иногда к тому, что юные спортсмены достигали высоких показателей при слабом общем физическом развитии, а затем, как правило, первоначальный быстрый рост спортивно-технических результатов сменялся застоем. Это заставило тренеров, врачей, физиологов и ученых пересмотреть свое отношение к ранней узкой специализации и отдать предпочтение многообразной разносторонней подготовке юных спортсменов.

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

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

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

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

Основная цель тренировки:

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

Основные задачи:

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков;
- постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта;

- обучение техники армейского рукопашного боя;
- повышения уровня физической подготовленности;
- отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий армейским рукопашным боем.

Основные средства:

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

Основные методы выполнения упражнений:

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

Особенности обучения:

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

В первый год обучения одной из задач занятий является владение основами техники избранного вида спорта. При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать четырех дней. Обучение каждому техническому действию или комплексу действий нужно проводить в течение 15-25 занятий (30-35 мин в каждом). Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и совершенствованию двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную спортивную подготовку юных спортсменов.

Методика контроля

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

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

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

В отдельных случаях порядок проверки может быть изменен. Особое внимание при контроле уделяется соблюдению одинаковых условий: время дня, учет времени приема пищи,

предшествующей нагрузки, погода, разминка и т. д. Контрольные проверки желательно проводить в торжественной соревновательной обстановке.

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; 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.

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 ногой 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 впереди стоящей 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 впереди стоящей 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 техники 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.

Воспитательная работа

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

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

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

Задачи воспитания:

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

в рядах Вооруженных Сил РФ

Условия реализации:

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

План воспитательной работы

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

Условия реализации программы

Тренировочный зал и его оборудование. Помещение для занятий по рукопашному бою должно быть прямоугольной формы длиной 18—20 м и шириной 10—12 м, иметь ровный пол и стены, окрашенные масляной краской. Батареи центрального отопления следует закрывать деревянными панелями. Температура воздуха зимой не должна опускаться ниже 15—17° С тепла. На противоположной длинной стене помещения устанавливаются четыре тренировочные стенки (для нанесения ударов рукой и ногой). Каждая из них представляет собой деревянный каркас 100×200 см, зашитый с лицевой части древесно-стружечной плитой, к которому крепится два слоя ватина, слой резины и войлока.

Спортивная экипировка для рукопашного боя: перчатки, шлемы, средства защиты и обувь. Кимоно для рукопашного боя (АРБ); Материал: 100% хлопок; цвет – белый (синий).

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Основное оборудование и инвентарь			
1	Лапы боксерские	пар	4
2	Мешок боксерский	штук	4
3	Напольное покрытие татами	комплект	1
Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь			
4	Весы до 150 кг	штук	2
5	Гантели переменной массы от 1 до 6 кг	пар	4
6	Гири спортивные 16, 24 и 32 кг	пар	3
7	Гонг боксерский	штук	2
8	Зеркало 3 х 1,5 м	штук	2
9	Канат для лазанья	штук	1
10	Манекены тренировочные для борьбы (разного веса)	штук	10
11	Мат гимнастический	штук	4
12	Мяч баскетбольный	штук	2
13	Мяч волейбольный	штук	2
14	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	штук	4
15	Мяч футбольный	штук	1
16	Насос для накачивания мячей с иглами	комплект	1
17	Перекладина гимнастическая переменной высоты (универсальная)	штук	1
18	Секундомер электронный	штук	4
19	Скакалка гимнастическая	штук	10
20	Скамейка гимнастическая	штук	4
21	Стенка гимнастическая	штук	2

Формы аттестации (Приложение 2)

1. Отслеживание результатов и эффективности деятельности обучающихся осуществляется в начале и по окончании учебного периода - **промежуточная аттестация**, в

конце второго года обучения **углубленного** уровня – **итоговая аттестация** и проводятся в форме:

- **тестирования** теоретических знаний обучающихся;
- **тестирования и оценки показателей** развития физических качеств - сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке на основе комплекса стандартных и специальных упражнений;
- **оценки индивидуального** развития обучающегося – на основании карты критериев развития личностных и морально-волевых качеств с помощью метода педагогического наблюдения.
- **самоконтроля** функционального состояния организма – на основании дневника самоконтроля обучающегося.

Оценочные материалы

Результаты аттестации заносятся в журнал учебных занятий: теоретических знаний и практических умений, дневник самоконтроля:

- **тесты теоретической подготовки** - выбор правильного ответа из представленных тренером тестов по проверке знаний основных понятий физического воспитания и избранного вида спорта;
- **результаты контрольных нормативов** по общей и специальной физической подготовке на основании оценки тренера;
- **карта индивидуального развития ребенка** - на основании показателей оценки тренером по трехбалльной шкале динамики личностных качеств обучающихся ;
- **дневник самоконтроля** - на основании показателей самооценки функционального состояния организма обучающегося.

Список литературы

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

квалифицированных рукопашных бойцов: Автореф. Дис.. канд. Пед. наук. _ М., 2007.- 27 с.

Список литературы, рекомендованный детям и родителям.

1. Бурцев Г.А., Малышенков С.Г., Смирнов В.В., Сялиулин З.С.
«Основы рукопашного боя»: Москва, Военное издательство, 1992.
2. Библик С.З. «Рукопашный бой»: Красноярск, 1991.
3. Захаров Е.Н. «Ударная техника рукопашного боя»: Москва, 2003.
4. Иванов-Катанский С.А «Комбинационная техника каратэ»: Москва 1998.
5. Кадочников А.А. «Специальный армейский рукопашный бой»: Ростов-на-Дону, 2003.
6. Козак В.В. «Рукопашный бой» Москва Военное издательство, 1987.
7. Озолин Н.Г. «Молодому коллеге»: Москва, 1988
8. Петров А.Я., Кравец Д.И. «Организация и методика проведения занятий с учащимися Профтехучилищ и общеобразовательных школ по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности» Челябинск, 1992.
9. Попенко В.Н. «Тренажеры и методы тренировки в боевых искусствах. Гибкость, сила, выносливость»: Москва, 1994.
10. Федерация армейского рукопашного боя «Военно-спортивная классификация и правила соревнований по армейскому рукопашному бою»: Москва, 2017 г.
11. Цзен Н.В., Пахомова Ю.В. «Психотренинг: игры и упражнения»: Москва 1988.
- Чумаков Е.М. «100 уроков самбо»: Москва, 1998.
12. Шабалин А. «Русский стиль рукопашного боя»: Пермь, 1993.

Приложение 1

Методическое обеспечение программы

1-й год обучения

№	Тема	Формы занятий	Приемы и методы	Дидактический материал	Формы контроля
1.	Вводное занятие. Техника безопасности.	Групповая. Беседа, объяснение, инструктаж по ТБ, лекции	вербальные	Инструкция по ТБ, памятки	Устный опрос, Зачет
2.	История развития единоборств. Ф.К. и спорт в России	интерактивные лекции	вербальные	Памятки, DVD диски	Устный опрос
3.	Техника и методика обучения приемам рукопашного боя	Лекция, учебное занятие, тренировки, игровые упражнения	Вербальные, наглядный показ	Книги по рукопашному бою, джим болл (резинковый мяч), кегли	Практический показ техники, игра
4.	Общая физическая подготовка	Групповая, подгрупповая, поточная. Лекция, учебное занятие	Вербальные, практические, наглядный показ, упражнения в парах, работа на снарядах, УТЗ.	Таблицы, схемы, спортивный инвентарь.	Аттестация, тестирование Сдача контрольных нормативов

5.	Специальная физическая подготовка	Лекция, учебное занятие, работы внутри группы	Вербальный, объяснение нового материала, рассказ, практическое занятие, наглядный показ тренера.	Литература, схемы, мелкий и средний спортивный инвентарь (малые гантели, скакалки)	Зачет, промежуточный тест. Сдача контрольных нормативов
6.	Гигиена, закаливание, режим дня. Врачебный контроль	лекции. Индивидуальная И групповая диспансеризация	вербальные	памятки	Устный опрос Медицинский допуск к занятиям и соревнованиям
7.	Участие в соревнованиях, фестивалях, показательных выступлениях	Командное и	Вербальные, практическое занятие, УТБ, упражнения в парах, УТЗ	Памятки, литература, Видео боев, соревновательный инвентарь (перчатки, бандаж)	Тренировочные бои, промежуточный отбор, участие в школьных соревнованиях,
8	Контрольное занятие	спарринг		Видеозаписи соревнований	Показательные бои

2-й год обучения

№п/п	Тема	Формы занятий	Приемы и методы	Дидактический материал	Формы контроля
1	Вводное занятие. Техника безопасности.	Групповая. Беседа, объяснение, инструктаж по ТБ, лекции	вербальные	Инструкция ТБ, памятки	Устный опрос, зачет
2	История развития единоборств. Физическая культура и спорт в России	интерактивные лекции	вербальные	Памятки, DVD диски	Устный опрос
3	Техника и методика обучения приемам рукопашного боя	Лекция, учебное занятие, тренировки, игровые упражнения, игра	практические, наглядный показ	Книги по рукопашному бою, джим болл (резиновый мяч), егли	Практический показ техники
4	Общая физическая подготовка	Групповая, подгрупповая, поточная. Лекция, учебное занятие	Вербальные, практические, наглядный показ, упражнения в парах, работа на снарядах, УТЗ.	Таблицы, схемы, спортивный инвентарь.	Аттестация, тестирование Сдача контрольных нормативов
5	Специальная физическая подготовка	Лекция, учебное занятие, работы внутри группы	Вербальный, объяснение нового материала, рассказ, практическое занятие, наглядный показ тренера.	Литература, схемы, мелкий и средний спортивный инвентарь (малые гантели, скакалки)	Зачет, Промежуточный тест. Сдача контрольных нормативов
6	Гигиена, закаливание, режим дня. Врачебный Контроль	Лекции Индивидуальная И групповая диспансеризация	вербальные	памятки	Устный опрос Медицинский допуск к занятиям и соревнования
7	Участие в соревнованиях,	Командное и личное участие в	Вербальные, практическое	Памятки, литература, видеобоев,	Тренировочные бои,

	фестивалях, показательных выступлениях	соревнованиях	занятие, УТБ, упражнения в парах, УТЗ	соревновательный инвентарь (капа, бинты, Защита на голеностоп, перчатки, бандаж)	Промежуточный отбор, участие в школьных районных соревнованиях
8	Контрольное занятие	Викторина Показательные выступления		Видеозаписи соревнований	Наблюдение

3-й год обучения

№ п/п	Тема	Формы занятий	Приемы и методы	Дидактический материал	Формы контроля
1	Вводное занятие. Техника безопасности	Групповая. Беседа, объяснение, инструктаж по ТБ, лекции	вербальные	таблицы	Устный опрос, зачет
2	Спортивные единоборства и рукопашный бой в России. Влияние занятий единоборствами на строение и функции организма спортсмена	интерактивные лекции, беседы	вербальные	Памятки, DVD диски	Устный опрос
3	Гигиена, закаливание, и питание режим спортсмена	лекции	вербальные	таблицы	Устный опрос
4	Врачебный контроль, самоконтроль спортсмена	лекции	вербальные,	Личный дневник	Устный опрос
5	Основы техники и методика тактики рукопашного боя	Лекция, учебное занятие	Вербальные, практические, наглядный показ	Книги по рукопашному бою схемы, видео материал	Практический показ техники
7	Общефизическая подготовка спортсмена	Учебное занятие групповые тренировки	Вербальные, Наглядный показ	Таблица, схемы, карточки, малый спортивный инвентарь (резина, малые гантели, медицинбол)	Тестирование, зачеты Сдача контрольных нормативов
8	Специальная физическая подготовка	Учебные занятия	Вербальные, наглядный показ	Литература, схемы, справочные материалы, мелкий и средний спортивный инвентарь (резина, лапы, Бокс мешки, манекен).	Зачет, тестирование, учебные бои, промежуточный тест. Сдача контрольных нормативов
9	Правила соревнований, их организация и проведение	лекция	вербальные	правила	Устный опрос
10	Участие в соревнованиях, фестивалях, показательных выступлениях	Командное и личное участие соревнованиях	вербальные	памятки	Участие районных, городских, российских соревнованиях
11	Итоговое занятие	Показательные выступления			Наблюдение, анализ

4-й год обучения

№ п/п	Тема	Формы занятий	Приемы и методы	Дидактический материал	Формы контроля
1	Вводное занятие. Техника безопасности.	Беседа, инструктаж по ТБ, лекции, спортивные игры	вербальные	Таблицы, инструкции по ТБ	Устный опрос
2	Спортивные единоборства и рукопашный бой в Санкт-Петербурге	интерактивные лекции, беседы	вербальные	Памятки, DVD диски	Устный опрос
3	Гигиена, закаливание, питание и режим спортсмена	лекции	вербальные	таблицы	Устный опрос
4	Врачебный контроль, самоконтроль спортсмена	лекции	вербальные	таблицы	Устный опрос
5	Основы техники итактики рукопашного боя	Лекция, учебное занятие	Вербальные, практические, наглядный показ	Книги по рукопашному бою схемы	Практический показ техники
	Общая физическая подготовка	Учебное занятие групповые тренировки	Вербальные, Наглядный показ	Таблица, схемы, карточки, малый спортивный инвентарь (резина, малые гантели, медицинбол, джим болл)	Тестирование, зачеты Сдача контрольных нормативов
6	Специальная физическая подготовка	учебное занятие групповые тренировки	Практические, наглядный показ	Литература, схемы, справочные материалы, мелкий и средний спортивный инвентарь (резина, лапы, бокс мешки, манекен).	Зачет, тестирование, учебные бои, промежуточный тест Сдача контрольных нормативов.
7	Правила соревнований, их организация и проведение	лекция	вербальные	правила	Устный опрос
8	Моральная психологическая подготовка спортсмена	лекция	вербальные	памятки	Устный опрос
9	Участие в соревнованиях, фестивалях, показательных выступлениях, учебно-тренировочных сборах	Командное и личное участие в соревнованиях, личное участие в сборах	практические занятия, УТЗ, учебно-тренировочные бои	памятки видеозаписи, личный инвентарь (перчатки, бандаж)	Выполнение спортивных разрядов, соревнования различного уровня Участие в сборах, тренировочные бои, тестирование
10	Контрольное занятие	Показательные бои			Зачет, анализ, наблюдение

5-й год обучения

№ п/п	Тема	Формы занятий	Приемы и методы	Дидактический материал	Формы контроля
-------	------	---------------	-----------------	------------------------	----------------

1	Вводное занятие, техника безопасности.	Беседа, инструктаж поТБ , спортивные игры	вербальные	Инструкции по ТБ	Устный опрос
2	Гигиена, закаливание, питание и режим спортсмена	лекции	вербальные	таблицы	Устный опрос
3	Врачебный контроль, самоконтроль спортсмена	лекции	вербальные	таблицы	Устный опрос
4	Основы техники тактики рукопашного боя	Лекция, учебное занятие	Вербальные, практические, наглядный показ	Книги по рукопашному бою схемы	Практически йпоказ техники
5	Общая физическая подготовка	учебное занятие групповые тренировки	Вербальные, практические, наглядный показ	Таблица, схемы, карточки, малый спортивный инвентарь (резина, малые гантели, медицинбол, джим болл)	Тестирование,зачеты Сдача контрольных нормативов
6	Специальная физическая подготовка	учебное занятие групповые тренировки	Практические, наглядный показ	Таблица, схемы, малый спортивный инвентарь (утяжелители, малые гантели, канат, резиновые петли)	Сдача контрольных нормативов
7	Планирование и контроль тренировки спортсмена	лекция	вербальные	Памятки	Устный опрос
8	Правила соревнований по рукопашному бою	лекция	вербальные	Правила	Устный опрос
9	Участие в соревнованиях, фестивалях, показательных выступлениях, учебно-тренировочных сборах	Командное и личное участие в соревнованиях городского, всероссийского	Вербальные, анализ проведенных поединков	Памятки, дневник самоанализа	Выполнение спортивных разрядов. Соревнования различного уровня
10	Итоговое занятие		вербальные	Памятки, DVD диски	

Приложение 2

**Контрольные нормативы для оценки уровня знаний
технических действий и физической подготовленности**

Контрольные упражнения	Годы обучения
	1 год обучения

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

Краткая инструкция выполнения контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке

1. Бег 30 м с высокого старта, с. Проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов.

Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Выполняется с высокого старта. После 10-15 минутной разминки дается

старт. Секундомер включается по первому движению игрока. Финиш фиксируется по общепринятым правилам.

2. Тройной прыжок с места, см. Первый прыжок выполняется от линии толчком двумя ногами с последующим приземлением на одну ногу, затем выполняется второй прыжок с приземлением на маховую ногу, третий прыжок совершается толчком одной маховой ноги с последующим приземлением на обе ноги. Измерение дальности прыжка осуществляется стальной рулеткой.

3. Челночный бег с. Тест проводят в спортивном зале на ровной дорожке, длиной не менее 12-13 м. или на стадионе. Отмеряют 10-метровый участок, начало и конец которого отмечают линией (стартовая и финишная черта). За каждой чертой - два полукруга радиусом 50 см с центром на черте. На дальний полукруг за финишной линией кладут деревянный кубик (5 см³). Спортсмен становится за ближней чертой на линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты; обегает полукруг, берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик (бросать не разрешается) в полукруг на стартовой линии и снова бежит к дальней - финишной - черте, пробегая её. Учитывают время выполнения задания от команды «марш» и до пересечения линии финиша.

4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Исходное положение: упор лежа, голова, туловище, ноги составляют прямую линию. Сгибание рук в локтевом суставе выполняется до угла не более 90°, не нарушая прямой линии тела, а разгибание до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии. Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий, при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе.

5. Прыжок в длину с места, см. Выполняют толчком двух ног от линии и края доски на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение дальности прыжка осуществляется стальной рулеткой.

6. Подтягивание из виса на руках, количество раз. Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища.

7. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Исходное положение: руки за головой, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены. Фиксируется количество выполненных упражнений в одной попытке за 30 сек.

8. Непрерывный бег. Три вида бега.

Оценка результатов тестирования обучающихся

Для оценки уровня общей физической подготовленности обучающихся для групп начальной подготовки (НП) является выполнение 4-х контрольных тестов.

Для оценки уровня специальной физической подготовленности обучающихся для групп НП является выполнение 6-ти контрольных тестов.

Обучающиеся групп тренировочного этапа обязательным является выполнение всех контрольных тестов. Кроме того, тренером составляется техническая программа (приложение 2) для повышения эффективности спортивной подготовки и соревновательной деятельности.

Тестирование теоретических знаний

1.Физическая культура, это:

- 1) Строительство спортивных сооружений;
- 2) Оздоровление человека;
- 3) Создание книг, фильмов о спорте.

2. Подбери правильно определения к словам «спортсмен»:

- 1) Человек, который участвует в соревнованиях по различным видам спорта;
- 2) Человек, занимающийся физическими упражнениями.

3. Закаливающие процедуры:

- 1) Ходить в холодное время года без головного убора;

2) После физкультурных занятий пить холодную воду;

3) Обливаться холодной водой.

4. Что такое пульс?

1) Моргание глаз;

2) Количество вдохов и выдохов;

3) Удары сердца.

5. Что называется осанкой:

1) Высокий рост;

2) Красивая походка;

3) Правильное положение тела человека в покое и при движении.

6. Главной причиной нарушения осанки является:

1) Привычка к определённым позам;

2) Слабость мышц;

3) Отсутствие движений во время школьных занятий.

7. Укажите вид спорта, который развивает гибкость больше всего:

1) Тяжёлая атлетика;

2) Гимнастика;

3) Гандбол;

4) Рукопашный бой

8. Самые важные приемы технической подготовки «рукопашника»

1) Прыжки-подскоки, круговые движения туловищем

2) удары, зацепы, захваты

9. В какие части тела в соответствии с правилами поединка рукопашного боя допустимо бить ногами?

1) Голова, туловище

2) Бедро

3) Голень

10. Что такое здоровый образ жизни?

1) Занятия физическими упражнениями;

2) Режим дня;

3) Всё вместе: закаливание, режим, смена труда и отдыха, движение, отказ от вредных привычек.

11. Дыхание - это:

1) Потребление кислорода и выделение углекислого газа;

2) Потребление воды;

3) Звук издаваемый из горла человека.

12. Сколько секунд длится полное «удержание» соперника-рукопашника в положении лежа на спине во время поединка?

1) 20

2) 10

3) 5

Ответы.

1- 2; 2 - 1; 3 - 3; 4 - 3; 5 - 3; 6 - 2; 7 - 2; 8 - 1; 9 - 1; 10 - 3; 11- 2; 12 – 3

Тестирование теоретических знаний обучающихся по физической культуре и рукопашному бою на тренировочном этапе

1. Что такое здоровый образ жизни?

1) Занятия физическими упражнениями;

2) Режим дня;

3) Всё вместе: закаливание, режим, смена труда и отдыха, движение, отказ от вредных

привычек.

2. Каковы причины возникновения вредных привычек:

- 1) Недостаточно сформированные волевые качества, необходимые для разрешения возникающих трудностей;
- 2) Болезни и заболевания, психические и функциональные расстройства человека;
- 3) Отсутствие интересов и увлечений в жизни, потребностей в активной созидательной деятельности.

3. Дыхание - это:

- 1) Потребление кислорода и выделение углекислого газа;
- 2) Потребление воды;
- 3) Звук издаваемый из горла человека.

4. Питание спортсменов должно быть:

- 1) 2-х разовое;
- 2) 4-х разовое;
- 3) 3-х разовое.

5. Чередование работы и отдыха позволяет:

- 1) Выполнить большее количество дел;
- 2) Сохранить здоровье и работоспособность;
- 3) Соблюсти режим дня.

6. Сосуды, которые несут кровь от сердца, называются:

- 1) Венами;
- 2) Артериями.

7. Утренняя зарядка должна длиться:

- 1) 12-15 минут;
- 2) 1 час;
- 3) 2-3 минуты.

8. Могут ли «вредные» привычки влиять на спортивные результаты:

- 1) Нет;
- 2) Да.

9. Что такое техническая подготовка спортсмена?

- 1) Развитие физических качеств
- 2) Система рациональных, целенаправленных движений, состоящих из отдельных приемов, необходимых для избранного вида спорта

10. Самые важные приемы технической подготовки «рукопашника»

- 1) Прыжки-подскоки, круговые движения туловищем
- 2) удары, зацепы, захваты

11. Тактическая подготовка – это?

- 1) развитие ловкости
- 2) система рациональных, целенаправленных комбинаций, состоящих из отдельных приемов, необходимых для избранного вида спорта

12. Оценка технической подготовленности, это:

- 1) оценка количественной и качественной сторон выполнения физических упражнений
- 2) оценка количественной и качественной сторон двигательных действий спортсмена при выполнении соревновательных и тренировочных упражнений

13. Что означает психологическая подготовка спортсмена?

- 1) Воспитание морально-волевых качеств спортсмена
- 2) Воспитательный процесс, направленный на развитие личности путем формирования соответствующей системы отношений

14. Сколько секунд длится полное «удержание» соперника в положении лежа на спине?

- 1) 20
- 2) 10

3) 5

15. Сколько раундов в рукопашном бое?

1) 1

2) 2

3) 3

16. В каком положении можно проводить удушающий (болевого) прием?

1) в партере

2) в стойке

17. Какой цвет пояса применяется в поединке рукопашного боя?

1) Синий и красный

2) Зеленый и желтый

3) Коричневый и черный

18. Какое количество предупреждений допустимо о нарушении правил рукопашного боя в течение поединка?

1) 4 (замечание, 3 предупреждения – за 3-е предупреждение – дисквалификация)

2) 3

3) 2

19. В какие части тела допустимо бить ногами соперника-рукопашника?

1) Голова, туловище

2) Бедро

3) Голень

20. В течение поединка каждый борец имеет право на:

1) На один медицинский осмотр;

2) На два медицинских осмотра;

3) На три медицинских осмотра.

Ответы: 1- 3; 2 - 3; 3 - 1; 4 - 2; 5 - 2; 6 - 2; 7 - 1; 8 -2; 9 - 1; 10 - 2; 11 - 2; 12 – 1.13- 2; 14 - 1; 15 - 2; 16 - 1; 17 - 2; 18-2; 19 - 2; 20 -2;

Календарно-тематический план

1 год обучения

2

№	Тема Занятия	Кол-во Часов	теория	практик	Элементы содержания	Формы подведения итогов
1.	Вводное занятие. Техника Общефизическая подготовка	3	1	2	1.Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке насоревновании 2.Демонстрация владения техникой в боюс невооруженным и вооруженным противником	Памятка. Устный опрос. Практический показ приёмов
2.	Гигиена,	3	1	2	1.Распорядок	Памятка.

	закаливание, режим дня, врачебный контроль Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.				Дня самоконтроль 2.Развитие ловкости	Игровая
3.	Общефизическая подготовка. СФП	3	1	2	1.Техника ударов руками и ногами . 2.Развитие скоростно- силовых качеств	Практический показ техники
4.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.	3	1	2	1.Понятие о спортивной технике 2.Развитие скоростно- силовых качеств	Практический показ. Устный опрос
5.	Общефизическая подготовка СФП	3		3	1.Понятие о физической подготовке 2.Развитие силы 3.Развитие гибкости	Практический показ
6.	Общефизическая подготовка. СФП	3		3	1.Подготовитель ные, общеразвивающие и специальные упражнения 2.Развитие выносливости	Устныйопрос. Сдача нормативов
7.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.	3		3	1.Техника защиты 2.Техника нападения	Практический показ техники
8.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.	3		3	1.Роль технических действий в единоборстве 2.Техника ударов руками и ногами	Практический показ техники
9.	Общефизическая подготовка	3		3	1.Развитие ловкости	Сдача нормативов

10.	История развития единоборств. Физическая культура и спортв России	3	1	2	1.Рождение и развитие рукопашного боя 2.Развитие скоростно-силовых качеств	Сдача нормативов Устный опрос
11.	Общефизическая подготовка. СФП	3		3	1.Элементы техники рукопашного боя 2.Развитие выносливости	Устный опрос Сдача нормативов
12.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.	3		3	1.Техника нападения 2.Техника рукопашного боя во втором туре	Практический показ техники
13.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.	3	1	2	1.Демонстрация владения техникой в боюс невооруженным и вооруженным противником	Практический показ техники
14.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.	3	1	2	1.Обучение и тренировка как единый педагогический процесс	Устный опрос
15.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.	3		3	1.Техника защиты. 2.Развитие ловкости	Сдача нормативов
16.	Общефизическая подготовка СФП	3		3	1.Развитие выносливости 2.Развитие силы. 3.Развитие скоростно-силовых качеств 4.Развитие ловкости	Сдача нормативов
17.	Общефизическая подготовка	3		3	1.Развитие силы	Практический показ техники
18.	Соревнование	3		3	Турнир по АРБ посвященный памяти Никиты Лускова	
19.	Соревнование	3		3	Турнир по АРБ посвященный памяти Никиты Лускова	

20.	Общефизическая подготовка. СФП	3		3	1.Развитие ловкости. 2.Развитие выносливости	Сдач нормативов
21.	Общефизическая подготовка	3		3	1.Развитие силы. 2.Техника защиты	Практический показ техники
22.	Техника и методика обучения приемам рукопашного боя.	3		3	1.Техника ударов руками и ногами	Практический показ техники
23.	Техника и методика обучения приемам рукопашного боя.	3	1	2	1.Дидактические принципы обучения 2.Развитие силы3.Техника ударов руками и ногами	Устныйопрос. Сдача нормативов
24.	Соревнование	3		3		
25.	Техника и методика обучения приемам рукопашного боя.	3		3	1.Техника безопасности при выполнении упражнений. Страховка и помощь	Устный опрос
26.	Соревнование	3		3	Товарищеская встреча по борьбе	
27.	Соревнование	3		3	Товарищеская встреча по борьбе	2
28.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях	3		2	1.Техника нападения. 2.Техника ударов руками и ногами	Практический показ техники
29.	Общефизическая подготовка	3		3	1.Техника рукопашного боя во втором туре	Практический показ техники
30.	Техника и методика обучения приемам рукопашного боя.	3	1	2	1.Демонстрация владения техникой в бою вооруженными невооруженным противником. 2.Техника рукопашного боя во втором туре	Практический показ техники

31.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.	3		3	1.Развитие силы	Сдача нормативов
32.	Общефизическая подготовка	3		3	1.Развитие выносливости	Сдача нормативов
33.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.	3		3	1.Развитие гибкости	Сдача нормативов
34.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.	3		3	1.Развитие ловкости	Сдача нормативов
35.	Общефизическая подготовка	3		3	1.Техника ударов руками и ногами	Практический показ техники
36.	Соревнование	3		3		
37.	Соревнование	3		3		
38.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.	3		3	1.Развитие силы	Сдача нормативов
39.	СФП	3	1	2	1. Демонстрация	Практическ
					владения техникой в бою вооруженными невооруженным противником	ий показ техники
40.	Общефизическая подготовка	3	1	2	1.Техника защиты	Практический показ техники
41.	Общефизическая подготовка	3		3	1.Техника нападения	Практический показ техники
42.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.	3		3	1.Техника нападения	Практический показ техники
43.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.	3	1	2	1.Понятие о физической культуре и спорте	Сдача нормативов
44.	Соревнование	3		3		

45.	История развития единоборств. Физическая культура и спортв России	3	1	2	1.Демонстрация владения техникой в боюс вооруженными невооруженным противником	Опрос
46.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.	3		3	1.Развитие ловкости. 2.Развитие выносливости	Сдача нормативов
47.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.	3		3	1.Развитие силы	Сдача нормативов
48.	Общефизическая подготовка	3		3	1.Развитие скоростно-силовых качеств	Сдача нормативов
49.	СФП	3		3	1.Развитие выносливости. 2.Техника нападения	Сдача нормативов
50.	Соревнование	3		3	Первенство поАРБ на переходящий кубок ГБОУ школы №495	
51.	Соревнование	3		3	Первенство поАРБ на переходящий кубок ГБОУ школы №495	
52.	Общефизическая подготовка	3		3	1.Развитие ловкости	Сдача нормативов
53.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.	3		3	1.Развитие силы	Сдача нормативов
54.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.	3	1	2	1.Техника нападения	Практический показ техники
55.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.	3		3	1.Техника рукопашного боя во второмтуре	Практический показ техники
56.	Общефизическая подготовка	3		3	1.Развитие ловкости	Сдача нормативов

57.	Общефизическая подготовка	3		3	1.Развитие силы	Сдача нормативов
58.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.	3	1	2	1.Техника защиты	Практический показ техники
59.	Общефизическая подготовка	3		3	1.Развитие ловкости 2.Развитие гибкости	Сдача нормативов
60.	Общефизическая подготовка	3		3	1.Развитие гибкости	Сдача нормативов
61.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.	3		3	1.Развитие гибкости	Сдача нормативов
62.	СФП	3		3	1.Развитие выносливости	Сдача нормативов
63.	Соревнование	3		3		
64.	СФП	3	1	2	1.Техника ударов руками и ногами	Практический показ техники
65.	Общефизическая подготовка	3	1	2	1.Техника ударов руками и ногами	Практический показ техники
66.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.	3		3	1.Техника ударов руками и ногами	Практический показ техники
67.	Соревнование	3		3	Турнир по АРБ посвященный Дню Победы	
68.	Соревнование	3		3	Турнир по АРБ посвященный Дню Победы	
69.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.	3	1	2	1.Демонстрация владения техникой в бою с вооруженными невооруженным противником	Практический показ техники
70.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.	3		3	1.Развитие силы	Сдача нормативов

71.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя	3		3	Развитие силы, ловкости	
72.	Контрольное занятие	3		3	1.Развитие силы	Сдача нормативов

Календарно-тематическое планирование 4 год обучения

№	Тема занятия	Кол-во часов			Элементы содержания	Формы подведения итогов	Дата	
		всего	теор	прак			план	факт
1.	Вводное занятие. Техника безопасности. ОФП	3	1	2	Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. 2. Развития ловкости	Памятка. Практический показ Сдача нормативов		
2.	Техника и тактика рукопашного боя СФП	3	1	2	1. Техника ударов ногами 2. Развитие гибкости	Практический показ Сдача нормативов		
3.	Техника и тактика рукопашного боя.	3	1	2	1. Техника ударов руками 2. Техника борьбы и техника удержания.	Практический показ Сдача нормативов		
4.	История развития единоборств. ОФП	3	1	2	1.Физическая культура и спорт как важное средство всестороннего гармонического развития личности 2.Развитие выносливости	Устный опрос Практический показ		
5.	СФП. ОФП	3	1	2	1.Развитие гибкости 2.Развитие ловкости	Практический показ		
6.	Техника и тактика рукопашного боя. СФП	3	1	2	1. Основные группы технических действий. 2. Развитие ловкости 3Техника защиты	Практический показ		
7.	Техника и тактика рукопашного боя.	3	1	2	1. Техника ударов руками Развитие силы	Практический показ Сдача нормативов		
8.	Гигиена, закаливние, режим дня, врачебный контроль. ОФП	3	1	2	1 Техника нападения 2. Техника защиты	Практический показ Устный опрос		

9.	Техника и тактика рукопашного боя. СФП	3	1	2	1. Личная гигиена бойца Развитие выносливости, силы	Памятка Практический показ Сдача нормативов		
10.	Техника и тактика рукопашного боя. ОФП	3	1	2	1. Техника ударов руками 2. Развитие ловкости	Практический показ		
11.	Техника и тактика рукопашного боя.	3		3	1. Понятие о спортивной тренировке 2. Развитие скоростных качеств	Сдача нормативов		
12.	Техника и тактика рукопашного боя. ОФП	3	1	2	1. Болевые приёмы 2. Развитие выносливости	Практический показ Сдача нормативов		
13.	ОФП. СФП	3		3	1. Техника ударов руками 2. Техника ударов ногами 3. Техника борьбы и техника удержания.	Практический показ,		
14.	Техника и тактика рукопашного боя.	3	1	2	1. Техника ударов руками 2. Общая характеристика методов обучения	Практический показ Памятка		
15.	Техника и тактика рукопашного боя. СФП	3		3	1. Развитие координации 2. Развитие скоростных качеств 3. Техника бросков, болевые приемы			
16.	Техника и тактика рукопашного боя.	3	1	2	1. Общая характеристика методов обучения 2. Техника ударов руками, ногами и бросков.	Практический показ Сдача нормативов		
17.	Техника и тактика рукопашного боя. ОФП	3		3	1. Определение основных понятий «приём», «защита», «контрприём» 2. Развитие скоростно-силовых качеств	Устный опрос Сдача нормативов		
18.	Техника и тактика рукопашного боя. ОФП	3		3	1-2. Техника бросков, болевые приемы	Практический показ		
19.	Соревнования	3		3				
20.	Соревнования	3		3				

1.	Техника и тактика рукопашного боя. ОФП	3		3	1. Подготовительные и специальные упражнения. Развитие выносливости	Сдача нормативов		
2.	Соревнования	3		3				
3.	Техника и тактика рукопашного боя.	3		3	1. Техника бросков 2. Развитие выносливости	Практический показ Сдача нормативов		
4.	Техника и тактика рукопашного боя.	3		3	Техника борьбы и техника удержания			
5.	Техника и тактика рукопашного боя. ОФП	3	1	2	1. Техника борьбы и техника удержания 2. Развитие силы	Практический показ		
6.	ОФП. СФП	3		3	1. Техника ударов руками 2. Техника ударов ногами Болевые приемы			
7.	Соревнования	3		3				
8.	Соревнования	3		3				
9.	Техника и тактика рукопашного боя.	3		3	1. Развитие ловкости 2. Развитие силы	Сдача нормативов		
10.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях. ОФП	3		3	1. Техника бросков 2. Техника удержания	Практический показ Сдача нормативов		
11.	Техника и тактика рукопашного боя. ОФП	3		3	Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. 2. Развитие ловкости	Памятка. Сдача нормативов		
12.	Техника и тактика рукопашного боя. СФП	3		3	1. Техника ударов ногами Развитие силы	Сдача нормативов		
13.	Соревнования	3		3				
14.	Гигиена закаливание, режим дня, врачебный контроль. ОФП	3		3	1. Техника ударов руками 2. Развитие скоростных качеств	Сдача нормативов		

5.	История развития единоборств. Физическая культура и спорт Санкт-Петербурге. ОФП	3	1	2	1..Рождение и развитие рукопашного боя Санкт-Петербурге.2.Развитие скоростных качеств	Опрос. Викторина		
6.	Соревнования	3		3				
7.	Соревнования	3		3				
8.	Техника и тактика рукопашного боя. СФП	3		3	Техника ударов руками	практический показ		
9.	Техника и тактика рукопашного боя.	3		3	1.Развитие гибкости 2.Развитие координации	практический показ		
10.	СФП	3		3	1. Техника ударов руками 2. Развитие скоростных качеств	Практический показ Сдача нормативов		
11.	ОФП	3		3	1-2 Техника ударов руками и ногами	практический показ Устный опрос		
12.	Техника и тактика приёмов рукопашного боя.	3		3	1.Развитие силы 2.Развитие ловкости	Сдача нормативов		
13.	Техника и тактика рукопашного боя.	3		3	1.Развитие скоростных качеств 2.Развитие координации			
14.	Соревнования	3		3				
15.	Техника и тактика рукопашного боя.	3	1	2	1.Техника бросков 2.Болевые приёмы	практический показ		
16.	Соревнования	3		3				
17.	СФП	3		3	1.Развитие выносливости 2.Развитие скоростно-силовых качеств	Сдача нормативов		
18.	Техника и тактика рукопашного боя. СФП	3	1	2	1.Техника борьбы 2.Техника болевых приемов	практический показ		
19.	Соревнования	3		3				

50.	Техника и тактика рукопашного боя. СФП	3	1	2	1. Ударная техника 2. Значение техники и тактики для становления бойца- рукопашника.	Практический показ Устный опрос		
51.	Техника и тактика рукопашного боя. СФП	3		3	1. Подготовительные и специальные упражнения. 2. Борьба в партере	Показ видео Устный опрос		
52.	Соревнования	3		3				
53.	Соревнования	3		3				
54.	Соревнования	3		3				
55.	Техника и тактика рукопашного боя.	3		3	1. Развитие ловкости 2. Развитие выносливости	Сдача нормативов		
56.	Техника и тактика рукопашного боя. СФП	3	1	2	1-2. Ударная техника рук и ног (отработка на спорт снарядах)	Практический показ		
57.	Техника и тактика приёмов рукопашного боя.	3		3	1. Развитие ловкости 2. Развитие выносливости Борьба со стойки, удержание	Сдача нормативов		
58.	Соревнования	3		3				
59.	СФП	3	1	2	1. Техника ударов руками 2. Развитие координации	Практический показ		
60.	Соревнования	3		3				
61.	Техника и тактика рукопашного боя.	3	1	2	1. Развитие координации 2. Развитие выносливости	Практический показ Сдача нормативов		
62.	Техника и тактика рукопашного боя. ОФП	3		3	1. Развитие выносливости 2. Развитие ловкости	Сдача нормативов		
63.	Техника и тактика рукопашного боя.	3		3	1. Определение основных понятий «приёма», «защиты», «контрприёма» 2. Развитие выносливости	Устный опрос		
64.	Соревнования	3		3				

55.	Техника и тактика рукопашного боя.	3		3	1. Ударная техника 2. Техника защиты	Устный опрос Командная игра		
56.	Техника и тактика рукопашного боя. ОФП	3		3	1. Техника удержания 2. Развитие выносливости	Практический показ Сдача нормативов		
57.	Соревнования	3		3				
58.	Соревнования	3		3				
59.	Техника и тактика рукопашного боя. СФП	3		3	1. Техника ударов руками, ногами 2. Развитие гибкости	Практический показ Сдача нормативов		
60.	Техника и тактика рукопашного боя.	3		3	1. Ударная техника 2. Техника защиты	Устный опрос Командная игра		
61.	Техника и тактика рукопашного боя. ОФП	3		3	1. Техника удержания 2. Развитие выносливости	Практический показ Сдача нормативов		
62.	Контрольное занятие. Общефизическая подготовка	3		3	1-2. Аттестация техники и сдача нормативов	Практический показ Сдача нормативов		