Комитет образования и науки администрации города Новокузнецка
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Военно-патриотический парк «Патриот»

Принята к утверждению
на заседании
Педагогического совета
Протокол № 3
от 20.05.2021 год

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МАУ ДО ВПП «Патриот»
_____ Ю.М. Моисеенко
Приказ № 56 от 20.05.2021 год

«АРМЕЙСКИЙ РУКОПАШНЫЙ БОЙ»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
Возраст учащихся: 12-17 лет
Срок реализации: 4 года

Разработчик:
Фрешер Константин Владимирович,
педагог дополнительного образования

Новокузнецкий городской округ,
2021 г.

Содержание

	Паспорт программы	3
1.	КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ	5
1.1.	Пояснительная записка…….....	5
1.2.	Цели и задачи программы…….....…	6
1.3.	Содержание программы.....……	7
1.3.1.	Учебный план первого и второго годов обучения	7
1.3.2.	Учебный план третьего года обучения.....	8
1.3.3.	Учебный план четвертого года обучения…….	8
1.3.4.	Содержание учебного плана первого-четвертого годов обучения	9
1.4.	Планируемые результаты…….....	13
2.	КОМЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	14
2.1.	Календарный учебный график…….....	14
2.2.	Условия реализации программы…….....	14
2.3.	Формы аттестации и оценочные материалы.....……	14
2.4.	Методические материалы……...…….…….....	14
	Список литературы…….....	18

Паспорт программы

Наименование
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Армейский рукопашный бой»
Автор-составитель (разработчик)
Фрешер К.В.
Направленность
физкультурно-спортивная
Уровень освоения содержания
1-2 год – стартовый, 3 год - базовый, 4 год - продвинутый
Цель:
воспитание и развитие морально-волевых и физических качеств личности, необходимых для активной и ответственной жизни в обществе через занятия армейским рукопашным боем.
Задачи:
- формировать потребность и умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности; - формировать систему взглядов, принципов, убеждений, нравственных ценностей, определяющих возложенные на гражданина обязанности по вооруженной защите государства; - воспитывать морально-волевые качества: смелость, решительность, целеустремленность, настойчивость, ответственность; - формировать навыки выполнения комплекса физических упражнений, направленных на совершенствование физических качеств (быстроты, ловкости, гибкости и др.) и освоение основ самозащиты; - формировать и развивать навыки базовой техники армейского рукопашного боя; - формировать навыки в выполнении начального комплекса приемов рукопашного боя, а также комплексов приемов боя с оружием и без него на 8 счетов; - создавать условия для становления индивидуального технико-тактического мастерства и приобретения соревновательного опыта.
Возраст учащихся:
12-17 лет
Год разработки/корректировки
2020 г./2021 г.
Срок реализации
4 года
Планируемые результаты
Личностные результаты освоения программы: активная жизненная позиция, проявление патриотизма, культура поведения, адекватные моральные и волевые качества, эффективное развитие специальных физических качеств личности, развитие самоконтроля, адаптация к жизни в обществе. **Метапредметные результаты:** потребность ведения здорового образа жизни и укрепления здоровья, потребность в саморазвитии, чувство ответственности и самостоятельности, способность к эффективному взаимодействию, мотивация на самосовершенствование в выбранной сфере. **Предметные результаты** (результаты теоретической и практической подготовки). **Стартовый и базовый уровень.** Учащиеся будут знать терминологию АРБ, правила проведения разминки, выполнения самостраховки, тактические приемы в армейском рукопашном бое. Учащиеся будут уметь выполнять с соблюдением техники безопасности основные и специальные приемы армейского рукопашного боя: самостраховка, базовые стойки, удары руками, ногами, владеть комбинированными атакующими и защитными действиями в армейском рукопашном бое, начальный комплекс приемов рукопашного боя, комплекс приемов

рукопашного боя без оружия на 8 счетов, комплекс приемов рукопашного боя с автоматом на 8 счетов. **Продвинутый уровень.** Учащиеся будут знать правила проведения соревнований по армейскому рукопашному бою, условия выполнения требований и норм ЕВСК. Учащиеся будут уметь самостоятельно проводить спортивную тренировку, осуществлять самоконтроль в занятиях спортом. Учащиеся будут владеть навыками инструкторской и соревновательной практики.
Нормативно-правовое обеспечение разработки, утверждения Программы
Закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-фз от 29.12.2012); Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» на 2018 - 2025 гг. (постановление Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. № 1642); Приказ Министерства Просвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления молодежи» Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ) Приказ Департамента образования и науки Кемеровской области от 05.05.2019 г. № 740 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей»; Закон «Об образовании в Кемеровской области» редакция от 03.07.2013 №86-ОЗ; Распоряжение Коллегии Администрации Кемеровской области от 03.04.2019г. № 212-р «О внедрении системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей на территории Кемеровской области»; Постановление Администрации города Новокузнецка от 24.07.2019 №130 «Об утверждении Положения о персонифицированном дополнительном образовании детей на территории Новокузнецкого городского округа и определении уполномоченного органа по внедрению системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей на территории Новокузнецкого городского округа»; Устав и другие локальные акты Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Военно-патриотический парк «Патриот».

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Армейский рукопашный бой» (АРБ) физкультурно-спортивной направленности ориентирована на удовлетворение индивидуальных потребностей детей и подростков в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья за рамками основного образования.

Программа «Армейский рукопашный бой» разработана в соответствии с требованиями законов, нормативно-правовых актов, организационных и методических документов, регламентирующих образовательную деятельность по дополнительным общеразвивающим программам.

Актуальность программы и практическая значимость

Рукопашный бой – один из видов двигательной активности, при котором с помощью специальных приемов и действий достигается одна из многих поставленных целей, как то: физическое самосовершенствование, победа в спортивном поединке, задержание и конвоирование правонарушителя, уничтожение или пленение врага на поле боя, самооборона от преступных посягательств и защита жизни и здоровья. Занятия АРБ -это эффективный способ получения навыков самозащиты, тренировки выносливости тела и укрепления духа.

Программа «Армейский рукопашный бой» позволяет приобщить учащихся к систематическим занятиям физической культурой, развить морально-психологические качества, необходимые на службе в армии и других силовых структурах, содействовать формированию разумной организации досуга, ведению здорового образа жизни.

Программа АРБ разработана с учетом задач, поставленных в Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030, в отношении модернизации системы физического воспитания детей, подростков, молодежи, Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, способствует привлечению молодежи к занятиям техническими и военно-прикладными видами спорта.

Программа АРБ направлена на реализацию военно-патриотического воспитания детей и подростков как одного из приоритетных направлений развития сферы образования в соответствии со Стратегией социально-экономического развития Новокузнецкого городского округа до 2035 года.

Учащиеся с высокими образовательными потребностями, мотивированные на высокие результаты в дальнейшем могут претендовать на спортивные разряды, участвуя в первенствах по военно-прикладному спорту «армейский рукопашный бой»

Отличительной особенностью программы является то, что она больше ориентирована на прикладной аспект рукопашного боя, многие техники взяты из наставлений по рукопашному бою подразделений Министерства Обороны РФ, МВД РФ и других силовых структур. Упор делается на освоение небольшого количества базовой техники, которую можно применить практически в любой ситуации для самозащиты и нейтрализации противника.

Программа предлагает гражданское, военно-патриотическое воспитание детей и подростков, подготовку допризывной молодежи к военной службе через проведение непрерывных, систематических, комплексных занятий по армейскому рукопашному бою.

Программа «Армейский рукопашный бой» имеет три уровня освоения содержания: стартовый, базовый продвинутый**.**

Первый и второй год обучения - стартовый уровень, направленный на организацию свободного времени учащихся, приобщение к здоровому образу жизни, укрепление здоровья, формирование общих понятий в области физической культуры и спорта. Практические занятия (тренировки) направлены на развитие физических качеств, необходимых для выполнения интенсивных и сложно координированных приемов и действий с помощью общефизических упражнений. Изучаются основы ударной техники, элементарные броски. Большое внимание уделяется изучению и отработке правильной и безопасной самостраховки

при падениях, выполнении простейших элементов акробатики.

- Третий года обучения - базовый уровень, направлен на удовлетворение индивидуальных потребностей, учащихся в физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, развитие и поддержка наиболее талантливых учащихся. Акцент занятий смещается на отработку и совершенствование технических действий и приемов самозащиты, разбор, изучение ситуаций, возникающих в повседневной жизни, изучение основ работы с подручными средствами и оружием. Учащиеся получают инструкторскую и волонтерскую практику на соревнованиях.

- Четвертый год обучения – продвинутый уровень, направлен на укрепление здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, воспитание морально-волевых качеств, совершенствование тактико-технического арсенала армейского рукопашного боя и приобретение соревновательного опыта.

Содержание программы направлено на постепенное, планомерное и эффективное физическое развитие в соответствии с возрастными особенностями и уровнем физической подготовленности учащихся.

Модифицированная общеразвивающая программа «Армейский рукопашный бой» разработана с опорой на авторскую программу под редакцией Твердохлеб Н.И. (2011 год) для системы дополнительного образования детей, детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, а также на практическое пособие «Рукопашный бой СМЕРШ», автор-составитель Тарас А.Е.

Адресат программы, объем и сроки освоения программы

Программа предназначена для учащихся от 12 до 17 лет, проявляющих интерес к единоборствам, военно-прикладным видам спорта, к военно-прикладной физической подготовке.

Прием и зачисление на обучение на программу «Армейский рукопашный бой» осуществляется по заявлению родителей учащегося, по результатам собеседования, без каких-либо первоначальных требований к уровню подготовки.

К занятиям допускаются подростки, не имеющие медицинских противопоказаний. При наличии мест возможно зачисление в течении учебного года. Группы комплектуются из учащихся близких по возрасту. Возможно формирование разновозрастных групп. При формировании группы учитывается уровень подготовленности учащегося. Учащийся может быть зачислен в группы второго, третьего и четвертого годов обучения по результатам положительного выполнения контрольных нормативов для соответствующего года обучения.

Наполняемость в группе первого и второго года обучения – 10-12 человек, третьего и четвертого 8-10 человек. Допускается обучение полным составом объединения или по подгруппам.

Объем и срок освоения программы

Программа рассчитана на четыре года обучения Количество часов по программе 864 часа, в год по 216 часов.

Формы обучения

Форма обучения – очная. Основной формой организации образовательного процесса являются теоретические и практические занятия, тренировки, учебно-тренировочные сборы, соревнования

Занятия проходят 3 раза в неделю по 2 академических часа. Перерыв между занятиями - 10 мин. В период проведения учебных сборов занятия могут проходить до 6 часов день.

Образовательный процесс с применением дистанционных образовательных технологий осуществляется в объединении на основании локального акта МАУ ДО ВПП «Патриот».

1.2. Цели и задачи программы

Цель: воспитание и развитие морально-волевых и физических качеств личности, необходимых для активной и ответственной жизни в обществе через занятия армейским рукопашным боем.

Задачи:

- формировать потребность и умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности;
- формировать систему взглядов, принципов, убеждений, нравственных ценностей, определяющих возложенные на гражданина обязанности по вооруженной защите государства;
- воспитывать морально-волевые качества: смелость, решительность, целеустремленность, настойчивость, ответственность;
- формировать навыки выполнения комплекса физических упражнений, направленных на совершенствование физических качеств (быстроты, ловкости, гибкости и др.) и освоение основ самозащиты;
- формировать и развивать навыки базовой техники армейского рукопашного боя;
- формировать навыки в выполнении начального комплекса приемов рукопашного боя, а также комплексов приемов боя с оружием и без него на 8 счетов;
- создавать условия для становления индивидуального технико-тактического мастерства и приобретения соревновательного опыта.

1.3. Содержание программы

1.3.1. Учебный план первого и второго годов обучения

№	Наименование разделов и тем	Кол-во часов			Форма контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	**Армейский рукопашный бой: суть, назначение, история развития.**	**5**	**1**	**6**	Анкетирование
1.1.	Организация работы объединения. Требования к учащимся.	1	1	2	
1.2.	История развития боевых искусств и армейского рукопашного боя.	4	-	4	
2.	**Общефизическая подготовка.**	**4**	**96**	**100**	Наблюдение, контрольные нормативы
2.1.	Физическая культура и физическая подготовка.	4	-	4	
2.2.	Общеразвивающие упражнения: развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, гибкости и выносливости.	-	86	86	
2.3.	Релаксация. Упражнения на расслабление.	-	10	10	
3.	**Специальная физическая подготовка.**	**2**	**50**	**52**	Наблюдение, контрольные упражнения
3.1.	Общая характеристика спортивной тренировки. Средства спортивной тренировки.	2	-	2	
3.2.	Стойки и передвижения.	-	10	10	
3.3.	Страховка и самостраховка. Кувырки.		10	10	
3.4.	Подвижные и спортивные игры.	-	20	20	
3.5.	Специальные упражнения.	-	10	10	
4.	**Тактико-техническая подготовка.**	**4**	**44**	**48**	Наблюдение, контрольные нормати
4.1.	Основы тактики рукопашного боя.	2	-	2	
4.2.	Техника ударов руками и ногами.	-	20	20	
4.3.	Защита от ударов.	-	10	10	
4.4.	Захваты и освобождение от захватов.	-	4	4	
4.5.	Бросковая техника.	-	4	4	
4.6.	Использование оружия и подручных	2	6	8	

	средств.				вы
5.	**Соревнования и инструкторская практика**	**1**	**9**	**10**	Наблюдение
5.1.	Контрольные испытания.	-	2	2	
5.2.	Соревнования.	-	4	4	
5.3.	Инструкторская практика.	1	3	4	
	Итого:	**16**	**200**	**216**	

1.3.2. Учебный план третьего года обучения

№	Наименование разделов и тем	Кол-во часов			Форма контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	**Армейский рукопашный бой: суть, назначение, история развития.**	**5**	**1**	**6**	Анкетирование
1.1.	Организация работы объединения. Требования к учащимся.	1	1	2	
1.2.	История развития боевых искусств и армейского рукопашного боя.	4	-	4	
2.	**Общефизическая подготовка.**	**2**	**68**	**70**	Наблюдение, контрольные нормативы
2.1.	Физическая культура и физическая подготовка.	2	-	2	
2.2.	Общеразвивающие упражнения: развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, гибкости и выносливости.	-	68	68	
3.	**Специальная физическая подготовка.**	**2**	**50**	**52**	Наблюдение, контрольные упражнения
3.1.	Общая характеристика спортивной тренировки. Средства спортивной тренировки.	2	-	2	
3.2	Стойки и передвижения.	-	10	10	
3.3.	Совершенствование страховки, самостраховки. Кувырки		10	10	
3.4.	Подвижные и спортивные игры.	-	20	20	
3.5.	Специальные упражнения.	-	10	10	
4.	**Тактико-техническая подготовка.**	**4**	**70**	**74**	Наблюдение, контрольные нормативы
4.1.	Основы тактики рукопашного боя.	2	-	2	
4.2.	Техника ударов руками и ногами.	-	20	20	
4.3.	Защита от ударов.	-	10	10	
4.4.	Захваты и освобождение от захватов.	-	4	4	
4.5.	Бросковая техника.	-	8	8	
4.6.	Использование оружия и подручных средств.	2	6	8	
4.7.	Борьба в положении стоя, лежа.	-	22	22	
5.	**Соревнования и инструкторская практика.**	**1**	**13**	**14**	Наблюдение
5.1.	Контрольные испытания.	-	2	2	
5.2.	Соревнования.	-	6	6	
5.3.	Инструкторская практика.	1	5	6	
	Итого:	**14**	**202**	**216**	

1.3.3. Учебный план четвертого года обучения

№	Наименование разделов и тем	Кол-во часов			Форма контроля
		Теория	Практика	Всего	

1.	**Армейский рукопашный бой: суть, назначение, история развития.**	**5**	**1**	**6**	Анкетирование
1.1.	Организация работы объединения. Требования к учащимся.	1	1	2	
1.2.	История развития боевых искусств и армейского рукопашного боя.	4	-	4	
2.	**Общефизическая подготовка.**	**2**	**40**	**42**	Наблюдение, контрольные нормативы
2.1.	Физическая культура и физическая подготовка.	2	-	2	
2.2.	Общеразвивающие упражнения: развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, гибкости и выносливости.	-	40	40	
3.	**Специальная физическая подготовка.**	**2**	**50**	**52**	Наблюдение, контрольные упражнения
3.1.	Общая характеристика спортивной тренировки. Средства спортивной тренировки.	2	-	2	
3.2.	Стойки и передвижения.	-	10	10	
3.3.	Совершенствование страховки, самостраховки. Кувырки.		10	10	
3.4.	Подвижные и спортивные игры.	-	20	20	
3.5.	Специальные упражнения.	-	10	10	
4.	**Тактико-техническая подготовка.**	**4**	**98**	**102**	Наблюдение, контрольные нормативы
4.1.	Основы тактики рукопашного боя.	2	-	2	
4.2.	Техника ударов руками и ногами.	-	20	20	
4.3.	Защита от ударов.	-	10	10	
4.4.	Захваты и освобождение от захватов. Удержания.	-	10	10	
4.5.	Бросковая техника.	-	10	10	
4.6.	Использование оружия и подручных средств.	2	8	10	
4.7.	Борьба в положении стоя, лежа. Болевые приемы.	-	20	20	
4.8.	Тактика и техника ведения боя в нестандартных ситуациях.	-	10	10	
4.9.	Обусловленные и свободные спарринги.	-	10	10	
5.	**Соревнования и инструкторская практика.**	**1**	**13**	**14**	Наблюдение
5.1.	Контрольные испытания.	-	2	2	
5.2.	Соревнования.	-	6	6	
5.3.	Инструкторская практика.	1	5	6	
	Итого:	**14**	**202**	**216**	

1.3.4. Содержание учебного плана
Первый – четвертый год обучения

Раздел№1. Армейский рукопашный бой: суть, назначение, история развития.

1.1. Организация работы объединения. Требования к учащимся.

Теория.

Понятие о дисциплине «Армейский рукопашный бой». Армейский рукопашный бой – многофункциональная система нападений и защиты от нападений, военно-прикладной вид спорта, система прикладных навыков, востребованных в профессиональной деятельности в силовых структурах. Меры и правила безопасности на занятиях по армейскому рукопашному

бою. Предупреждение травматизма на занятиях по армейскому рукопашному бою. Правила поведения в зале, спортивная дисциплина и строевые упражнения. Требования к учащимся.

Практика.

Входной, промежуточный контроль. Контрольные упражнения по общефизической подготовке, специальной физической подготовке. Строевые упражнения.

1.2. История развития боевых искусств и армейского рукопашного боя.

Теория.

Понятие рукопашного боя. Виды рукопашного боя. История развития боевых искусств и рукопашного боя История возникновения различных систем боя в мире и нашей стране. Виды единоборств. Комплексные единоборства. Ударные единоборства. Борцовские единоборства. Европейские единоборства. Азиатские единоборства.

Спортсмены-рукопашники. Лучшие спортсмены и сильнейшие команды России по армейскому рукопашному бою. Просмотр фильмов об истории АРБ, учебных фильмов. Встреча с ветеранами и спортсменами.

Правила проведения соревнований в различных видах единоборств. Разрешенные и запрещенные техники.

Использование навыков рукопашного боя в самозащите. Ответственность за использование приемов самозащиты. Нормы законодательства при применении приемов самозащиты. Меры необходимой обороны. Использование оружия и подручных средств при самозащите.

Раздел № 2. Общефизическая подготовка.

2.1. Физическая культура и физическая подготовка.

Теория.

Физическая культура – средство развития и укрепления человека. Понятие о ФК и спорте. Формы ФК. ФК как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений, и навыков. Понятие о гигиене и санитарии. Личная и общественная гигиена. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде, обуви. Гигиена спортивного инвентаря и оборудования. Закаливание организма Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Общая характеристика тренировки.

2.2. Общеразвивающие упражнения: развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, гибкости и выносливости.

Практика.

Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц шеи; для мышц плечевого пояса, кистей рук, мышц рук, мышц плечевого пояса в движении; для мышц брюшного пресса и туловища, для туловища в положении стоя, в положении лежа; для укрепления мышц и связок ног, рук, плечевого пояса, упражнений с выпадами для мышц и связок ног в положении сидя.

Силовая подготовка. Упражнения для развития основных способностей силы, для развития максимальной силы, максимальной силы с утяжелителями, с партнером, с мячом; упражнения для развития взрывной силы с отягощением, с прыжками, в движении; упражнения для развития силовой выносливости в положении сидя, в положении лежа, с гантелями, с гантелями в движении; силовые упражнения на турнике, на тренажерах, в упоре лежа, с партнером; упражнения с мини-штангой стоя, сидя, лежа.

Скоростная подготовка. Разновидности бега, челночного бега, эстафетного бега, бега с круговым вращением, упражнений для развития быстроты, для развития быстроты в парных упражнениях.

Развитие ловкости. Разновидности кувырков (короткие кувырки, длинные кувырки, комбинированные кувырки), упражнений с мячом, упражнений с мячом в парах, упражнений с мячом в движении, спортивной игры с мячом, упражнений в равновесии, упражнений в равновесии стоя на одной ноге, в движении, в прыжках.

Развитие гибкости. Комбинированные упражнения для развития гибкости, в положении стоя, в положении сидя, лежа; растяжки динамические и статические; одиночные

и в парах. Простейшие акробатические элементы.

Развитие выносливости. Упражнения с дозировкой сопротивления, с дозировкой сопротивления в эстафетах, в спортивных играх, в парах; бег в среднем темпе 300 метров, челночный бег 6 по 5 метров, 10 по 10 метров. Бег на длинные дистанции по гладкой поверхности и по пересеченной местности.

2.3. Релаксация. Упражнения на расслабление.

Практика.

Упражнения на дыхание стоя, в движении. Упражнения на умение расслабляться в различных положениях тела. Массаж и самомассаж.

Раздел № 3. Специальная физическая подготовка.

3.1. Общая характеристика спортивной тренировки. Средства спортивной тренировки

Теория.

Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства разносторонней подготовки. Роль режима питания. Особенности построения тренировочного процесса, закономерности подготовки к соревнованиям. Система контроля и самоконтроля за уровнем подготовленности и состоянием здоровья.

3.2. Стойки и передвижения.

Практика.

Основные стойки: фронтальная, комбинированная, передняя, задняя, обратная передняя, скрученная, подтянутая. Базовые перемещения: прямолинейное перемещение, перемещение с разворотом корпуса на 90°, перемещение с полным разворотом корпуса. Комплекс заданий и игр по освоению противоборства в различных стойках.

3.3. Страховка и самостраховка. Кувырки.

Практика.

Техника самостраховки и безопасного падения. Падения на спину, на бок, вперед. Страховки при выполнении приемов защиты и нападения. Техника падения на твердых поверхностях. Кувырки через плечо. Кувырок из положения правой стойки.

3.4. Подвижные и спортивные игры.

Практика.

Парные и коллективные игры, направленные на развитие реакции, координации движений, умение владеть своим телом. Игры с мячом (футбол, баскетбол, регби) с элементами борьбы и активного противодействия друг другу.

3.5. Специальные упражнения.

Практика.

Упражнения с партнером, упражнения с использованием специального оборудования (гантели, набивные мячи, скакалка и т.д.) при выполнении отдельных элементов имитации ударов. Детали техники ударов, освоение траектории ударов. Выполнение технических действий по разделению на этапы. Упражнения с отягощением для увеличения мощности разучиваемого технического действия. Подготовительные упражнения для укрепления мышц, которые принимают наибольшее участие в предстоящем разучивании технико-тактического действия, и развития их скоростно-силовых качеств.

Раздел № 4. Тактико-техническая подготовка.

4.1. Основы тактики рукопашного боя.

Теория.

Понятие тактики в рукопашном бою. Тактика ведения рукопашного поединка: наступательная, контратакующая, оборонительная (защитная). Тактика – неожиданная атака. Психологическая саморегуляция. Тактические приемы воздействия на противника. Значение техники и тактики в достижении результата. Целесообразность предварительного построения тактики ведения борьбы. Особенности тактики в командных соревнованиях.

Принципы самозащиты на улице, уловки и приемы, используемые для выхода из создавшейся ситуации.

4.2. Техника ударов руками и ногами.

Практика.

Техника ударов руками. Прямые удары руками. Боковые удары руками. Удары снизу. Комбинации ударов в различные части тела. Ударные поверхности рук. Удары локтями.

Техника ударов ногами. Прямые удары ногами. Круговые удары. Удары вбок и назад. Удары с разворота. Ударные поверхности ноги. Удары коленями.

4.3. Защита от ударов.

Практика.

Защита жесткая и защита мягкая. Уклоны и нырки. Блоки, подставки и отводы. Защита перемещениями.

4.4. Захваты и освобождения от захватов. Удержания.

Практика.

Виды захватов. Захваты за одежду, за различные части тела. Принципы освобождения от захватов. Приемы освобождения от захватов. Удержания.

Удержания. Удержание сбоку, со стороны головы, поперек, со стороны ног.

4.5. Бросковая техника.

Практика.

Техника бросков в движении, с сопротивлением партнера и совершенствование их; выполнение действий в экстремальных и затруднительных положениях при нападении, в играх с применением приемов; совершенствование защиты в реальных условиях, в борьбе лежа, в борьбе стоя.

4.6. Использование оружия и подручных средств.

Практика.

Разучивание формальных комплексов с оружием (автомат, саперная лопатка, нож). Техника выполнения приемов, входящих в начальный комплекс приемов рукопашного боя для военнослужащих Вооруженных Сил Российской Федерации; комплекс приемов рукопашного боя без оружия на 8 счетов; комплекс приемов рукопашного боя с автоматом (карабином) на 8 счетов. Изучение принципов использования подручных средств в качестве оружия самообороны. Использование подручных средств для защиты здоровья и жизни.

4.7. Борьба в положении стоя, лежа. Болевые приемы.

Практика.

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

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

4.8. Тактика и техника ведения боя в нестандартных ситуациях.

Практика.

Приемы самозащиты на улице, уловки и приемы, используемые для выхода из создавшейся ситуации.

4.9. Обусловленные и свободные спарринги.

Поединки один на один по определенным правилам или с конкретным заданием. Свободные поединки в защитном снаряжении.

Раздел № 5. Соревнования и инструкторская практика.

5.1. Контрольные испытания.

Практика.

Выполнение контрольных нормативов по ОФП, СФП, ТТП.

5.2. Соревнования.

Теория.

Положения о соревнованиях, правила соревнований. Значение соревнований их цели и задачи. Характер соревнований: личные, лично-командные, командные. Права и обязанности участников. Планирование подготовки и участия в соревнованиях.

Практика.

Подготовка к Первенству Учреждения по армейскому рукопашному бою, участие в соревнованиях.

5.3. Инструкторская практика.

Теория.

Терминология армейского рукопашного боя. Строевые и порядковые упражнения. Методы построения тренировочного занятия (разминка, основная и заключительная части), конспект занятия. Обязанности дежурного по группе.

Единая всероссийская спортивная классификация. Правила военно-прикладного вида спорта «Армейский рукопашный бой».

Практика.

Участие в соревнованиях в качестве помощников судей.

1.4. Планируемые результаты

Личностные результаты освоения программы: активная жизненная позиция, проявление патриотизма, культура поведения, адекватные моральные и волевые качества, эффективное развитие специальных физических качеств личности, развитие самоконтроля, адаптация к жизни в обществе.

Метапредметные результаты: потребность ведения здорового образа жизни и укрепления здоровья, потребность в саморазвитии, чувство ответственности и самостоятельности, способность к эффективному взаимодействию, мотивация на самосовершенствование в выбранной сфере.

Предметные результаты (результаты теоретической и практической подготовки).

Стартовый и базовый уровень.

Учащиеся будут знать терминологию АРБ, правила проведения разминки, выполнения самостраховки, тактические приемы в армейском рукопашном бое.

Учащиеся будут уметь выполнять с соблюдением техники безопасности основные и специальные приемы армейского рукопашного боя: самостраховка, базовые стойки, удары руками, ногами, владеть комбинированными атакующими и защитными действиями в армейском рукопашном бое, начальный комплекс приемов рукопашного боя, комплекс приемов рукопашного боя без оружия на 8 счетов, комплекс приемов рукопашного боя с автоматом на 8 счетов.

Продвинутый уровень.

Учащиеся будут знать правила проведения соревнований по армейскому рукопашному бою, условия выполнения требований и норм ЕВСК.

Учащиеся будут уметь самостоятельно проводить спортивную тренировку, осуществлять самоконтроль в занятиях спортом.

Учащиеся будут владеть навыками инструкторской и соревновательной практики.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

№	Год обучения	Объем выполнения программы	Количество недель	Количество учебных занятий	Режим работы в неделю
1	1 год	216	36	108	3 раза по 2 часа
2	2 год	216	36	108	3 раза по 2 часа
3	3год	216	36	108	3 раза по 2 часа
4	4 год	216	36	108	3 раза по 2 часа

Начало и окончание учебного периода по программе «Воин-спортсмен» определяется календарным учебным графиком МАУ ДО ВПП «Патриот».

В период каникул организуются соревнования, учебно-тренировочные сборы, тематические смены.

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

Оборудование и спортивный инвентарь:

– ковер 5х14, стационарно установленный в зале боевых искусств, или специальное покрытие не менее 60м^2; мешки боксерские; боксерские груши; лапы; макивары; чучело борцовское; гимнастическая стенка; тренажер для набивания рук и коленей; тренажеры для силовых упражнений; штанги; гири; гантели; учебные ножи; палки; макеты огнестрельного оружия (пистолет, автомат); мячи; перчатки (боксерские, снарядные, спарринговые); шлемы; щитки; барьеры.

Спортивное снаряжение спортсмена: спортивный костюм; капа; паховая раковина; жилет для защиты от ударов в корпус.

Кадровое обеспечение

Программу реализует педагог дополнительного образования, владеющий профессиональными компетенциями в предметной области, имеющий опыт работы в сфере начальной военной подготовки и практические навыки армейского рукопашного боя.

2.3. Формы аттестации и оценочные материалы

Отслеживание результатов и эффективности освоения программы проводится в ходе текущего (на каждом занятии), промежуточного и итогового контроля.

Для оценки качества освоения программы применяются опросы, контрольные упражнения, нормативы, тесты, наблюдение, анкеты, а также результаты, показанные учащимися на соревнованиях.

2.4. Методическое обеспечение

Программа «Армейский рукопашный бой» на каждом году обучения состоит из пяти разделов. Программа реализует поэтапно-ступенчатую систему развития у учащихся выносливости, ловкости, координационной точности, скоростно-силовых качеств, формирование навыков владения наиболее эффективными и доступными приемами и действиями рукопашного боя, воспитания у них дисциплинированности, смелости, выдержки, уверенности в своих силах и решительности, в стремлении сблизиться с противником и одержать победу в рукопашной схватке.

Формирование навыков рукопашного боя протекает в неразрывном единстве процессов обучения, нравственного и морально-психологического воспитания учащихся.

Кроме полученных умений применить отдельный приём, каждый учащийся должен обладать знаниями и пониманием о ситуационной необходимости и о возможных последствиях своих действий.

Формирование в характере учащихся морально-волевых качеств реализуется в процессе интенсивной учебной, воспитательной и спортивной деятельности.

Моделирование педагогом ситуационных задач рукопашных схваток обуславливает необходимость применения различных приёмов единоборств, что вырабатывает у учащихся навыки скоротечного мышления в экстремальных ситуациях.

Процесс обучения навыкам АРБ делится на три этапа:

Этап ознакомления - создание у учащихся полного, технически правильного представления о разучиваемом приеме и детальной технике его выполнения;

Этап разучивания - формирование у учащихся навыков в выполнении приемов и действий;

Этап совершенствования - многократное повторение упражнения с целью доведения техники его выполнения до автоматизма.

Многократное выполнение приемов спортивных единоборств с сопутствующей физической нагрузкой, изменением исходных положений и попутным решением различных ситуационных задач поединка способствует повышению уровня физической и психологической подготовленности учащихся. Физические, психологические и волевые качества, находящиеся в тесной взаимосвязи с двигательными навыками, определяющими отдельные стороны двигательных возможностей обучаемых, непрерывно развиваются и совершенствуются в процессе обучения.

Концентрация внимания учащихся требует наибольшей величины при разучивании наиболее сложных приёмов, а также серий из различных приёмов рукопашного боя. Для этого обучение проводится при оптимальном состоянии нервной системы в начале основной части занятия. Качественное формирование навыка достигается применением соответствующего алгоритма действий педагога при обучении отдельному приёму, который определяет последовательность и совокупность методических приёмов в соответствии с современной методикой обучения.

Учебное практическое занятие по рукопашному бою является основной формой обучения. Оно состоит из подготовительной, основной, заключительной частей.

Занятие начинается с подготовительной части, на которую отводится 7—10 мин. В ходе занятия решаются следующие задачи:

1) В подготовительной части:

- сбор учащихся, построение, проверка наличия, внешний вид и краткое объяснение цели и задач занятия, доведение требований безопасности;

- подготовка учащихся к предстоящей физической нагрузке, за счет выполнения упражнений в ходьбе и беге, для отдельных групп мышц, специальных подготовительных упражнений, приемов самостраховки, а также упражнений в паре.

Для поддержания постоянного внимания и выработки умения быстро действовать по установленным сигналам, педагог в ходе выполнения учащимися упражнений в движении может отдавать распоряжения с помощью указанных сигналов. Выполнив обусловленное сигналом действие, учащиеся продолжают движение по периметру площади.

2) В основной части:

- изучение приемов и действий рукопашного боя, предусмотренных программой обучения;

- совершенствование ранее изученных приемов и действий рукопашного боя;

- комплексную тренировку с обязательным включением приемов и действий рукопашного боя, изученных на данном занятии и выполняемых в сочетании с ранее изученными приемами и действиями;

- обучение основам тактики рукопашного боя;

- развитие специальных и психических качеств;

- развитие способности применять усвоенные приемы и действия, а также способы

ведения рукопашных схваток при ведении ближнего боя.

Для проведения основной части занятий по группам педагог, закончив подготовительную часть, останавливает группу и отдает распоряжение, в котором указывает, какая группа на каком учебном месте какие приемы отрабатывает. Как правило, основная часть занятия проводится в такой последовательности. В начале основной части в течение 5—6 мин. (10—15 мин.) проводится повторение (тренировка) 2 приемов, изученных на предыдущем занятии, затем в течение 25 мин. (50—60 мин.) разучиваются новые приемы. Закрепив навыки в выполнении изученных приемов многократным их повторением в различных условиях, педагог переходит к комплексной тренировке, основное содержание которой составляют приемы, изученные на данном занятии, в сочетании с ранее освоенными.

В конце основной части учебного занятия организуется комплексная тренировка в составе группы, которая проводится двумя основными способами:

Первый, поточный, где учащиеся продвигаются потоком на увеличенных дистанциях и выполняют на заранее расставленных точках обусловленные или полуобусловленные приемы и действия или кратковременные учебные схватки (используют 4—5 точек).

Второй — единоборство в парах в виде учебной схватки с предварительно обусловленными действиями участников.

3) Заканчивается занятие проведением заключительной части в течение 3—5 мин. (5—10 мин.). Заключительная часть решает такие частные задачи, как:

- приведение организма в относительно спокойное состояние, используя медленный бег, спокойную ходьбу, выполняя упражнения на расслабление мышц в сочетании с глубоким дыханием.
- приведение мест занятий в порядок.
- подведение итогов.

При подведении итогов педагог напоминает, какие приемы были отработаны, оценивает качество усвоенного материала, отмечает учащихся, хорошо и отлично овладевших приемами и действиями, проявивших старание, дает задание на самостоятельную подготовку.

Обучение отдельному приему. Процесс обучения отдельному приему условно делится на три этапа: ознакомление, разучивание, тренировка. Ознакомление с приемом направлено на формирование у учащихся целостного представления об изучаемом приеме, о наиболее рациональных способах его выполнения.

Для ознакомления с приемом педагог: а) должен назвать прием; б) показать прием в боевом темпе; в) объяснить назначение приема, в какой обстановке наиболее эффективно его применение; г) показать прием еще раз в медленном темпе (по частям) с детальным объяснением техники выполнения; д) указать на главные элементы в технике приема.

На ознакомление необходимо затрачивать не более 1 —2 минут (3—4 мин.). Добиваться, чтобы обучаемые запоминали терминологию и знали названия приемов. Показ должен быть образцовым, создавать ясное представление о приемах, укреплять интерес их изучению. Приемы необходимо показывать так, чтобы действия педагога были видны всем учащимся. Для показа наиболее удобен сомкнутый одношеренговый или двухшеренговый строй, когда шеренги стоят лицом друг к другу (расстояние 4—6 м), а педагог находится между шеренгами посредине строя. Показ должен заканчиваться кратким обоснованием условий применения приема в боевой обстановке, определением конечного результата, который необходимо достичь, применяя тот или иной способ его выполнения. При необходимости для закрепления у учащихся информации об изучаемом приеме педагог может еще раз показать его с выделением главных элементов приема.

Разучивание направлено на освоение техники выполнения приема. Прием разучивается путем многократного его выполнения сначала в медленном, а затем в быстром темпе. В зависимости от сложности действий и уровня подготовленности учащихся разучивание осуществляется тремя основными методическими приемами: в целом, по разделениям и с помощью подготовительных упражнений.

Разучивание в целом проводится в том случае, когда прием прост и делить его на

элементы невозможно или нецелесообразно (стойки, изготовка к бою, удары рукой, ногой и др.).

Разучивание по разделениям (частям, элементам) проводится, когда прием сложный и делится на части, при этом возможны остановки в его выполнении.

Разучивание по разделениям наиболее распространено на занятиях по рукопашному бою и проводится путем последовательной фиксации отдельных положений в структуре приема. Прием необходимо делить на логически завершенные элементы (группы элементов) так, чтобы не искажать технику выполнения приема.

Разучивание с помощью подготовительных упражнений применяется тогда, когда прием сложный, в целом выполнить его нельзя и нет возможности расчленить его на части, зафиксировав отдельные элементы техники приема. Выполнив прием 2—4 раза по разделениям, продолжают его разучивание в целом, но в более медленном темпе. Далее прием выполняется в целом

После того как личный состав освоит прием в целом, учащимся дается задание для самостоятельного выполнения приема с целью закрепления приобретенных навыков. Разучивание заканчивается выполнением приема в боевом темпе в различных условиях.

Учебные схватки являются основной формой совершенствования навыков и умений рукопашного боя у учащихся. Они организуются на нескольких учебных точках и проводятся парах или группах (один против одного, один против двоих-троих, двое против троих и т.п.). Схватки проводятся с макетами оружия или без них по условиям, устанавливаемым руководителем занятия.

По характеру действий противников они подразделяются на обусловленные, полуобусловленные и необусловленные (вольные) схватки. В обусловленных схватках руководитель занятия строго определяет действия нападающих и обороняющихся (вид оружия или его отсутствие, дистанцию, направление, вид и быстроту атакующих действий, защитные действия).

В полуобусловленных схватках усложняются условия их проведения. Например, педагог разрешает нападающему активно маневрировать, самостоятельно выбирать момент для атаки (а не выполнять ее по команде), атаковать различными способами и с разных направлений и т.д.

Необусловленные схватки (Вольные бои) проводятся при достижении обучаемыми соответствующего уровня подготовленности, но не ранее, чем через 3 года обучения.

Список литературы

Литература для педагога.

1. Армейский рукопашный бой. Программа / Федерация армейского рукопашного боя России, Костромская обл. общественная орг. «Армейская ассоц. контактных видов единоборств» ; [авт.-сост.: Твердохлеб Н. И.]. - Кострома : [б. и.], 2012.
2. Борьба самбо. Программа для спортивных секций коллективов физической культуры./ Сост. Чумаков Е.М. – М.: Изд-во «Физкультура и спорт», 1961.
3. Долин А.А., Попов Г.В. Кэмпо – традиция воинских искусств.-3-е изд.-М.: Наука. Главная редакция восточной литературы, 1991.-429 с.: ил.
4. Захаров Е., Карасев А., Сафонов А. Рукопашный бой: Самоучитель- М.: Культура и традиции, 1992.-240 с.
5. Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки : Метод. основы развития физ. качеств : [Кн. для всех] / Е. Захаров, А. Карасев, А. Сафонов. - М. : АО «Лептос», 1994. - 359с.
6. Иванов С.А., Методика обучения технике рукопашного боя : автореферат дис. ... кандидата педагогических наук : 13.00.04 / Всероссийский НИИ физической культуры и спорта. - М, 1995. - 23 с.
7. Лысенков М.М., Проблемы самозащиты человека в экстремальных условиях на уроках прикладной физической культуры. Авторская работа. ФГБОУ УГПУ им. И.Н.Ульянова, Ульяновск, 2015
8. Наставление по физической подготовке и спорту для суворовских военных, нахимовских военно-морских, военно-музыкальных училищ и кадетских, морских кадетских, музыкальных кадетских корпусов Министерства обороны Российской Федерации (Приказ Министерства обороны Российской Федерации от 30 октября 2004 г. N 352).
9. Осколков В.А. Бокс: обучение и тренировка. Учебное пособие. ГОУ ВПО ВГАФК. Волгоград, 2003.
10. Попенко В.Н. Тренажёры и методы тренировки в боевых искусствах. – М., 1993 .
11. Поповских П.Я., А. В. Кукушкин и др., Подготовка войскового разведчика . Воениздат, 1991 .
12. Правила военно-прикладного вида спорта «армейский рукопашный бой», утверждены приказом Минспорта России от «14» декабря 2015 г. № 1154
13. Рудман Д.Л. Самбо, техника борьбы.- М.: ФиС, 2002.
14. Тарас А.Е. Рукопашный бой СМЕРШ: практическое пособие.-Мн.:Харвест,2000.-400с.

Литература для учащихся.

1. Сто уроков борьбы самбо. — Изд. 3-е, испр., доп. Под общей редакцией Чумакова Е. М. — М.: Физкультура и спорт, 1988.
2. Микрюков В.Ю. Каратэ. Учебное пособие для студ. высших учебных заведений.-М.: Издательский центр «Академия», 2003.
3. Серебрянский Ю. СМЕРШ. Спецподготовка и рукопашный бой / Ю. Серебрянский. - Мн.: Книжный Дом, 2005. - 256 с.