

Принята на заседании Педагогического совета Протокол № <u>1</u> от <u>«29»</u> августа 2024 г.	Утверждено Директор ГБОУ «Чистопольская кадетская школа-интернат имени героя Советского Союза Кузьмина Сергея Евдокимовича» В.И. Буслаева Приказ № <u>198</u> о/д от <u>«02»</u> сентября 2024 г.
---	---

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«Армейский рукопашный бой»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 11-15 лет

Срок реализации: 1 год (144 часа)

***Составитель:***

Свистунов Олег Вячеславович

педагог дополнительного образования

Чистополь, 2024 г.

## Оглавление:

Пояснительная записка.

Нормативная часть.

Актуальность.

Особенности учебного плана.

Условия комплектования учебных групп на 36 учебных недель.

Матрица образовательной программы

Система контроля и зачетные требования.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
контроля над уровнем обучающихся в группах.

Учебный план

Содержание программы

Календарно-тематический план

Планируемые результаты освоения программы

Организационно-педагогические условия реализации программы

Формы аттестации / контроля

Список литературы

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Образовательная программа дополнительного образования детей

**по направленности является физкультурно-спортивной;**  
**по форме организации – индивидуально-ориентированной и групповой.**

Программа по армейскому рукопашному бою (далее АРБ) является модифицированной и составлена в соответствии:

1. Федеральный закон об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ (с изменениями и дополнениями)
2. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. №678-р
4. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» в рамках Национального проекта «Образование», утвержденного Протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 3.09.2018 №10
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»
6. Федеральный закон от 13 июля 2020 г. №189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 28.12.2022 г.)
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
8. Приказ Минспорта России от 03.08.2022 года №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
9. СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28;
10. Устав образовательной организации.

Учебная программа по армейскому рукопашному бою рассчитана на 3 летнее обучение.

Образовательные, воспитательные, развивающие и оздоровительные задачи программы конкретизированы на каждом этапе подготовки, которые будут освещены далее.

Нормативная часть программы представлена рекомендациями по составу занимающихся, по содержанию основных видов подготовки, участия в соревнованиях, в инструкторской и судейской практике по годам и этапам тренировки.

Методическая часть программы включает содержание учебного материала, его распределения по годам тренировки, рекомендации по методике тренировки при технической, физической, функциональной и морально-волевой подготовке, организации медико-педагогического контроля.

### **Актуальность**

Новизна данной образовательной программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта обучающегося, его морально-волевых и нравственных качеств переработкой направленной на освоение предметного содержания

Новизна данной программы заключается в применении большой игровой практики.

Основной упор программы делается на обучение основам техники рукопашного боя посредством игр, которая подбирается таким образом, что обучающийся играя, одновременно развивает необходимые физические качества и осваивает базовую технику рукопашного боя.

Актуальность предлагаемой образовательной программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы физкультурно-спортивной направленности в области единоборств, *развития физических и*

*морально-волевых качеств обучающихся, материально-технические условия, для реализации которого имеются на базе школы.*

Армейский рукопашный бой является одним из самых сложных видов спортивных единоборств, так как включает в себя технический арсенал практически всех видов единоборств, в которых разрешается применять контролируемые удары, броски, болевые приемы в зависимости от конкретной динамической ситуации поединка (С.М. Ашкинази, 2001, 2007, В.Л. Волков, 2003).

Содержание технических действий бойцов в рукопашном бое, их технико-тактический арсенал свидетельствует об отсутствии какой-либо методологии планомерной подготовки в этом виде деятельности.

Особую актуальность приобретает методика обучения приемам в рукопашном бое на занятиях по технической подготовке детей. Несмотря на то, что рукопашный бой уже давно и прочно вошел в программу подготовки по спортивным единоборствам, методика обучения рукопашному бою на

занятиях по физической подготовке пока еще не имеет под собой научного обоснования.

Феномен развития рукопашного боя в России и РК состоит в том, что армейский рукопашный бой (далее АРБ) нельзя назвать видом спорта в полной мере.

Отличительные особенности программы:

Данная образовательная программа педагогически целесообразна, т.к. при ее реализации, каждый обучающийся формирует свои личностные качества, такие как: воля, характер, воспитание патриотизма, физическое развитие.

Правильно выбранные формы, методы и средства образовательной деятельности показали свою результативность в соревнованиях различного уровня.

Эффективным для гармоничного развития детей является такое введение практического и теоретического материала, который был бы вызван требованиями творческой практики. Обучающиеся должны сами уметь формулировать задачи, находить пути их решения.

При систематических занятиях рукопашным боем создаются благоприятные условия, для развития обучающегося, 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. И что особенно важно,

- происходит создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения,

- творческой самореализации личности обучающегося, ее интеграции в систему мировой и отечественной культур.

Ведется профилактика асоциального поведения обучающегося. При систематических занятиях АРБ ведется работа не только с обучающимися, но и с их родителями, всей семьей.

Социальная значимость АРБ проявляется и в воздействии на качество трудовой деятельности, общественные отношения, сферу потребления, организацию досуга, содержание образования и т.п.

Имея высокое прикладное значение, АРБ позволяет тем, кто им занимается, легко и быстро овладевать сложными профессиями, добиваться высокой производительности труда. Навыки АРБ и высокий уровень физической подготовки помогает и в боевой обстановке (служба в горячих точках, спецподразделениях и т.д.)

Таким образом, рукопашный бой можно рассматривать как средство формирования физической и духовной гармонии и удовлетворения запросов, как отдельных людей, так и общества в целом.

## 2. Характеристика программы.

Тип - дополнительная;

Вид - модифицированная;

Направленность - физкультурно-спортивная.

Данная модифицированная образовательная программа

дополнительного образования детей строится на таких основных принципах обучения как:

- индивидуальность
- доступность
- преемственность
- результативность

При работе с обучающимися используются различные

**формы и методы обучения:**

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия
- работа по индивидуальным планам
- медико-восстановительные мероприятия
- тестирование и медицинский контроль
- участие в различных соревнованиях и учебно-тренировочных сборах
- инструкторская и судейская практика

**Цель программы:** *Создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся посредством систематически х занятий рукопашным боем.*

Программа, опираясь на особенности современного этапа развития спорта, охватывает основные методические положения, на основе которых строится рациональная единая педагогическая система многолетней подготовки и обучения, предусматривает:

- преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп;
- преемственность в решении задач по формированию личности обучающегося, укреплению здоровья, гармоничному развитию всех органов и систем организма;
- целевую направленность по отношению к высшему спортивному мастерству;
- обеспечение всесторонней и специальной физической подготовки;
- комплексную систему контроля и анализа состояния подготовленности обучающегося, так и на этапах возрастного развития.

Исходя из местных социальных условий и наличия материально-технической базы, могут быть внесены частные изменения в содержание данной программы, сохраняя при этом ее основную направленность.

**Задачи программы:**

- формирование интереса к занятиям спортом
- овладение основами техники выполнения комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр
- развитие и совершенствование общих физических качеств
- социализация детей и подростков

- укрепление здоровья и расширение функциональных возможностей организма
- совершенствование показателей физической подготовленности занимающихся
- совершенствование уровня освоения базовой техники АРБ
- привитие норм личной гигиены и самоконтроля
- формирование морально-волевых качеств
- освоение теоретического раздела программы
- совершенствование технико-тактического мастерства (применение ударной и бросковой техники в различных условиях)
- достижение высоких результатов выступлений на соревнованиях

**Адресат программы** – примерный портрет учащегося, для которого будет актуальным обучение по данной программе - возраст, уровень развития, круг интересов, личностные характеристики, потенциальные роли в программе.

- программа рассчитана на изучение, закрепление, совершенствование полученных навыков и расширенное освоение глубоких приёмов, в течение 3 летнего обучения. Другие же программы рассчитанные на такие сроки, как правило не ориентированы на ознакомление с глубокими приемами. В данной же программе обучение допускается с 8 летнего возраста – этап спортивно-оздоровительный.

**Объем программы** – общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы.

- Учебный план данной программы, составлен исходя из местных условий и рассчитан на 36 недель учебно-тренировочных занятий.

На тренировках дети знакомятся не только с изучением того или иного приема, но и изучают теоретическую базу. Практические занятия по программе связаны с использованием необходимого инвентаря и оборудования, что также помогает завлечь ребенка к занятиям АРБ, и повышает его интерес. В теоретических занятиях также используется различная видеотехника (просмотр соревнований и последующий их анализ).

**Формы организации** образовательного процесса (индивидуальные, групповые и т.д.). В структуру образовательной программы входят 7 образовательных блоков, каждый из которых реализует отдельную задачу. Все образовательные блоки предусматривают не только усвоение теоретических знаний, но и формирование деятельностно-практического опыта.

1. Практические занятия (общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, технико-тактическая подготовка)
2. Теоретические занятия
3. Инструкторская и судейская практика

4. Соревновательная практика
5. Восстановительные мероприятия
6. Медицинское обследование
7. Воспитательная работа

Освоение материала в основном происходит в процессе практической деятельности. Так, в работе над освоением базовой техники АРБ, обучающиеся должны добиваться четкого исполнения движений. Необходимо уметь применять полученные знания в практической деятельности (соревновательной практике).

Прохождение каждой новой практической темы предполагает постоянное повторение пройденных тем. Такие методические приемы, как «забегание вперед», «возвращение к пройденному» и т.д. придают объемность «линейному», последовательному освоению материала в данной программе.

Обучающийся должен не только грамотно и четко применять полученные знания в соревновательной практике, но и осознавать саму логику их следования. Нельзя необдуманно применять то или иное техническое действие на соревнованиях, отработанное на тренировочном занятии. Все зависит от конкретной ситуации в данный момент. Для этого очень широко используется такой метод, как «Моделирование соревновательных ситуаций». Данная методика будет описана в разделе по технико-тактической подготовке на различных ее этапах.

Предлагаемая методика, помимо наличия большой игровой практики и индивидуального подхода в дифференцировании тренировочных нагрузок заключается еще и в том, чтобы обучающийся мог сам ставить перед собой наивысшую цель своих занятий этим видом единоборства, т.е. создал отличную мотивацию.

Чтобы достичь высокого спортивного результата,- необходима серьезная не только физическая работа, но и самое главное – мотивация, психологический настрой. Это как планирование и постройка дома. Заложил малый фундамент – построишь одноэтажный дом. Но чтобы сделать из него, потом 2-х или 3-х этажный дом не выйдет, не хватит мощности заложенного для этого фундамента. Поэтому необходимо заранее ставить перед собой цель постройки многоэтажного здания, а соответственно и закладывать для этого очень добротный фундамент (базу).

### **Сроки освоения программы**

Срок реализации данной дополнительной образовательной программы составляет 3 года.

<b>Год обучения</b>	<b>Количество часов в неделю</b>	<b>Количество учебных недель в году</b>	<b>Всего часов в год</b>
<b>1</b>	<b>4</b>	<b>36</b>	<b>144</b>
<b>2</b>	<b>4</b>	<b>36</b>	<b>144</b>

3	4	36	144
---	---	----	-----

### Расписание занятий

Продолжительность занятий	Периодичность в неделю	Количество часов в неделю
2 часа	2 раза	4 часа

Продолжительность занятий в соответствии с «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к учреждениям дополнительного образования СанПиН 2.4.4.1251-03» составляет 4 часа 2 раза в неделю продолжительностью 110 минут с обязательным 10-ти минутным перерывом. В начале каждого учебного года с обучающимися проводится вводный инструктаж по технике безопасности. В случае необходимости проводится внеплановый инструктаж. На практических занятиях проводится целевой инструктаж по технике безопасности на экскурсиях, при работе с инструментами, приборами, по правилам поведения в походах.

#### 2. Матрица образовательной программы.

- дневник достижений учащихся;

### КОМПЛЕКС КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПО ТЕСТИРОВАНИЮ УРОВНЯ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Комплекс контрольных упражнений по ОФП включает в себя следующие тесты:

- **бег 30м с низкого старта (сек).** Проводится на стадионе в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих зависит от количества дорожек. После 10-15 мин. разминки дается старт. Разрешается только одна попытка.
- **челночный бег 4 по 20 м (сек).** Тест проводят в спортивном зале. Отмеряют 20-метровый отрезок, начало, и конец которого отмечают

линией. За каждой чертой – 2 полукруга радиусом 50 см. спортсмен становится за ближней чертой линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты: обегает полукруг и возвращается к линии старта. Затем также обегает другой полукруг и возвращается обратно.

- **прыжок в длину с места (см).** Выполняют толчком двух ног от линии и края доски на покрытии.
- **подтягивание в висе на перекладине (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.
- **сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз).** И.П. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимания производятся на кулаках. Засчитывается отжимание, когда обучающийся коснувшись грудью пола, вернулся в исходное положение. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах
- **поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты (количество раз).** И.П. сед на матах. Руки сцеплены в «замке» за головой. Колени согнуты. Выполнять упражнение следует, опуская спину до касания поверхности мата и вернуться в И.П., Обязательное условие - коснуться грудью колен. При выполнении упражнения запрещено разрывать руки за головой и отрывать ноги от пола.
- **Бег на 1000 м.** Проводиться на дорожке стадиона. Время фиксируется с точностью до 0,1 сек.
- **Бег на 3000 м, мин.** Проводиться на дорожке стадиона. Время фиксируется с точностью до 0,1 сек.

### **КОМПЛЕКС КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПО ТЕСТИРОВАНИЮ УРОВНЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**

- **суммарное время 6-и прямых ударов руками, сек.** Спортсмен, из фронтальной стойки, наносит поочередно (левой и правой рукой) 6 прямых ударов в мешок. Фиксируется время от команды «Марш», до 6-го удара по мешку.
- **суммарное время 6-и боковых ударов ногами, сек.** Спортсмен, из фронтальной стойки, наносит поочередно (левой и правой ногой) 6 боковых ударов в мешок. Фиксируется время от команды «Марш», до 6-го удара по мешку.

- **суммарное время 6-ти «входов», сек.** Спортсмен, из своей боевой стойки, делает выпад вперед впередистоящей ногой с ударом задней рукой в область туловища и возвращается в ИП. Фиксируется время от команды «Марш», до 6-го удара по мешку.
- **выполнение бросковой техники в течение 30 сек.** Бросковая техника выполняется в парах. Как правило, спортсмены выполняют 3 разновидности бросков (результат по лучшему). Все броски выполняются как из правосторонней стойки, так и из левосторонней.

Наряду с планированием важнейших функций управления является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с занимающимися на всех этапах многолетней подготовки. В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала
- оценки результатов выступления в соревнованиях, индивидуальных показателей и командного выступления
- выполнение контрольных упражнений по ОФП (общая физическая подготовка) и СФП (специальная физическая подготовка), технико-тактическая подготовленность, для чего организуются специальные соревнования.
- проведение медицинского обследования
- проведение текущего контроля тренировочного процесса

## **МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ**

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

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

В общем случае медицинское обследование занимающихся позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленное медицинское обследование должно выявить динамику состояния основных систем организма спортсменов, определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами тренировочных нагрузок. Таким образом, цель медицинского обследования – всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния обучающихся, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

**Программа медицинского обследования включает:**

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

Два раза в год должно проводиться углубленное обследование, а каждые 3 месяца – этапные. Этапные обследования проводятся до начала и в конце УТС и перед соревнованиями. Особого внимания требуют спортсмены, перенесшие травмы и заболевания. Они должны пройти обследование и получить допуск к занятиям.

Большая роль принадлежит медицинским профилактическим мероприятиям. Рекомендуется проводить курсы ультрафиолетового облучения, давать родителям рекомендации по рациональному питанию и режиму детей, занимающихся АРБ. В периоды (сезоны) роста ОРЗ необходимо проводить ультрафиолетовое облучение, давать витаминные смеси, рекомендовать местный и точечный массаж.

**Примерные величины ЧСС и АД указаны в таблицах.**

**ПРИМЕРНЫЕ ВЕЛИЧИНЫ ЧСС и АД (школьники)**

Возраст (лет)	Ч С С ( уд. Мин. )	
	Девочки	Мальчики
7	86,6	85,8
6	84,7	82,8
9	82,5	80,2
10	79,2	76,1
11	78,5	74,8
12	75,5	72,6
13	76,1	73,1
14	72,2	72,8
15	75,2	72,1
16	74,8	70,4
17	72,8	68,1
18	70,3	62,3

## АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ (АД)

ВОЗРАСТ	ММ.РТ.СТ.
4-6 лет	75\50-85\60
7-10 лет	90\50-100\55
11-12 лет	95\60- 110\60
13-14 лет	150\60-115\60
15-16 лет	105\60-120\70

## ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

С целью устранения возможных срывов адаптационных процессов и своевременного назначения, необходимых лечебно-профилактических мероприятий, а также для эффективной организации анализа данных углубленного медицинского обследования необходимо отслеживать динамику средств и методов тренировочного процесса и контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок.

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

Рекомендуется проводить и регистрировать следующие параметры тренировочного процесса:

- средства подготовки (ОФП, СФП, специальная подготовка и соревновательная подготовка)
- объем тренировочного задания или применяемых средств подготовки
- интенсивность тренировочного занятия в ЧСС.

При анализе тренировочных нагрузок и определении их преимущественной направленности после каждого задания регистрируется ЧСС. В таблице представлены значения ЧСС и преимущественной направленности физиологической мощности выполненной работы.

## НАПРАВЛЕННОСТЬ ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЙ МОЩНОСТИ

ЧСС ( уд/мин )	НАПРАВЛЕННОСТЬ
----------------	----------------

100-130	Аэробная (восстановительная)
140-170	Аэробная (тренирующая)
160-190	Анаэробно-аэробная (выносливость)
170-200	Лактатная-анаэробная (специальная выносливость)
170-190	Алактатная-анаэробная (скорость-сила)

**Учебный план**  
**Учебно- тематический план занятий 1 года обучения**

№ п/п	Тема	всего	теория	практика
1	История боевых единоборств. Развитие единоборств в России.	2	2	0
2	Основы техники и тактики.	142	4	138
	<b>ВСЕГО</b>	<b>144</b>	<b>6</b>	<b>138</b>

**Учебно- тематический план занятий 2 года обучения**

п/п	Тема	всего	теория	практика
1	Введение. Основы мастерства.	2	2	0
2	Основные методики обучения и тренировки бойца. Техника и тактика.	142	0	142
	<b>ВСЕГО</b>	<b>144</b>	<b>2</b>	<b>142</b>

## Учебно- тематический план занятий 3 года обучения

№ п/п	Раздел	всего	теория	практика
1	Введение.	2	2	0
2	Техника и тактика боя.	142	0	142
	<b>ВСЕГО</b>	<b>144</b>	<b>2</b>	<b>142</b>

### **4.Содержание программы**

#### **Содержание учебно-тематического плана**

##### **I года обучения**

#### Раздел 1. История боевых единоборств. Развитие единоборств в России.

##### (теория 2 часа)

Теория: Исторические подробности возникновения той или иной системы единоборств (ушу, каратэ, тэквондо и др.).

Вступление федерации рукопашного боя в Международную федерацию. Выступление Российских спортсменов на первенствах мира и чемпионатах Европы среди юношей.

#### Раздел 2 .Основы техники и тактики ( теория 6 часов, практика- 131 час)

##### **Теория:**

- Совершенствование функций основных систем организма (нервной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной) под воздействием занятий единоборством.
- Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях. Меры личной и общественной профилактики инфекционных заболеваний. Основы рационального питания.
- Техника безопасности при выполнении различных упражнений бойца. Страховка и помощь. Правила поведения на занятиях и соревнованиях по армейскому рукопашному бою и другим видам спорта.
- Мероприятия по оказанию первой доврачебной помощи при некоторых заболеваниях и спортивных травмах.
- Определение и оценка состояния здоровья, физического развития юных бойцов. Методы врачебных наблюдений. Внешние признаки утомления. Спортивный массаж в тренировке. Техника выполнения основных приемов массажа.
- Совершенствование спортивной техники в процессе становления спортивного мастерства. Техника ведения схватки. Составление тактического плана схватки на основе возможных противников.
- Особенности начального обучения спортивной техники юных спортсменов. Последовательность обучения технических действий, комбинаций. Общая характеристика спортивной тренировки. Основные методы тренировки.
- Планирование недельных циклов тренировки (микроциклов). Распределение тренировочных нагрузок. Годичный план.

Индивидуальный план бойца. Общая характеристика контроля и учета тренировки.

- Специальная физическая подготовка, ее задачи и содержание. Характеристика средств и методов специальной физической подготовки.
- Средства и методы нравственного воспитания (убеждения, поощрения, наказание и др.). Эмоциональное состояние спортсмена. Положительные и отрицательные эмоции. Способы регуляции и саморегуляции состояний.
- Состав судейской коллегии и обязанности ее членов. Взаимопонимание участников соревнований, команд, представителей с судейской коллегией. Основные документы, необходимые для проведения соревнования.
- Оборудование места для занятий в зимнее и летнее время. Площадка для спортсменов. Зал, ковер для борьбы.
- Комплекс контрольных нормативов. Оформление дневника достижений воспитанника.

### **Практика:**

- ОФП. Строевые упражнения. Общие понятия о строе, строевых упражнениях и командах.
- Общеподготовительные координационные и развивающие упражнения. Выполняются в условиях различной опоры и в разных плоскостях пространства.
  - Ходьба, бег, прыжки, переползания, упражнения без предметов, комплексы утренней гигиенической гимнастики, упражнения с предметами, упражнения на гимнастических снарядах и тренажерах, акробатические упражнения, метание различных предметов, плавание, гребля, передвижение на велосипеде, спортивные игры, подвижные игры и эстафеты.
  - Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, из различных исходных положений (в стойке, на коленях, сидя, лежа); движения руками – сгибание и разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки.
    - Упражнения для мышц ног: приседания, выпрыгивания, подскоки из различных положений, прыжки, пружинистые покачивания в выпадах, маховые движения ногами.
    - Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, вращение и повороты головы, повороты, круговые движения туловищем, поднятие ног в положении лежа на спине.
    - Упражнения с партнером в сопротивлении, переноске, на гимнастической скамейке и стенке.
    - Упражнения с предметами: резиновый жгут, набивной мяч, гантели (0,5 кг), скакалки.
    - Упражнения на боксерских мешках, лапах, макиварах.
- Элементы акробатики и самостраховка.

- Легкая атлетика: бег на короткие дистанции- 30, 60 м, кроссы, прыжки в высоту и длину с разбега и без него, метание ядра.
- Спортивные игры: баскетбол, футбол, регби, настольный теннис.
- Подвижные игры: перестрелка, мяч по кругу, третий лишний, пятнашки (руки и ноги), мяч на ловле. Эстафета с преодолением препятствий, передачей мяча, различными способами передвижения и др. (20 часов)
- Значение и место специальной физической подготовки в процессе тренировки. Быстрота, ловкость, сила, специальная выносливость, гибкость – качества необходимые спортсмену. Краткая характеристика средств, применяемая для повышения уровня СФП
- **Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:**  
Броски набивного мяча (1 – 3 кг) одной и двумя руками из различных положений. В упоре лежа сгибание и разгибание рук (с хлопками перед грудью, над головой, за спиной).
- Приседания и выпрыгивание из положения боевой стойки. Различные упражнения в челноке. Прыжки на одной и двух ногах, тоже, но в полуприсяде.
- **Упражнения для развития быстроты:**
- Бег с ускорением 25-30 м. Бег с изменением скорости и направления движения. Бег с низкого и высокого старта (15-20м). Рывки, скоростные движения на определенный сигнал. Ловля брошенного мяча из положения боевой стойки, тоже в передвижении. Уход от брошенного мяча. Челночный бег 4 x 20 м.
- **Упражнения для развития ловкости:**
- Элементы акробатики. Опорные прыжки через козла. Эстафеты с включением элементов, требующих проявления ловкости и координации движений.
- **Упражнения для развития гибкости.**
- Маховые движения ногами и руками, наклоны, круговые движения туловищем, пружинистые покачивания в выпаде, растяжка ног в парах и по одному (динамическая, статическая, изометрическая, на тренажерах), шпагаты.
- **Упражнения для развития выносливости:**
- Многократные повторения различных нападающих и защитных действий, работа с легкими весами с многократным выполнением действия, бег на длинные дистанции. (20 часов)
- Техника отдельного приема характеризуется рациональным взаиморасположением звеньев двигательного аппарата. В структуре технической подготовленности бойца выделяются базовые дополнительные приемы и действия.
- В рукопашном бое базовую технику составляют основные стойки, удары и защита руками и ногами.
- Естественная стойка, позиция ожидания, фронтальная стойка (поза всадника), передняя позиция, задняя позиция, устойчивая стойка, позиция скрещенных ног, кошачья стойка.

- Переход из одной стойки в другую, выдвигание вперед, отступление, повороты.
- Удары руками.
- Прямой удар, удар ребром ладони, удар основанием кулака, удар тыльной стороной кулака, удар по дуге.
- Удары ногами.
- Прямой удар коленом, прямой удар по дуге, удар вперед по дуге, удар ребром стопы наружу
- Защита руками и ногами.
- Верхний блок, нижний блок, блок предплечьем вовнутрь, блокирование предплечья наружу, блокирование предплечья вниз, блок ребра ладони наружу рубящий, блок с крещенными руками, раздвигающий блок, блок ладонью, блок внешней стороной кисти, блок коленом, блок голенью наружу, голенью внутрь, блок ступней.
- Связки (комбинации)- это технические действия, состоящие из нескольких последовательно выполняемых приемов (стойки, передвижений, ударов, блоков) в различных сочетаниях. Разучивая связки, закладывается основа практики реального поединка.
- Тактика спортивного боя.
- Разработка тактического плана на соревнования: сбор информации, состава участников, особенностях судейства и т.п. Выбор тактики борьбы с конкретными противниками: техника подавления; тактика выжидания; маневрирования; тактика маскировки.
- Тактика ведения схватки: наступление, контратакующая и оборонительная.
- Инструкторско-судейская практика. Овладение навыками проведения основной части занятия по заданию преподавателя; приобретение судейских навыков. (80 часов)
- Участие во внутренних и городских соревнованиях.
- Выполнение контрольных нормативов

Контрольные упражнения	Низкая	Средняя	Высокая
Бег 30 м с низкого старта, с	5,6	5,5-5,3	5,2
Прыжок в длину с места, см	160	170-190	200
Челночный бег 4х20 м, с	25,4 и выше	25,5	25,6 и ниже
Подтягивание на перекладине, раз	5	7-11	13
Бег на 1000 м, сек	3,8 и выше	3,7	3,6 и ниже
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	17 и ниже	18	19 и выше
Поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты, кол-во раз	15 и ниже	16	17 и выше

## Содержание учебно-тематического плана 2 года обучения

### Раздел 1. Введение. Основы мастерства. (теория 2 часа).

Теория:

- Организация рабочего места. ТБ. Строевые упражнения. Общие понятия о строе, строевых упражнениях и командах.

### Раздел 2. Основные методики обучения и тренировки бойца. Техника и тактика. (теория -2, практика- 134)

Теория:

- Совершенствование функций основных систем организма (нервной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной) под воздействием занятий единоборством.
- Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях. Меры личной и общественной профилактики инфекционных заболеваний. Основы рационального питания.
- Техника безопасности при выполнении различных упражнений бойца. Страховка и помощь. Правила поведения на занятиях и соревнованиях по армейскому рукопашному бою и другим видам спорта.
- Мероприятия по оказанию первой доврачебной помощи при некоторых заболеваниях и спортивных травмах
- Определение и оценка состояния здоровья, физического развития юных бойцов. Методы врачебных наблюдений. Внешние признаки утомления. Спортивный массаж в тренировке. Техника выполнения основных приемов массажа.
- Совершенствование спортивной техники в процессе становления спортивного мастерства. Техника ведения схватки. Составление тактического плана схватки на основе возможных противников
- Особенности начального обучения спортивной техники юных спортсменов. Последовательность обучения технических действий, комбинаций. Общая характеристика спортивной тренировки. Основные методы тренировки.
- Планирование недельных циклов тренировки (микроциклов). Распределение тренировочных нагрузок. Годичный план. Индивидуальный план бойца. Общая характеристика контроля и учета тренировки.
- Специальная физическая подготовка, ее задачи и содержание. Характеристика средств и методов специальной физической подготовки.
- Средства и методы нравственного воспитания (убеждения, поощрения, наказание и др.). Эмоциональное состояние спортсмена. Положительные и отрицательные эмоции. Способы регуляции и саморегуляции состояний.
- Состав судейской коллегии и обязанности ее членов. Взаимопонимание участников соревнований, команд, представителей с судейской

коллекцией. Основные документы, необходимые для проведения соревнования.

- Оборудования места для занятий в зимнее и летнее время. Площадка для спортсменов. Зал, ковер для борьбы.
- Комплекс контрольных нормативов. Оформление дневника достижений воспитанника.

Практика:

- **Общеразвивающие упражнения.** Различные виды ходьбы и бега. Кроссы. Бег на короткие дистанции. Подскоки и выпрыгивания в беге. Прыжки в длину, в высоту. Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища. Метание теннисных мячей на дальность и точность. Спрыгивание с тумбы с последующим отталкиванием вперед с ударом рукой. Упражнением с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи.
- **Спортивные игры:** футбол, баскетбол, регби.
- **Подвижные игры:** «день и ночь», «разведчики», «перестрелка», «пятнашки.(20 часов)
- **Упражнения для развития быстроты:** рывки по сигналу. Уход от брошенного мяча. Скоростное выполнение передвижений (шаги, выпады и т.д.). Выполнение ударов руками и ногами с максимальной скоростью (в воздух, на снарядах), выполнение фиксированных серий ударов в прыжках вверх, на месте с концентрацией усилия в одном из них. Передвижения в различных стойках вперед-назад на два, три или четыре шага. Последовательное нанесение серий ударов по 10 ударов руками или ногами с последующим 20-секундным отдыхом. Это упражнение выполняется в разных вариациях в течение 3 минут.
- Скоростное выполнение изученных бросков в течение 30 сек.
- **Упражнение для развития силы:** ходьба «гуськом», прыжки «кролем». Приседания на одной ноге «пистолет». Имитация ударов руками и ногами с дополнительным отягощением и резиновым жгутом. Удары молотками попеременно левой и правой рукой по автопокрышке. Отжимания из различных положений в упоре лежа. Упражнение «складной нож». Подтягивание на перекладине разным хватом. Подъем силой. Подъем переворотом. Различные подскоки на одной и двух ногах. Прыжки через препятствия. Толкание ядра, набивных мячей одной рукой и двумя руками. Также используются и изометрические упражнения: толкание стены кулаками в нападающей стойке. Имитация мышечного напряжения в финальной и промежуточной фазе.
- **Упражнения для развития ловкости:** различные прыжки, метания, упражнения со скакалками, различные эстафеты, подвижные и спортивные игры, элементы акробатики.
- **Упражнения для развития гибкости:** из глубокого седа максимально длинные выпады в одну и другую сторону. Использование метода многократного растягивания: этот метод основан на свойстве мышц

растягиваться значительно больше при многократных повторениях упражнения с постепенным увеличением размаха движения. Комплекс динамических упражнений на гибкость у стены и в парах. Выполнение статических упражнений на гибкость (на основе асан хатха-йоги).

- **Упражнения для развития выносливости:** применяют специальные и специально подготовительные упражнения в различных режимах мышечной деятельности. Необходимо выполнять бой с тенью, выполнение упражнений на снарядах, скоростное исполнение бросков и т.д. в большом промежутке времени (от 3 до 15 минут). Например: при тренировке на снарядах выполнить 10-15 «включений» по 3-4 мощных и быстрых ударных или защитных действий, продолжительностью 1,0-1,5 сек. Каждое включение. Всего следует выполнить 5 – 6 таких серий через 1,5-2,0 мин. Отдыха. Использование упражнений с отягощением 30 – 70 % от предельного веса с количеством повторений от 5 до 12 раз. Кросс – 3 – 6 км. Участие в учебных и соревновательных боях. (20 часов)
- Атакующие стойки, тоже в движении. Входы (атака) различной длины в зависимости от дистанции. Атакующие действия руками в парах. Защита от ударов руками в голову и корпус на ближней, средней и дальней дистанции. Освоение техники исполнения ударов ногами: прямые, боковые, круговые и с разворота. Защитные действия от ударов ногами по различным уровням, простые финты. Комбинированная техника рук и ног. Отработка упреждающих и встречных ударов. Изучение технике подсечек. Контратаки (подхват), работа 1 и 2 номером. Ложные атаки с вызовом встречной атаки. Построение спарринговых фаз, используя пройденный материал. Учебные и соревновательные бои. Болевые приемы и защита от них. Комбинированная атака: 2-х или 3-х ударные комбинации с последующим броском и завершающим болевым приемом. Взаимосвязь техники и тактики. Значение техники и тактики для достижения высоких спортивных результатов. Изменение техники и тактики в связи с развитием рукопашного боя. Качественные показатели техники: экономичность, простота, скорость. Качественные показатели тактики: быстрота тактического мышления, правильный выбор боевого действия, своевременность выполнения движения.
- Координация движения рук и ног в зависимости от глубины атаки. Точная ориентировка на дистанции. Подготавливающие действия.
- Участие во внутренних, городских, республиканских соревнованиях.
- **Практика:** Выполнение контрольных нормативов

Контрольные упражнения	Низкая	Средняя	Высокая
Бег 60 м с низкого старта, с	9,9 и выше	9,0	8,9 и ниже

Прыжок в длину с места, см	189 и ниже	190	191 и выше
Челночный бег 4х20 м, с	17,4 и выше	17,3	17,2 и ниже
Подтягивание на перекладине, раз	9 и ниже	10	10 и выше
Бег на 1000 м, сек	3,2 и выше	3,1	3,05 и ниже
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	24 и ниже	25	26 и выше
Поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты, кол-во раз	24 и ниже	25	26 и выше
Суммарное время 6-и прямых ударов руками, с	5,4 и выше	5,3	5,2 и ниже
Суммарное время 6-и боковых ударов ногами, с	8,3 и выше	8,2	8,1 и ниже
Суммарное время 6-ти «входов», сек.	7,2 и выше	7,1	7,0 и ниже
Суммарное количество бросков, раз	15 и ниже	16	17 и выше
Техническая подготовка	Выполнение основных атакующих и защитных действий в стойке и борьбе лежа		
Спортивная деятельность	Массовые разряды		

## Содержание учебно-тематического плана 3 года обучения

### Раздел 1. Введение. теория 2 часа

Теория:

- Инструктаж по технике безопасности. Организация рабочего места. Строевые упражнения. Глубокое понятия о командах.

### Раздел 2. Техника и тактика боя.( теория- 2 часа, практика- 142 час)

- Основы техники и тактики боя. Совершенствование спортивной техники в процессе становления спортивного мастерства. Техника ведения схватки. Составление тактического плана схватки на основе возможных противников.
- Особенности начального обучения спортивной техники юных спортсменов. Последовательность обучения технических действий, комбинаций. Общая характеристика спортивной тренировки. Основные методы тренировки.
- Планирование и контроль тренировки. Планирование недельных циклов тренировки (микроциклов). Распределение тренировочных нагрузок. Годичный план. Индивидуальный план бойца. Общая характеристика контроля и учета тренировки.

- Специальная физическая подготовка, ее задачи и содержание. Характеристика средств и методов специальной физической подготовки.
- Средства и методы нравственного воспитания (убеждения, поощрения, наказание и др.). Эмоциональное состояние спортсмена. Положительные и отрицательные эмоции. Способы регуляции и саморегуляции состояний
- Состав судейской коллегии и обязанности ее членов. Взаимопонимание участников соревнований, команд, представителей с судейской коллегией. Основные документы, необходимые для проведения соревнования.
- Оборудование места для занятий в зимнее и летнее время. Площадка для спортсменов. Зал, ковер для борьбы.
- Комплекс контрольных нормативов. Оформление дневника достижений воспитанника.
- **Практика:**
- **Общеразвивающие упражнения.** Различные виды ходьбы и бега. Кроссы. Бег на короткие дистанции. Подскоки и выпрыгивания в беге. Прыжки в длину, в высоту. Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища. Метание теннисных мячей на дальность и точность. Спрыгивание с тумбы с последующим отталкиванием вперед с ударом рукой. Упражнением с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи.
- **Упражнения для развития быстроты:** рывки по сигналу. Уход от брошенного мяча. Скоростное выполнение передвижений (шаги, выпады и т.д.). Выполнение ударов руками и ногами с максимальной скоростью (в воздух, на снарядах), выполнение фиксированных серий ударов в прыжках вверх, на месте с концентрацией усилия в одном из них. Передвижения в различных стойках вперед-назад на два, три или четыре шага. Последовательное нанесение серий ударов по 10 ударов руками или ногами с последующим 20-секундным отдыхом. Это упражнение выполняется в разных вариациях в течение 3 минут.
- Скоростное выполнение изученных бросков в течение 30 сек.
- **Упражнение для развития силы:** ходьба «гуськом», прыжки «кролем». Приседания на одной ноге «пистолет». Имитация ударов руками и ногами с дополнительным отягощением и резиновым жгутом. Удары молотками попеременно левой и правой рукой по автопокрышке. Отжимания из различных положений в упоре лежа. Упражнение «складной нож». Подтягивание на перекладине разным хватом. Подъем силой. Подъем переворотом. Различные подскоки на одной и двух ногах. Прыжки через препятствия. Толкание ядра, набивных мячей одной рукой и двумя руками. Также используются и изометрические упражнения: толкание стены кулаками в

нападающей стойке. Имитация мышечного напряжения в финальной и промежуточной фазе.

- **Упражнения для развития ловкости:** различные прыжки, метания, упражнения со скакалками, различные эстафеты, подвижные и спортивные игры, элементы акробатики.
- **Упражнения для развития гибкости:** из глубокого седа максимально длинные выпады в одну и другую сторону. Использование метода многократного растягивания: этот метод основан на свойстве мышц растягиваться значительно больше при многократных повторениях упражнения с постепенным увеличением размаха движения. Комплекс динамических упражнений на гибкость у стены и в парах. Выполнение статических упражнений на гибкость (на основе асан хатха-йоги).
- **Упражнения для развития выносливости:** применяют специальные и специально подготовительные упражнения в различных режимах мышечной деятельности. Необходимо выполнять бой с тенью, выполнение упражнений на снарядах, скоростное исполнение бросков и т.д. в большом промежутке времени (от 3 до 15 минут). Например: при тренировке на снарядах выполнить 10-15 «включений» по 3-4 мощных и быстрых ударных или защитных действий, продолжительностью 1,0-1,5 сек. Каждое включение. Всего следует выполнить 5 – 6 таких серий через 1,5-2,0 мин. Отдыха. Использование упражнений с отягощением 30 – 70 % от предельного веса с количеством повторений от 5 до 12 раз. Кросс – 3 – 6 км. Участие в учебных и соревновательных боях.
- повторение и совершенствование ранее изученного материала. Атакующие стойки, тоже в движении. Входы (атака) различной длины в зависимости от дистанции. Атакующие действия руками в парах. Защита от ударов руками в голову и корпус на ближней, средней и дальней дистанции. Освоение техники исполнения ударов ногами: прямые, боковые, круговые и с разворота. Защитные действия от ударов ногами по различным уровням, простые финты. Комбинированная техника рук и ног. Отработка упреждающих и встречных ударов. Изучение технике подсечек. Контратаки (подхват), работа 1 и 2 номером. Ложные атаки с вызовом встречной атаки. Построение спарринговых фаз, используя пройденный материал. Учебные и соревновательные бои. Броски 2-го уровня (через спину, прогибом, подсады, отхваты через плечо с колена). Болевые и удушающие приемы и защита от них. Комбинированная атака: 2-х или 3-х ударные комбинации с последующим броском и завершающим болевым приемом. Взаимосвязь техники и тактики. Значение техники и тактики для достижения высоких спортивных результатов. Изменение техники и тактики в связи с развитием рукопашного боя. Качественные показатели техники: экономичность, простота,

скорость. Качественные показатели тактики: быстрота тактического мышления, правильный выбор боевого действия, своевременность выполнения движения.

- Инструкторская и судейская практика проводится на занятиях и вне занятий. Самостоятельное составление конспектов тренировочных занятий для различных частей урока. Принимать участие в судействе соревнований (городского и областного масштаба) в качестве судьи, старшего судьи, рефери, секретаря, протоколиста.
- В течение всего периода тренер должен готовить себе помощников, привлекая обучающихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика проводятся на занятиях и вне их. Все занимающиеся должны усвоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований. Самостоятельно организовать занятия и комплексы тренировочных заданий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной части; проводить учебно-тренировочные занятия. Принимать участие в судействе соревнований в роли судьи, рефери, секретаря.
- Участие во внутренних, городских, республиканских соревнованиях.
- Выполнение контрольных нормативов.

	<b>Низкая</b>	<b>Средняя</b>	<b>Высокая</b>
Бег 60 м с низкого старта, с	8,8 и выше	8,7	8,6 и ниже
Прыжок в длину с места, см	197 и ниже	198	199 и выше
Челночный бег 4x20 м, с	17,0 и выше	16,9	16,8 и ниже
Подтягивание на перекладине, раз	10 и ниже	11	12 и выше
Бег на 1000 м, сек	3,05 и выше	3,0	2,95 и ниже
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	29 и ниже	30	31 и выше
Поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты, кол-во раз	37 и ниже	38	39 и выше
Суммарное время 6-и прямых ударов руками, с	4,9 и выше	4,8	4,7 и ниже
Суммарное время 6-и боковых ударов ногами, с	7,4 и выше	7,3	7,2 и ниже
Суммарное время 6-ти «входов», сек.	6,8 и выше	6,7	6,6 и ниже
Суммарное количество бросков, раз	19 и ниже	20	21 и выше

Техническая подготовка	Выполнение основных атакующих и защитных действий в стойке и борьбе лежа
Спортивная деятельность	Массовые разряды

### Календарно-тематический план 1 год обучения

месяц	№ занятия	Содержание занятий	Часы	Дата	
				План	факт
сентябрь	1-2	История боевых единоборств. Техника безопасности. Развитие единоборств в России.	1 1	03.09	
	3-4	Влияние занятий на строение и функции организма. Стойки. Естественная стойка, позиция ожидания, фронтальная стойка (поза всадника).	1 1	05.09 06.09	
	5-6	Гигиена, закаливание, питание и режим. Общая физическая подготовка.	1 1	10.09	
	7-8	Самоконтроль, врачебный контроль, массаж. Специальная физическая подготовка.	1 1	12.09 13.09	
	9-10	Основы техники и тактики. Специальная физическая подготовка.	1 1	17.09	
	11-12	Основы методики обучения и тренировки бойца. Планирование и контроль тренировки.	1 1	19.09 20.09	

	13-14	Физическая подготовка. Удары руками. Прямой удар, удар ребром ладони.	1 1	24.09	
	15-16	Специальная психическая и физическая подготовка.	1 1	26.09 27.09	
<b>октябрь</b>	17-18	Правила соревнований. Удары ногами. Прямой удар коленом, прямой удар по дуге.	1 1	01.10	
	19-20	Оборудование и инвентарь. Защита. Верхний блок, нижний блок.	1 1	03.10 04.10	
	21-22	Зачет.	1 1	08.10	
	23-24	Общая физическая подготовка.	1 1	10.10 11.10	
	25-26	Удар тыльной стороной кулака, удар по дуге, удары локтем.	1 1	15.10	
	27-28	Блокирование предплечья наружу, блокирование предплечья вниз.	1 1	17.10 18.10	
	29-30	Специальная физическая подготовка.	1 1	22.10	
	31-32	Выбор тактики борьбы с конкретными противниками. Удары ногами. Удар вперед по дуге, удар ребром стопы наружу.	1 1	24.10 25.10	
<b>ноябрь</b>	33-34	Общая физическая подготовка.	1 1	07.11 08.11	
	35-36	Стойки. Передняя позиция. Удары		12.11	

		руками. Удар по дуге.	1 1		
	37-38	Тактика ведения схватки: наступление, контратакующая и оборонительная. Стойки. Задняя позиция, устойчивая стойка.	1 1	14.11 15.11	
	39-40	Удары ногами. Удар ребром стопы наружу. Защита. Блок ребра ладони наружу рубящий.	1 1	19.11	
	41-42	Специальная физическая подготовка.	1 1	21.11 22.11	
	43-44	Выполнение контрольных нормативов.	1 1	26.11	
	45-46	Удары руками. Удар по дуге, удары локтем. Защита. Блок скрещенными руками.	1 1	28.11 29.11	
	47-48	Выбор тактики борьбы с конкретными противниками: техника подавления. Удары ногами. Прямой удар по дуге.	1 1	03.12	
<b>декабрь</b>	49-50	Общая физическая подготовка.	1 1	05.12 06.12	
	51-52	Удары руками. Удар в перед по дуге. Защита. Раздвигающий блок.	1 1	10.12	
	53-54	Тактика ведения схватки: наступление, контратакующая и оборонительная. Стойки. Позиция скрещенных ног, кошачья стойка.	1 1	12.12 13.12	
	55-56	Участие во внутренних и районных соревнованиях.	1 1	17.12	

	57-58	Удары ногами. Прямой удар по дуге, удар вперед по дуге. Защита. Блок ладонью.	1 1	19.12 20.12	
	59-60	Специальная физическая подготовка.	1	24.12	
	61-62	Удары руками. Удары с разворота. Удары ногами. Удар ребром стопы наружу.	1	26.12 27.12	
	63-64	Защита. Блок внешней стороной кисти. Тактика ведения схватки: тактика выжидания.	1 1	09.01 10.01	
<b>январь</b>	65-66	Общая физическая подготовка.	1 1	14.01	
	67-68	Удары руками. Удар по дуге. Удары ногами. Удар ребром стопы наружу.	1 1	16.01 17.01	
	69-70	Защита руками и ногами. Блок голенью наружу. Тактика ведения схватки: оборонительная.	1 1	21.01	
	71-72	Специальная физическая подготовка.	1 1	23.01 24.01	
	73-74	Тактика спортивного боя. Маневрирования. Выполнение контрольных нормативов. Удар вперед по дуге.	1 1	28.01	
	75-76	Защита руками и ногами. Блок ступней. Удары ногами. Удар вперед по дуге.	1 1	30.01 31.01	
	77-78	Тактика спортивного боя.	1	04.02	

		Тактика маскировки.	1		
	79-80	Специальная физическая подготовка.	1 1	06.02 07.02	
<b>февраль</b>	81-82	Удары ногами. Удар ребром стопы наружу. Защита. Блок ребра ладони наружу рубящий.	1 1	11.02	
	83-84	Тактика ведения схватки: наступление, контратакующая и оборонительная. Стойки. Позиция скрещенных ног, кошачья стойка.	1 1	13.02 14.02	
	85-86	Удары руками. Удар тыльной стороной кулака. Защита руками и ногами. Блок ладонью.	1 1	18.02	
	87-88	Удары ногами. Удар по дуге. Защита руками и ногами. Блок ребра ладони наружу рубящий.	1 1	20.02 21.02	
	89-90	Специальная физическая подготовка.	1 1	25.02	
	91-92	Выбор тактики борьбы с конкретными противниками: техника подавления. Удары ногами. Прямой удар по дуге.	1 1	27.02 29.02	
	93-94	Удары руками. Удар по дуге, удары локтем. Защита. Блок с крещенными руками.	1 1	04.03	
	95-96	Общая физическая подготовка.	1 1	06.03 07.03	
<b>март</b>	97-98	Тактика ведения схватки: наступление, контратакующая и оборонительная. Стойки. Задняя	1 1	11.03	

		позиция, устойчивая стойка.			
	99-100	Удары ногами. Удар ребром стопы наружу. Защита. Блок ребра ладони наружу рубящий.	1 1	13.03 14.03	
	101-102	Удары ногами. Удар вперед по дуге, удар ребром стопы наружу. Блокирование предплечья наружу, блокирование предплечья вниз.	1 1	18.03	
	103-104	Специальная физическая подготовка.	1 1	20.03 21.03	
	105-106	Выполнение контрольных нормативов.	1 1	01.04	
	107-108	Тактика ведения схватки: наступление, контратакующая и оборонительная. Стойки. Позиция скрещенных ног, кошачья стойка.	1 1	03.04 04.04	
	109-110	Удары руками. Удары руками с разворота. Удары ногами. Удар ребром стопы наружу.	1 1	08.04	
	111-112	Общая физическая подготовка.	1 1	10.04 11.04	
<b>апрель</b>	113-114	Удары руками. Удар тыльной стороной кулака. Защита руками и ногами. Блок ладонью.	1 1	15.04	
	115-116	Тактика спортивного боя. Маневрирования. Удары руками. Удар вперед по дуге.	1 1	17.04 18.04	
	117-118	Специальная физическая подготовка.	1 1	22.04	
	119-120	Инструкторско-судейская практика. Овладение навыками	1 1	24.04 25.04	

		проведения основной части занятия по заданию преподавателя; приобретение судейских навыков.			
	121-122	Защита руками и ногами. Блок ступней. Удары ногами. Удар вперед по дуге.	1 1	29.04	
<b>май</b>	123-124	Общая физическая подготовка.	1 1	01.05 02.05	
	125-126	Удары руками. Удар по дуге, удары с разворота. Защита. Блок с крещенными руками.	1 1	06.05	
	127-128	Выбор тактики борьбы с конкретными противниками: техника подавления. Удары ногами. Прямой удар по дуге.	1 1	08.05 09.05	
	129-130	Специальная физическая подготовка.	1 1	13.05	
	131-132	Тактика ведения схватки: наступление, контратакующая и оборонительная. Стойки. Позиция скрещенных ног.	1 1	15.05 16.05	
	133-134	Удары ногами. Удар ребром стопы наружу. Защита. Блок ребра ладони наружу рубящий.	1 1	20.05	
	135-136	Общая физическая подготовка.	1 1	22.05 23.05	
	135-136	Защита руками и ногами. Блок коленом, блок голенью наружу. Удары руками. Удар тыльной стороной кулака.	1 1	27.05	
	137-138	Выполнение контрольных нормативов.	1 1	29.05 30.05	

**Календарно-тематический план 2 год обучения**

месяц	№ занятия	Содержание занятий	Часы	Дата	
				План	факт
сентябрь	1-2	Организация рабочего места. Строевые упражнения. Общие понятия о строе, строевых упражнениях и командах. Техника безопасности. Основы мастерства	1 1	03.09 04.09	
	3-4	Гигиена, закаливание, питание и режим. Прямой удар левой рукой в голову,	1 1	05.09	
		защита от него подставкой правой ладони и шагом назад.			
	5-6	Самоконтроль, врачебный контроль, массаж. Общая физическая подготовка.	1 1	10.09 11.09	
	7-8	Основы техники и тактики. Специальная физическая подготовка.	1 1	12.09	
	9-10	Основы методики обучения и тренировки бойца. Планирование и контроль тренировки.	1 1	17.09 18.09	
	11-12	Физическая подготовка. Прямой удар левой ногой в туловище, защита от него подставкой правого локтя и шагом назад.	1 1	19.09	
	13-14	Специальная психическая подготовка. Специальная физическая подготовка.	1 1	24.09 25.09	
	15-16	Правила соревнований. Прямой удар правой ногой в туловище и защита от него подставкой левого локтя и шагом	1 1	26.09	

		назад.			
<b>октябрь</b>	17-18	Оборудование и инвентарь. Защита от передней подножки, переставляя ногу вперед.	1 1	01.10 02.10	
	19-20	Зачет.	1 1	03.10	
	21-22	Общая физическая подготовка.	1 1	08.10 09.10	
	23-24	Задняя подножка с захватом руки и одноименного отворота. Передняя подножка с захватом руки и отворота.	1 1	10.10	
	25-26	Выведение из равновесия рывком с захватом шеи под плечо. Спарринги.	1 1	15.10 16.10	
	27-28	Специальная физическая подготовка.	1 1	17.10	
		29-30	Удержание сбоку. Удержание верхом с захватом рук.	1 1	22.10 23.10
	31-32	Общая физическая подготовка.	1 1	24.10	
<b>ноябрь</b>	33-34	Защита от задней подножки увеличения дистанции. Подсечка изнутри.	1 1	07.11	
	35-36	Боковой удар левой рукой в голову и защита от него подставкой правого предплечья.	1 1	12.11 13.11	
	37-38	Прямой удар левой рукой в голову, встречный контрудар левой ногой в туловище. Прямой удар левой рукой в туловище, защита от него подставкой правого локтя.	1 1	14.11	
	39-40	Специальная физическая подготовка.	1 1	19.11 20.11	

	41-42	Выполнение контрольных нормативов.	1 1	21.11	
	43-44	Прямой удар левой рукой в голову, защиту уклонов в права, встречный контрудар прямым левой рукой в туловище и защита от него подставкой правой ладони. Спарринги.	1 1	26.11 27.11	
	45-46	Ложные прямые удары левой рукой. Прямой удар правой рукой в голову, защита от него подставкой левого плеча и правой ладони.	1 1	28.11	
	47-48	Общая физическая подготовка.	1 1	03.12 04.12	
<b>декабрь</b>	49-50	Удержание со стороны ног (как контрприем против рычага локтя через предплечье, проводимого нижним). Уход от удержания со стороны ног – захватом рук.	1 1	05.12	
	51-52	Спарринги.	1 1	10.12 11.12	
	53-54	Участие во внутренних и городских соревнованиях.	1 1	12.12	
	55-56	Боковой удар левой в туловище и защита от него подставкой правого локтя с контратакой боковым левым в туловище. Боковой удар левой рукой в голову и защита от него «нырком» с контратакой боковым левым в туловище.	1 1	17.12 18.12	
	57-58	Специальная физическая подготовка.	1 1	19.12	
	59-60	Удар снизу правой рукой в туловище и защита подставкой левого локтя. Удар снизу правой рукой в туловище, защита подставкой левого локтя и контратака снизу правой в туловище.	1 1	24.12 25.12	
	61-62	Прямой удар левой рукой в голову,	1	26.12	

		защита уклоном вправо и контратака снизу правой в туловище. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака снизу правой в туловище.	1		
	63-64	Общая физическая подготовка.	1 1	09.01	
<b>январь</b>	65-66	Прямой удар левой рукой в голову в связке с боковым ударом правой ногой в туловище.	1 1	14.01 15.01	
	67-68	Прямой удар правой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в туловище.	1 1	16.01	
	69-70	Специальная физическая подготовка.	1 1	21.01 22.12	
	71-72	Атака двойными прямыми ударами: левой – правой рукой в голову и защита от них подставкой правой ладони и левого плеча.	1 1	23.01	
	73-74	Атака трехударными сериями руками: левой – правой – левой в голову, правой – левой – правой в голову.	1 1	28.01 29.12	
	75-76	Рычаг локтя захвата руки между ногами, разрывая хват хватом руки в локтевые сгибы.	1 1	30.01	
	77-78	Специальная физическая подготовка.	1 1	04.02 05.02	
	79-80	Прямой удар правой рукой в туловища, защита от него подставкой левого локтя, ответный прямой удар прямой рукой в туловище.	1 1	06.02	
<b>февраль</b>	81-82	Удержание со стороны головы после броска выведением из равновесия. Уход от удержания поперек, перетаскивая через себя, хватом шеи под плечо и упором предплечьем в живот.	1 1	11.02 12.02	
	83-84	Двойные прямые удары левой-левой в голову и защита от них подставкой правой ладони.	1 1	13.02	

	85-86	Прямой удар правой рукой в голову, защита подставкой левого плеча и контратака прямым правой, боковым левой в голову.	1 1	18.02 19.02	
	87-88	Специальная физическая подготовка.	1 1	20.02	
	89-90	Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака руками: боковыми правой, левой в голову и снизу правой в туловище.	1 1	25.02 26.02	
	91-92	Атака повторным прямым левой рукой в туловище, защита подставкой левого локтя и контратака прямым левой в голову.	1 1	27.02	
	93-94	Общая физическая подготовка.	1 1	04.03 05.03	
	95-96	Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака снизу правой рукой в туловище – захват – бросок, передняя подножка.	1 1	06.03	
<b>март</b>	97-98	Атака трехударной серией руками Правой – левой – правой в голову – бросок, задняя подножка.	1 1	11.03 12.03	
	99-100	Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака ударами руками: снизу правой в туловище, боковыми левой, правой в голову и снизу левой в туловище.	1 1	13.03	
	101-102	Специальная физическая подготовка.	1 1	18.03 19.03	
	103-104	Выполнение контрольных нормативов.	1 1	20.03	
	105-106	Атака боковым правой рукой в голову, защита подставкой левого предплечья и контратака ударами руками: боковой правой, левой, правой в голову, снизу левой в туловище.	1 1	01.04 02.04	
	<b>апрель</b>	107-108	Спарринги.	1 1	03.04
109-		Общая физическая подготовка.	1	08.04	

	110		1	09.04	
	111-112	Атака повторным боковым правой рукой в туловище и голову, защита подставкой левого локтя и предплечья и контратака боковым правой рукой в голову.	1 1	10.04	
	113-114	Атака трехударной серией руками левой – правой – левой в голову – бросок рывком за пятку с упором в колено изнутри.	1 1	15.04 16.04	
	115-116	Специальная физическая подготовка.	1 1	17.04	
	117-118	Инструкторско-судейская практика. Овладение навыками проведения основной части занятия по заданию преподавателя; приобретение судейских навыков.	1 1	22.04 23.04	
	119-120	Атака боковым правой ногой в голову, защита подставкой левого плеча и правой ладони, контратака прямым правой рукой в голову, бросок, охват с захватом ноги.	1 1	24.04	
	121-122	Общая физическая подготовка.	1 1	29.04 30.04	
	123-124	Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака руками: боковыми правой, левой в голову и снизу правой в туловище.	1 1	01.05	
<b>май</b>					

125-126	Боковой удар правой ногой в туловище в связке с боковым ударом левой ногой наружу с разворотом в голову.	1 1	06.05 07.05	
127-128	Специальная физическая подготовка.	1 1	08.05	
129-130	Атака трехударной серией руками Правой – левой – правой в голову – бросок, задняя подножка.	1 1	13.05 14.05	
131-132	Общая физическая подготовка.	1 1	15.05	
133-134	Комбинация: бросок через спину после угрозы выведением из равновесия рывком. Комбинация: бросок через спину после угрозы выведением из равновесия толчком.	1 1	20.05 21.05	
135-136	Спарринги.	1 1	22.05	
137-138	Общая физическая подготовка.	1 1	27.05 28.05	
139-140	Выполнение контрольных нормативов.	1 1	29.05	

**Календарно-тематический план 3 год обучения**

месяц	№	Содержание занятий	Часы	Дата	
				План	факт
сентябрь	1-2	Инструктаж по технике безопасности. Организация рабочего места. Строевые упражнения. Глубокое понятия о командах.	1 1	02.09	
	3-4	Прямой удар левой рукой в голову, защита от него подставкой правой ладони и шагом назад.	1 1	06.09	
	5-6	Общая физическая подготовка.	1 1	09.09	
	7-8	Специальная физическая подготовка.	1 1	13.09	
	9-10	Прямой удар левой ногой в туловище, защита от него подставкой правого локтя и шагом назад.	1 1	16.09	
	11-12	Специальная физическая подготовка.	1 1	20.09	
	13-14	Прямой удар правой рукой в голову	1 1	23.09	
	15-16	Защита подставкой левого плеча и контратака прямым правой, боковым левой в голову.	1 1	27.09	
	17-18	Вольные бои и спарринги.	1 1	30.09	
октябрь	19-20	Атака двухударной комбинацией прямых ударов в голову	1 1	04.10	
	21-22	Защита от первого удара подставкой правой ладони, второй удар встречается прямым левой, боковым правой в голову.	1 1	07.10	
	23-24	Зачет.	1 1	11.10	
	25-26	Атака двумя ударами правой – левой снизу в туловище	1 1	14.10	

	27-28	Защита подставками локтей и контратака двумя ударами левой – правой снизу в туловище.	1 1	18.10	
	29-30	Бросок через голову с упором голенью в живот захватом шеи под плечо.	1 1	21.10	
	31-32	Бросок через спину захватом руки под плечо.	1 1	25.10	
	33-34	Атака прямым правой рукой в голову	1 1	28.10	
	35-36	Вольные бои и спарринги.	1 1	08.11	
<b>ноябрь</b>	37-38	Защита уклоном влево и контратака снизу левой рукой в туловище – захват – бросок, передняя подножка.	1 1	11.11	
	39-40	Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака боковым правой рукой в голову – захват – бросок, через бедро.	1 1	15.11	
<b>декабрь</b>	41-42	Спарринги.	1 1	18.11	
	43-44	Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака боковым левой рукой – захват – бросок через бедро.	1 1	22.11	
	45-46	Специальная физическая подготовка.	1 1	25.11	
	47-48	Выполнение контрольных нормативов.	1 1	29.11	
	49-50	Атака боковым правой ногой в голову, защита подставкой левого плеча и правой ладони, контратака прямым правой рукой в голову, бросок, задняя подножка с захватом	1 1	02.12	

		ноги.			
	51- 52	Атака боковым правой ногой в голову, защита подставкой левого плеча и правой ладони, контратака прямым правой рукой в голову, бросок, хват с захватом ноги.	1 1	06.12	
	53- 54	Атака трехударной серией руками левой - правой - левой в голову – бросок захватом ног.	1 1	09.12	
	55- 56	Атака трехударной серией руками правой – левой – правой в голову – бросок захватом ног.	1 1	13.12	
	57- 58	Атака трехударной серией руками левой – правой – левой в голову – бросок рывком за пятку с упором в колено изнутри.	1 1	16.12	
<b>январь</b>	59- 60	Атака трехударной серией руками правой – левой – правой в голову – бросок рывком за пятку с упором колена изнутри.	1 1	20.12	
	61- 62	Участие во внутренних и городских соревнованиях.	1 1	23.12	
	63- 64	Атака трехударной серией руками левой – правой – левой в голову – бросок прямой переворот.	1 1	27.12	
	65- 66	Спарринги.	1 1	30.12	
	67- 68	Атака трехударной серией руками левой – правой – левой в голову – бросок прямой переворот.	1 1	10.01	
	69- 70	Общая физическая подготовка.	1 1	13.01	
	71- 72	Атака трехударной серией руками Правой – левой – правой в голову – бросок, задняя подножка.	1 1	17.01	

	73-74	Атака трехударной серией руками левой – правой – левой в голову – бросок задняя подножка.	1 1	20.01
<b>февраль</b>	75-76	Специальная физическая подготовка.	1 1	24.01
	77-78	Атака трехударной серией руками правой – левой – правой в голову – бросок, охват.	1 1	27.01
	79-80	Атака трехударной серией руками левой – правой – левой в голову – бросок, охват.	1 1	31.01
	81-82	В защите в ближнем бою занятие руками внутреннего положения – захват туловища – бросок через грудь (прогибом) через разноименное плечо.	1 1	03.02
	83-84	Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака снизу правой в туловище	1 1	07.02
	85-86	Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака снизу правой в туловище.	1 1	10.02
<b>март</b>	87-88	Атака двумя ударами правой – левой снизу в туловище, защита подставками локтей и контратака двумя ударами левой – правой снизу в туловище.	1 1	14.02
	89-90	Боковой удар правой ногой наружу с разворотом. Боковой удар левой ногой наружу с разворотом.	1 1	17.02
	91-92	Спарринги.	1 1	21.02
	93-94	Удержание поперек после бокового переворота.	1 1	24.02

	95-96	Уход от удержания сбоку, захватывая выставленную руку атакующего. Узел ногой.	1 1	28.02	
	97-98	Прямой удар правой рукой в туловище, защита от него подставкой левого локтя, ответный прямой удар прямой рукой в туловище.	1 1	03.03	
	99-100	Общая физическая подготовка.	1 1	07.03	
	101-102	Прямой удар правой ногой в туловище, защита отбивом правой ладонью влево, в связке с ответным ударом правой ногой в туловище.	1 1	10.03	
	103-104	Атака двойными прямыми ударами: левой – правой рукой в голову и защита от них подставкой правой ладони и левого плеча.	1 1	14.03	
	105-106	Атака двумя прямыми ударами: левой – правой рукой в голову в связке с прямым ударом правой ногой в туловище.	1 1	17.03	
<b>апрель</b>	107-108	Специальная физическая подготовка.	1 1	21.03	
	109-110	Выполнение контрольных нормативов.	1 1	04.04	
	111-112	Боковой удар левой рукой в голову и защита от него «нырком» с контратакой боковым левым в туловище.	1 1	07.04	
	113-114	Спарринги.	1 1	11.04	
	115-116	Удар снизу левой рукой в туловище и защита подставкой правого локтя.	1 1	14.04	

	117-118	Удар снизу правой рукой в голову, защита подставкой правой ладони и контратака снизу левой в голову.	1 1	18.04	
	119-120	Прямой удар правой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в голову	1 1	21.04	
<b>май</b>	121-122	Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака боковым правой в туловище.	1 1	25.04	
	123-124	Инструкторско-судейская практика. Овладение навыками проведения основной части занятия по заданию преподавателя; приобретение судейских навыков.	1 1	28.04	
	125-126	Боковой удар правой ногой в туловище в связке с боковым ударом левой ногой наружу с разворотом в голову.	1 1	02.05	
	127-128	Специальная физическая подготовка.	1 1	05.05	
	129-130	Атака двухударной комбинацией прямых ударов в голову, защита от первого удара подставкой правой ладони, второй удар встречается прямым левой в голову, снизу правой в туловище.	1 1	09.05	
	131-132	Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака ударами руками: снизу правой в туловище, боковыми левой, правой в голову и снизу левой в туловище.	1 1	12.05	
	133-134	Общая физическая подготовка.	1 1	16.05	
	135-136	Атака трехударной серией руками правой – левой – правой в голову – бросок, охват.	1 1	19.05	
	137-138	Атака двумя прямыми ударами: левой – правой рукой в голову в связке с прямым ударом правой	1 1	23.05	

	ногой в туловище.			
139- 140	Спарринги.	1 1	26.05	
141- 142	Выполнение контрольных нормативов.	1 1	30.05	

## **5. Планируемые результаты освоения программы**

### **Прогнозируемые результаты**

При создании оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся, посредством систематических занятий АРБ, программа ставит своей целью, по окончании ее реализации, подготовить отличного спортсмена.

### **Формы проверки результатов освоения программы**

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Итоговая аттестация проводится в конце каждого учебного года обучения и предполагает зачет в форме тестирования, добавляется результативность выступления на соревнованиях районного и республиканского уровня.

Итоговый контроль проводится с целью: определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты.

#### **После окончания 1 года занятий учащийся:**

- стремиться к систематическим занятиям спортом
- овладеть основами техники выполнения комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр
- развитие и совершенствование общих физических качеств
- ознакомится с требованиями спортивного режима и гигиены

- систематически укреплять своё здоровье и расширять функциональные возможности организма
- совершенствовать уровень освоения базовой техники рукопашного боя
- соблюдать нормы личной гигиены и самоконтроля

#### **По окончании 2 года занятий учащийся:**

- уметь совершенствовать свою физическую и функциональную подготовленность
- совершенствовать свое технико-тактическое мастерство
- формировать морально-волевые качества
- освоить теоретические разделы программы

#### **По окончании 3 года занятий учащийся:**

- постоянно совершенствовать свою специальную физическую подготовленность
- постоянно совершенствовать свое технико-тактическое мастерство (применение ударной и бросковой техники в различных условиях)
- постоянно совершенствовать динамику своих спортивно-технических показателей
- достичь высоких результатов выступлений на соревнованиях
- уметь постоянно совершенствовать свою функциональную и морально-волевою подготовленность
- уметь формировать свои специализированные знания
- войти в состав сборной Республики

### **6. Организационно-педагогические условия реализации программы**

Организационные условия, позволяющие реализовать содержание данной программы, предполагает наличие специального кабинета, с имеющимся в нем необходимой видеотехникой. Из дидактического обеспечения необходимо наличие специальных тренировочных упражнений для развития необходимых физических качеств, дневника спортсмена, некоторых таблиц и диаграмм.

Также для занятий по программе необходимы следующие средства и материалы:

#### **Минимальное количество необходимого спортивного инвентаря:**

- Учебно-тематические планы занятий
- Личные карточки спортсмена – 15 шт.
- Кимоно, защитная амуниция (накладки на голеностоп, паховая раковина – 5 комплектов
- Боксерские мешки -2 шт.

- Боксерские лапы – 3 пар
- борцовский манекен – 1 шт
- Гантели разного веса (от 0.5 кг до 1 кг) – 4 шт.
- Жгут резиновый (4 –х метровый) – 4 шт.
- Силовые тренажеры – 2 шт.
- Борцовский ковер (татами) – 1 шт.
- Помост для прыгивания в яму и для запрыгивания на него
- Гимнастическая скамейка – 2 шт.
- Перекладина – 3 шт.

**Необходимое количество спортивного инвентаря для более полной реализации программы**

- Груша боксерская – 1 шт.
- Мешок боксерский «горизонтальный» - 1
- Футы – 10 пар
- Бинты эластичные – 2шт
- Аптечка универсальная – 1шт.
- Мячи для большого тенниса – 3 шт.
- Наглядные пособия (по возможности)

Методическое обеспечение образовательной программы можно увидеть в таблице.

*Методическое обеспечение образовательной программы*

<i>№</i>	<i>Тема программы</i>	<i>Форма организации и проведения занятия</i>	<i>Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса</i>	<i>Дидактический материал, техническое оснащение занятий</i>	<i>Вид и форма контроля, форма предъявления результата</i>
<b>1</b>	Общие основы АРБ ПП и ТБ Правила и методика судейства в АРБ	Групповая, - с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства.	Вводный, положение о соревнованиях по рукопашному бою.
<b>2</b>	Общефизическая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, работа на снарядах, УТЗ	Таблицы, схемы, карточки, малый спортивный инвентарь (резина, гантели, медицинбол, тен.мячи и т.д. обучающегося, силовые тренажеры	Тестирование, зачеты, протоколы

3	Специальная физическая подготовка	Групповая, - с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, УТЗ, наглядный показ тренером.	Литература, схемы, справочные материалы, плакаты, мелкий и средний спортивный инвентарь (малые гантели, пунктбол, лапы, бокс. мешки и груши, манекен)	Зачет, тестирование, учебные бои, промежуточный тест.
4	Технико-тактическая подготовка	Групповая, - с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, УТЗ, наглядный показ тренером. Учебные бои.	Плакаты, мелкий инвентарь обучающего. Терминология, жестикуляция.	Зачет, тестирование, учебные бои, промежуточный тест, соревнование
5	Соревновательная подготовка	Групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	практические занятия, упражнения в парах, УТЗ, Учебно-тренировочные бои.	Плакаты, соревновательный инвентарь (капа, перчатки, футы, бандаж)	Тренировочные бои, промежуточный отбор, соревнования

## 7.Формы аттестации / контроля

Карта результативности обучающихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе  
«Армейский рукопашный бой»

ФИО педагога: Свистунов О.В. \_\_\_\_\_

Количество обучающихся: \_\_\_\_\_

Форма аттестации/контроля: итоговое занятие

Форма оценки результатов: зачёт/незачёт

№	ФИО	Клас с	Уровень				Примечание зачёт/незачёт
			Высокий	Средни й	Низкий	Критическ ий	
1		А					зачёт
2		А					зачёт
3		А					зачёт
4		А					зачёт
5		А					зачёт
6		А					зачёт
7		А					зачёт
8		А					зачёт
9		А					зачёт
10		А					зачёт
11		А					зачёт
12		А					зачёт

13		A					зачё
14		A					зачёт
15		A					зачёт
16		A					зачёт

**Из них по результатам аттестации/контроля**

**Высокий уровень- человек(10%)**

**Средний уровень- человек(10%)**

**Низкий уровень- человека**

**Критический уровень- человек**

**Педагог дополнительного образования: Свистунов О.В./\_\_\_\_\_/**

## 8. Список литературы.

### Основная литература:

- 1.Акопян А.О., Долганов Д.И. и др. «Примерная программа по рукопашному бою для ДЮСШ, СДЮСШОР», М.: Советский спорт, 2004.-116с.
- 2.Астахов С.А., Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев (на примере рукопашного боя): Автореф.:дис. ...кпн. – М., 2003. – 25с
- 3.Бурцев Г.А., Рукопашный бой. – М., 1994. – 206с
- 4.Егорова А.В., Круглов Д.Г., Левочкина О.Е. и др. «Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации», метод.рекомендации, М.: Советский спорт, 2007 – 136 с.
- 5.Курамшин Ю.Ф. «Теория и методика физической культуры: Учебник. М.: Советский спорт, 2004.- 464с.
- 6.Микрюков В.Ю. Каратэ: Учеб.пособие для студентов высших учебных заведений,- М.: Издательский центр «Академия», 2003.- 240 с.
- 7.Якимов А.М. «Основы тренерского мастерства», учеб.пособие для студ.высших учебных заведений физической культуры, М.: Терра-Спорт, 2003 -176с.

### Дополнительная литература:

1. Войцеховский С.М. книга тренера.- М.: ФиС, 1971. 312с
2. Иванов С.А., Методика обучения технике рукопашного боя: Автореф. Дис. ...К.П.Н. – М., 1995 – 23с
3. Найденов М.И., Рукопашный бой. Организация и методика подготовки // Учебное пособие для ПВ ФСБ России. – Г.ГВИ ПВ ФСБ РФ, 2003. -120с
4. Общероссийская федерация рукопашного боя. Рукопашный бой. Правила соревнований. – М.: Советский спорт, 2003.
5. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать.- М.: ООО «Издательство Астрель», 2003

6. Остьянов В.Н., Гайдамак И.И., Бокс (обучение и тренировка). – Киев: Олимпийская литература, 2001.
7. Семенов Л.П. Советы тренерам. М.: ФиС, 1980
8. Супрунов Е.П., Специальная физическая подготовка в системе тренировки квалифицированных рукопашных бойцов Автореф. Дис. ...К.П.Н. – М., 1997. – 27с
9. Суханов В. Спортивное каратэ, книга-тренер, РИФ «Глория» М.; 1995