




**ГБОУ «Актанышская кадетская школа-интернат имени Героя Советского Союза
Хасана Заманова»**

<p>«Рассмотрено» На заседании МО, протокол №1 от 26.08.2020 г. Руководитель МО  /Д.М. Фарухшин/</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора по УВР  /Р. Р. Мисбахова/ «27» августа 2020 г.</p>	<p>«Принято» Педагогическим советом протокол от 27.08.2020 г. №1 Введено приказом от «27»августа 2020г. №116-ОД Директор ГБОУ АКШИ  /И. И. Ялалов/</p>
--	--	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «АРМЕЙСКИЙ РУКОПАШНЫЙ БОЙ» ГБОУ «АКТАНЫШСКАЯ КШИ» (4 учебных часа в неделю, 140 часов в год)

Программа ориентирована на детей от 14 до 18 лет
Срок реализации – 5 лет

Составитель: Авзалов Радислав Алексович,
тренер-преподаватель,
педагог высшей квалификационной категории

2020 г.

1.0 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа дополнительного образования детей по **направленности** является **физкультурно-спортивной**; по **функциональному предназначению** – **специальной**; по **форме организации** – **индивидуально-ориентированной и групповой**;

Рабочая программа для секции по Армейскому рукопашному бою (далее АРБ) ГБОУ «Актанышская кадетская школа-интернат имени Героя Советского Союза Хасана Заманова» является модифицированной и составлена в соответствии с Законом РФ «Об образовании», Типовым положением о дополнительном образовании детей (постановление Правительства РФ от 07.03.1995г. № 233), нормативными документами Министерства образования РФ (Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ от 25.01.1995г., с последующими изменениями и дополнениями) и Государственного комитета Российской Федерации по физической, спорту и туризму (за № 390 от 28 июня 2001г.), письма Минобразования России от 11.12.06г. № 061844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

Настоящая программа содержит нормативно-програмные и правовые основы, регулирующие деятельность секции АРБ и основополагающие принципы подготовки юных спортсменов.

В процессе разработки содержания настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, научно-методические рекомендации по подготовке спортивного резерва.

Рабочая программа для секции по Армейскому рукопашному бою рассчитана на 5-ти летнее обучение.

Образовательные, воспитательные, развивающие и оздоровительные задачи программы конкретизированы на каждом этапе спортивной 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.

Новизна образовательной программы

Новизна данной программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта спортсмена, его морально-волевых и нравственных качеств перед работой направленной на освоение предметного содержания

Она также состоит в разработке и обосновании нетрадиционной методики, основанной на дифференцировании тренировочных нагрузок, с учетом физической подготовленности спортсменов, в разделах специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающегося.

Используя полученный опыт ведущих тренеров, спортсменов, а, также используя литературные данные по построению тренировочного процесса в различных видах единоборств, в течение ряда лет, проводилась нетрадиционная методика тренировок, где основной упор в ранней специализации делался на обучение основам техники рукопашного боя посредством игр, которые подбирались таким образом, что обучающийся играя, одновременно развивал необходимые физические качества и осваивал базовую технику Армейского рукопашного боя.

Актуальность

Актуальность предлагаемой рабочей программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы физкультурно-спортивной направленности в области единоборств, развития физических и морально-волевых качеств школьников, материально-технические условия, для реализации которого имеются только на базе нашей кадетской школы-интернат.

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, удержания, болевые и удушающие 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 спортивной деятельности. Спортсмены - «рукопашники», как правило, являются представителями видов спортивной борьбы, либо ударных единоборств, что проявляется в ограниченности и односторонности их технико-тактического арсенала применительно к задачам и возможностям рукопашного боя (И.В. Зайчиков, 2003).

Педагогическая целесообразность

Данная образовательная программа педагогически целесообразна, т.к. при ее реализации в кадетской школе, каждый воспитанник 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. Воспитанники (на этапах ГСС и ВСМ) должны сами уметь формулировать задачи, находить пути их решения.

Новые знания теории помогут им в процессе решения этой задачи. Данный метод позволяет на занятиях сохранить высокий творческий тонус и ведет к более глубокому её усвоению.

При систематических занятиях АРБ 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 РБ 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.

Данная рабочая программа 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

Цели программы:

1. *Создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся посредством систематических занятий Армейским рукопашным боем.*
2. *Воспитание гармоничной личности, способной к принятию самостоятельных решений в процессе овладения физической культурой через технику самозащиты.*

Задачи программы:

1. *Показать примеры эффективных защитных действий в комплексе;*
2. *Создать у обучаемых психологическую уверенность в действенности изученных приемов в опасной быстро меняющейся боевой обстановке;*
3. *Дать навыки в построении своей, удобной для конкретной боевой обстановке логической, боевой цепочки, на основе изученных элементов системы АРБ.*

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

- преимущество задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп;
- преимущество в решении задач по формированию личности спортсмена, 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 спортсмена, так и на этапах возрастного развития.

Образовательные, воспитательные, развивающие и оздоровительные задачи программы конкретизированы на каждом этапе спортивной подготовки.

Этих этапов всего четыре:

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

- овладение основами техники выполнения комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр
- развитие и совершенствование общих физических качеств
- предварительный отбор детей для занятий АРБ
- знакомство с требованиями спортивного режима и гигиены
- социализация подростков

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

- укрепление здоровья и расширение функциональных возможностей организма
- совершенствование показателей физической подготовленности занимающихся
- совершенствование уровня освоения базовой техники АРБ
- привитие норм личной гигиены и самоконтроля

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

- совершенствование физической и функциональной подготовленности
- совершенствование технико-тактического мастерства и приобретение соревновательного опыта
- формирование морально-волевых качеств
- освоение теоретического раздела программы

ЭТАП СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

- совершенствование специальной физической подготовленности
- совершенствование технико-тактического мастерства (применение ударной и бросковой техники в различных условиях)
- совершенствование динамики спортивно-технических показателей
- достижение высоких результатов выступлений на соревнованиях по АРБ

Отличительные особенности

- Программа рассчитана на более полное изучение, закрепление, совершенствование полученных навыков и расширенное освоение более глубоких приёмов, **в течение 5-ти летнего обучения.** Как правило, набор обучающихся производится с 14 лет и с этапа спортивно-оздоровительного. При помощи большой игровой практики и различных ОРУ в СОГ, уже на начальном этапе, обучающийся постепенно подходит к ранней специализации АРБ.
- Учебный план данной программы, составлен исходя из местных (сельских) условий и рассчитан на 35 недель учебно-тренировочных занятий (согласно Уставу школы).

На тренировках воспитанники знакомятся не только с изучением того или иного приема, но и изучают теоретическую базу (см. в главе теоретическая подготовка). Практические занятия по программе связаны с использованием необходимого спортивного 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).

В структуру рабочей программы входят 8 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. Контрольно-переводные испытания
5. Соревновательная практика
6. Восстановительные мероприятия
7. Медицинское обследование
8. 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.

Возраст обучающихся

Возраст обучающихся, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы составляет 14-18 лет.

Порядок зачисления обучающихся в секцию АРБ или перевод на следующий этап подготовки определяется непосредственно тренером-преподавателем, по результатам вступительных или контрольно-переводных испытаний.

- Спортивно-оздоровительная (СО) группа формируется как из вновь зачисляемых учащихся, так и из обучающихся, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других этапах подготовки, но желающих заниматься избранным видом спорта. Возраст с 14 лет.
- На этап начальной подготовки (НП) зачисляются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний и удачно сдавших контрольные нормативы. Возраст – 14-15 лет
- На учебно-тренировочный (УТ) этап, зачисляются практически здоровые обучающиеся, прошедшие необходимую подготовку на этапе НП не менее 1 года, при условии выполнения ими контрольно-переводных испытаний по ОФП и СФП. Возраст – 15-16 лет.
- На этап спортивного совершенствования (СС) рекомендуется зачислять воспитанников, показывающие стабильные высокие результаты и выполнивших контрольные нормативы по ОФП, СФП, ТТП. Возраст – 16-18 лет.

Сроки реализации программы

Срок реализации данной дополнительной образовательной программы составляет 5 лет.

Причем на каждом этапе спортивной подготовки имеются свои временные и возрастные цензы.

Спортивно-оздоровительный этап – может занимать весь период (с14 до18 лет).

Этап начальной подготовки (ГНП)- составляет 1 год.

Учебно-тренировочный этап (УТГ) – составляет 3 года

Этап спортивного совершенствования (ГСС) составляет 1 год.

РЕЖИМЫ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ И ТРЕБОВАНИЯ ПО ОФП, СФП, ТЕХНИЧЕСКОЙ И СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ

Таблица № 1

Наименование этапа	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Максимальное количество часов в неделю	Требования по ОФП и тех.подгот..	Выполнение норм	Кол-во уч-ся в группе
--------------------	--------------	------------------------------------	--	----------------------------------	-----------------	-----------------------

					ЕВСК	
СОГ	Весь период (14-18 лет)	14	4	Выполнение нормативов ОФП	-	7
ГНП	До 1 года	14	4	Выполнение нормативов ОФП и СФП	3 юнош.	15
УТГ	До 3 лет	14 - 15	4	ОФП СФП ТТП	3-ий юнош.	15– 20
ГСС	До 1 года	17-18	4	СФП ТТП Спортивные результаты	3 взр.- 1 взр.	3 - 5

Примечание: на спортивно-оздоровительном этапе учащиеся от 14 лет, имеющие необходимый стаж и выполнившие требования для зачисления в ГНП и УТГ, могут быть зачислены в соответствующие группы со следующего учебного года.

Формы занятий:

- по количеству детей, участвующих в занятии – групповые. На этапе спортивного совершенствования – допускаются индивидуальные занятия (по индивидуальному плану).
- по особенностям коммуникативного взаимодействия тренера и обучающегося – теоретические занятия, учебно-тренировочные сборы, выступления на соревнованиях различного уровня, участие в спортивно-массовых мероприятиях и показательных выступлениях и т.д.
- по дидактической цели – вводное занятие, занятие по совершенствованию теоретической подготовленности, практические занятия, занятия по систематизации и обобщению знаний, по контролю знаний, умений и навыков, комбинированные формы занятий.

Режим занятий

Организация учебно-тренировочного процесса с обучающимися ведется в течение всего учебного года. Распределение годовой нагрузки можно увидеть в таблице № 6.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 35 недель учебно-тренировочных занятий, непосредственно в условиях кадетской школы-интернат.

Продолжительность одного занятия в группах спортивно-оздоровительной направленности и начальной подготовки не должна превышать 1 учебного часа, в учебно-тренировочных группах – 1 учебного часа при менее, чем 4-х разовых тренировочных занятиях в неделю;

Основные средства обучения

- общеразвивающие упражнения
- подвижные игры и общеразвивающие упражнения
- прыжки и прыжковые упражнения
- элементы акробатики (страховка и самостраховка, кувырки, сальто, кульбиты, фляг, рондад и т.д.)
- метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей)

- силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий)
- круговые тренировки

Благодаря программе прогнозируется получить следующие результаты:

- Развитие координационных способностей детей
- Формирование стойких умений и навыков
- Формирование у детей целостного представления о ФК и ее возможностях
- Повышение работоспособности и улучшение состояния здоровья занимающихся, посредством систематических занятий АРБ
- Воспитание личности, способной к самостоятельной творческой деятельности

По окончании всей программы воспитанник сможет:

- применять на практике полученные теоретические знания
- управлять своим эмоциональным состоянием
- самостоятельно планировать тренировочный процесс
- организовывать учебно-тренировочный процесс в группах начальной подготовки
- иметь спортивное звание не ниже 1-го юношеского разряда.
- иметь навыки судейства.

Формы проверки результатов освоения программы

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения воспитанников.

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 уровня ОФП, СФП и ТТП (для ГНП). Для групп УТГ, ГСС к сдаче ОФП, СФП и ТТП добавляется результативность выступления на соревнованиях.

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 контрольно-переводные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

После окончания 1 года занятий воспитанник должен:

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

По окончании этапа начальной подготовки должен:

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

По окончании учебно-тренировочного этапа должен:

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

По окончании этапа спортивного совершенствования должен:

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

**2.0 УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
НА 35 НЕДЕЛЬ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ**

Таблица № 2

№	НАИМЕНОВАНИЕ РАЗДЕЛОВ и ТЕМ	Формы и методы обучения/ кол-во часов/даты проведения				
		Всего:	Теория	Практика	Дата по плану	Дата по факту
1.	Теоретическая подготовка	4				
1.1	<i>Организационно-методическое занятие. Специальная подготовка в АРБ – как эффективное средство воспитания моральных, волевых и физических качеств.</i>		1		01.09	
1.2	<i>Положительное взаимодействие в АРБ, каратэ и других видов единоборств. Правила соревнований.</i>		1		05.09	
1.3	<i>Теория АРБ: демонстрация и анализ с показательными выступлениями.</i>		1		13.09	
1.4	<i>Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений.</i>		1		03.04	
2.	Общая физическая подготовка	18				
2.1	<i>Силовая тренировка: упражнения с гирями, штангой; турник, перетягивание каната</i>	11		1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	08.09 28.09 13.10 20.10 23.11 14.12 12.01. 09.02. 06.03. 27.03. 26.04.	
2.2	<i>Силовая игровая тренировка: волейбол, баскетбол, футбол, регби, ручной мяч</i>	7		1 1 1 1 1 1 1	15.11 05.12 27.12 25.01. 22.02. 13.04. 10.05.	
3.	Специальная физическая подготовка	47				
3.1	<i>Показ и тренировка падений, перекатов, кувырков, группировка, сальто</i>	2		1 1	06.09. 17.04.	
3.2	<i>Подготовка к показательному выступлению. Тренировка отдельных приемов и бросков.</i>	23		1 1 1	19.09 20.09 21.09	

				1 1	27.09 29.09 04.10 06.10 10.10 12.10 17.10 19.10 24.10 25.10 26.10 27.10 31.10. 02.05. 03.05. 04.05. 08.05. 22.05. 23.05. 24.05.	
3.3	<i>Демонстрация показательного выступления группы АРБ «Каскад».</i>	4		1 1 1 1	28.10 01.11. 09.05. 25.05.	
3.4	<i>Отработка силовых ударов руками и ногами на груше и лапах.</i>	11		1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	11.10 14.11 13.12 31.01. 08.02. 13.02. 01.03. 13.03. 28.03. 24.04. 27.04.	
3.5	<i>Тренировка в постановке блоков руками и ногами.</i>	7		1 1 1 1 1 1 1	17.11 06.12 09.01. 18.01. 07.02. 18.04. 11.05.	
4.	Тактико - техническая подготовка	60				
4.1	<i>Отработка прямых и боковых ударов руками. Спарринг.</i>	7		1 1 1 1 1 1 1	14.09 22.11 29.11 22.12 02.03. 10.04. 15.05.	

4.2	<i>Отработка приемов защиты против палки, ножа и пистолета</i>	8		1 1 1 1 1 1 1	15.09 28.11 08.12 16.01. 30.01. 14.02. 15.03. 16.05.	
4.3	<i>Показ и отработка специальных упражнений с оружием (упражнение №8)</i>	4		1 1 1	22.09 01.02. 11.04. 17.05.	
4.4	<i>Показ и отработка приемов и бросков по-самбо, по-дзюдо.</i>	18		1 1 1 1 1 1 2 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	26.09 18.10 24.11 30.11 07.12 12.12 19.12 10.01. 19.01. 06.02. 15.02. 28.02. 07.03. 16.03. 12.04. 01.05. 18.05.	
4.5	<i>Показ и тренировка действий и приемов с автоматом АК-74</i>	2		1 1	03.10. 06.04.	
4.6	<i>Приемы и действия ножевого боя.</i>	6		1 1 1 1 1	05.10 21.11 23.01. 23.02. 30.03. 05.04.	
4.7	<i>Отработка приемов защиты против угрозы нападения противника с автоматом.</i>	6		1 1 1 1 1 1	16.11 15.12 26.12 24.01. 09.03. 04.04.	
4.8	<i>Тренировка специальных боевых приемов спецподразделений ВС РФ.</i>	5		1 1 1 1 1	21.12 26.01. 16.02. 14.03. 19.04.	
4.9	<i>Основы изучения бесконтактного боя с нападающим противником.</i>	4		1 1 1 1	17.01. 21.02. 08.03. 03.04.	
5	Контрольно-переводные испытания	1				

5.1	<i>Итоговые зачетные испытания(полоса препятствий, демонстрация приемов, спарринг)</i>	1		1	19.05.	
6	Контрольные соревнования	9				
6.1	<i>Комплексное занятие. Спарринги.</i>	9		1 2 1 1 1 1 1 1	01.12 20.12 11.01. 02.02. 20.02. 27.02. 29.03. 20.04.	
7	Инструкторская и судейская практика	1				
7.1	<i>Основы судейской практики.</i>	1		1	26.04.	
8	Восстановительные мероприятия	В период каникул				
9	Медицинское обследование	1 раз в полугодие				
10	Воспитательная работа	В процессе занятий				
11	И Т О Г О:	140	4	136		

3.0 ТЕХНИКО - ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Обучение различным составляющим арсенала техники рукопашного боя:

- борьбе стоя;
- борьбе лежа;
- технике ударов руками;
- техники ударов ногами;
- технике перехода от ударной фазы к бросковой или наоборот;
- технике первого удара,

Рекомендуется проводить параллельно, в среднем поровну распределяя время на изучение программного материала по каждой из составляющих в пределах недельного микроцикла.

2. В течение одного урока рекомендуется отводить часть времени на обучение ударной технике и часть времени на обучение технике борьбы. Например: техники ударов руками и борьбе лежа; технике ударов ногами и борьбе стоя.

3. Изучение, повторение и совершенствование приемов техники первого тура рекомендуется проводить на каждом занятии в начале основной части урока.

4. Обучение приемам первого тура следует проводить на базе техники, применяемой в поединках второго тура по мере ее изучения.

5. Работу со снарядами (мешками, грушами, манекенами) следует включать в урок после определенного закрепления навыков правильного нанесения ударов руками и ногами, выполнения бросков, поскольку в противном случае ошибки в технике получат прочное закрепление.

Рекомендуемая последовательность обучения технике Армейского рукопашного боя

Основным требованием при обучении технике в группах начальной подготовки следует считать выполнение элементов техники без помех, беспрепятственно со стороны партнера. Все элементы базовой техники разучиваются по принципу освоения структурно-имитационных упражнений.

В положении стоя (в стойке)

1. Задняя подножка с захватом руки и одноименного отворота.
2. Передняя подножка с захватом руки и отворота.
3. Зацеп снаружи.
4. Бедро.
5. Подхват.
6. Бросок через голову с упором голенью в живот захватом шеи под плечо.
7. Выведение из равновесия рывком с захватом шеи под плечо.
8. Бросок рывком за пятку с упором в колено изнутри.
9. Бросок захватом ног.
10. Бросок прогибом набивного мяча с падением.
11. Боковая подсечка.
12. Задняя подсечка.
13. Зацеп изнутри.
14. Подхват с захватом ноги.
15. Бросок через голову с упором голенью в живот и захватом пояса через одноименное плечо.
16. Выведение из равновесия.
17. Бросок захватом ноги изнутри.
18. «Мельница».
19. Бросок через спину захватом руки под плечо.
20. Бросок прогибом борцовского манекена («чучела»).
21. Зацеп стопой.
22. Отхват с зацепом ноги.
23. Бросок через голову упором стопой в живот.
24. Защита от выведения из равновесия рывком – переставление ног в направлении рывка.
25. Защита от броска захватом ног – увеличение дистанции.
26. Защита от броска захватом ног, отталкивая атакующего.
27. Бросок захватом руки на плечо.
28. Упражнения для броска прогибом – вставание на мост из положения стойки с помощью партнера.
29. Передняя подножка с захватом руки локтевым сгибом.
30. Защита от боковой подсечки – увеличивая сцепление ноги с ковром.
31. Защита от зацепа изнутри – отставление ноги.

32. Защита от подхвата – переставление ноги через атакующую ногу.
33. Комбинация, завершаемая броском через голову, после угрозы захватом пятки снаружи.
34. Выведение из равновесия и как контрприем против выведения из равновесия толчком или рывком.
35. Бросок захватом голени изнутри – как контрприем против выведения из равновесия рывком.
36. Боковой переворот – как контрприем против выведения из равновесия толчком.
37. Боковое бедро.
38. Бросок прогибом с захватом одноименной руки сбоку.
39. Защита от задней подножки увеличения дистанции.
40. Подсечка изнутри.
41. Зацеп изнутри – как контрприем против выведения из равновесия рывком.
42. Подхват – как контрприем против выведения из равновесия рывком.
43. Комбинация: боковое бедро – бросок через голову упором голенью.
44. Комбинация: захват пятки изнутри после выведения из равновесия рывком.
45. Комбинация: выведение из равновесия толчком после захвата ноги.
46. Комбинация: бросок захватом голени изнутри после выведения из равновесия толчком.
47. Бросок через спину – как контрприем против выведения из равновесия рывком.
48. Бросок прогибом против выведения из равновесия рывком.
49. Бросок обратным захватом пятки изнутри.
50. Защита от передней подножки, переставляя ногу вперед.
51. Комбинация: зацеп изнутри после выведения из равновесия рывком.
52. Комбинация: подхват после выведения из равновесия рывком.
53. Бросок через голову упором стопой в бедро изнутри.
54. Выведение из равновесия рывком с захватом руки двумя руками.
55. «Мельница» с захватом рук.
56. Бросок захватом ног (вынося ноги в сторону).
57. Комбинация: бросок через спину после угрозы выведением из равновесия рывком.
58. Комбинация: бросок через спину после угрозы выведением из равновесия толчком.
59. Задняя подножка при захвате противником пояса.
60. Боковая подсечка – как контрприем против выведения из равновесия рывком.
61. Зацеп снаружи садясь.
62. Отхват.
63. Защита от броска через голову; присесть выводя таз вперед.
64. Защита от выведения из равновесия рывком отклонясь.
65. Защита от броска захватом ног: захватить руки атакующего.
66. Защита от броска захватом ног: упор руками в туловище атакующего (плечи).
67. Бросок через спину захватом руки на плечо и предплечье (захватом одноименного поворота).
68. Бросок через грудь (прогибом) захватом туловища с рукой сбоку.
69. Передняя подножка – как контрприем против выведения из равновесия рывком.
70. Комбинация: боковая подсечка после угрозы выведения из равновесия рывком.
71. Защита от зацепа снаружи – отставить ногу.
72. Защита от подхвата – отталкивать атакующего.
73. Комбинация: бросок через голову после угрозы обратным бедром (захватом на обратное бедро).
74. Комбинация: выведение из равновесия (посадка) толчком после угрозы захватом ног.
75. Передний переворот – как контрприем против выведения из равновесия толчком.

76. Бросок захватом ног – как контрприем против выведения из равновесия толчком.
77. Защита от броска через спину наклоняясь.
78. Защита от броска прогибом – выводом таза на встречу движению таза атакующего.
79. Задняя подножка, подготовленная выведением из равновесия рывком
80. Боковая подсечка, подготовленная заведением на перекрест.
81. Зацеп изнутри как контрприем против выведения из равновесия толчком.
82. Отхват – как контрприем против выведения из равновесия рывком.
83. Комбинация: бросок через голову после угрозы броском – «Мельницей».
84. Выведение из равновесия – как контрприем против захвата ног.
85. Комбинация: «Мельница» против угрозы выведения из равновесия рывком.
86. Комбинация: передний переворот после угрозы выведения из равновесия толчком.
87. Бросок через спину - как контрприем против выведения из равновесия толчком.
88. Бросок захватом голени снаружи.
89. Защита от боковой подсечки: увеличивая дистанцию или поднимая ногу вверх.
90. Комбинация: зацеп снаружи после выведения из равновесия рывком.
91. Комбинация: подхват после угрозы выведением из равновесия толчком.
92. Передняя подножка на пятки (подсед голенью с падением).
93. Выведение из равновесия толчком, отрывая противника от ковра (сбивание) обхватом туловища.
94. «Мельница» с захватом отворота.
95. Боковой переворот (бросок захватом бедра сбоку).
96. Бросок через спину после угрозы выведения из равновесия рывком в противоположную сторону (вбрасывания).
97. Бросок через спину после угрозы выведения из равновесия рывком.

Рекомендуемая последовательность обучения ударной технике в Армейском рукопашном бою.

На начальных стадиях обучения параллельно с ударами изучаются защиты от них. Например, номер 1-й атакует, номер 2-й защищается и контратакует, затем они меняются ролями. Удары изучаются в атакующей и контратакующей формах. Атакующие и защитные действия выполняются на «скачковом» и обычном шаге. При этом первые и вторые номера стараются сохранить дистанцию боя. При атаке первого номера партнер делает шаг назад и на оборот, при этом имеет место постоянная смена дистанция и попытки обоих партнеров сохранить ее.

Одиночные прямые удары руками и ногами.

1. Прямой удар левой рукой в голову, защита от него подставкой правой ладони и шагом назад.
2. Прямой удар левой ногой в туловище, защита от него подставкой правого локтя и шагом назад.
3. Прямой удар левой рукой в голову, защита от него подставкой правой ладони, встречный контрудар левой рукой в голову и защита от него подставкой правой ладони.
4. Прямой удар левой рукой в голову, встречный контрудар левой ногой в туловище.
5. Прямой удар левой рукой в туловище, защита от него подставкой правого локтя.
6. Прямой удар левой рукой в голову, защиту уклонов в права, встречный контрудар прямым левой рукой в туловище и защита от него подставкой правой ладони.
7. Ложные прямые удары левой рукой.

8. Прямой удар правой рукой в голову, защита от него подставкой левого плеча и правой ладони.
9. Прямой удар правой рукой в голову, защита от него подставкой левого плеча и правой ладони, ответный прямой удар правой рукой в голову.
10. Прямой удар правой рукой в туловище, защита от него подставкой левого локтя.
11. Прямой удар правой рукой в туловище, защита от него подставкой левого локтя, ответный прямой удар правой рукой в туловище.
12. Прямой удар правой ногой в туловище и защита от него подставкой левого локтя и шагом назад.
13. Прямой удар правой ногой в туловище, защита отбивом правой ладонью влево, в связке с ответным ударом правой ногой в туловище.
14. Прямой удар левой ногой в сторону в туловище и защита отбивом левой ладонью вправо.
15. Прямой ногой в сторону в туловище, защита отбивом правой ладонью влево.
16. Прямой удар правой рукой в туловище защита от него подставкой правого локтя.
17. Прямой удар правой рукой в голову, защита от него шагом вправо с поворотом налево и встречным ударом правой рукой в голову.
18. Комбинации и серии прямых ударов руками и ногами в голову и туловище.
19. Двойные прямые удары левой-левой в голову и защита от них подставкой правой ладони.
20. Двойные прямые удары левой – левой рукой в туловище, туловище и голову. Защита от них подставкой правой ладони и левого локтя.
21. Контратака двойными прямыми ударами: левой – правой рукой в голову, левой в голову – правой в туловище.
22. Атака двойными прямыми ударами: левой – правой рукой в голову и защита от них подставкой правой ладони и левого плеча.
23. Атака двумя прямыми ударами: левой – правой рукой в голову в связке с прямым ударом правой ногой в туловище.
24. Атака двумя прямыми ударами: правой – левой рукой в голову в связке с прямым ударом левой ногой в туловище.
25. Атака трехударными сериями руками: левой - левой, правой в голову.левой – левой в голову – правой в туловище.
26. Атака трехударными сериями руками: левой – правой – левой в голову, правой – левой – правой в голову.
27. Контратака трехударной серией руками: правой – левой – правой в голову, правой в голову – левой в туловище – правой в голову.
28. Контратака прямым ударом правой рукой в голову, прямым ударом в сторону, левой ногой в туловище.

Ближний бой

Приемы ближнего боя образуют систему, состоящую из ударов согнутыми в локтях руками целесообразных защит от них, способов завязки ближнего боя и выхода из него.

Элементы техники ближнего боя:

1. Удары снизу правой и левой рукой в туловище (одновременно изучаются защиты).
2. Защиты от ударов снизу правой и левой рукой в туловище:
 - подставка левого (правого) локтя;
 - остановка удара наложением правого (левого) предплечья на предплечье бьющей руки;
 - остановка удара наложением левой ладони на двуглавую мышцу бьющей руки;
 - остановка удара наложением левого (правого) предплечья на предплечье бьющей руки.

3. Удары снизу правой и левой рукой в голову (одновременно изучаются защиты).
4. Защиты от ударов снизу правой и левой рукой в голову:
 - отклонение туловища назад;
 - подставка правой ладони;
 - подставка левой ладони;
 - остановка наложением левой (правой) ладони на двуглавую мышцу бьющей руки.
5. Боковые удары правой и левой рукой в голову (одновременно изучаются защиты).
6. Защита от боковых ударов правой и левой рукой в голову:
 - «нырок»;
 - комбинированная защита;
 - приседания;
 - остановка;
 - отклонение назад.
7. Короткие прямые удары правой и левой рукой в голову (одновременно изучаются защиты).
8. Защиты от коротких прямых ударов правой и левой рукой в голову:
 - комбинированная защита;
 - приседания;
 - отклонения назад.
9. Комбинации из двух ударов в туловище, в голову, в голову и туловище, туловище и голову (одновременно изучаются защиты):
 - снизу левой, правой в туловище;
 - снизу правой, левой в туловище;
 - боковые левой, правой в голову;
 - боковые правой, левой в голову;
 - снизу левой в туловище, короткий прямой в голову;
 - короткий прямой правой в голову, снизу левой в туловище;
 - снизу правой в туловище, боковой левой в голову;
 - боковой левой в голову, снизу правой в туловище;
 - снизу левой в голову, короткий прямой в голову;
 - короткий прямой правый в голову, снизу левой в голову;
 - снизу правой в голову, боковой левой в голову;
 - боковой левой в голову, снизу правой в туловище.
10. Защита руками изнутри.
11. Активные защиты от ударов снизу правой и левой рукой в голову.
12. Активные защиты от боковых ударов правой, левой рукой в голову.
13. Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника прямым (боковым) ударом левой рукой в голову.
14. Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника боковым ударом ногой в голову (туловище).
15. Вхождение в ближний бой во время собственной атаки.

ПЕЧАТНЫЕ И ЭЛЕКТРОННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ РЕСУРСЫ:

Печатная литература:

1. Кадочников А.А. «Русский рукопашный бой по системе выживания / Серия «Только для мужчин», Издательство «Феникс», 2004.-384с.
2. Чумаков Е.М., «100 уроков борьбы самбо. Издание 2-е, испр. и доп., М: «Физкультура и спорт», 1997. – 247 с. с ил.
3. Рудман Д.Л., «Самбо: Техника борьбы лежа. Защита» – М.: «Физкультура и спорт». 1983. – 256 с., с ил.
4. Шатков Г.И., Ширяев А.Г. « Знакомьтесь: Бокс!» ,- Л.: Лениздат, 1986 – 157 с. с ил.

Учебно-методические издания(электронные):

1. Кадочников А.А. «Русский рукопашный бой», Издательство «Феникс», 2004.-379 с.с ил.
2. Х. Вольф «Дзюдо. Техника самообороны» – М., 1995 – 23с
3. Лавров В.Н. «Учебно-методическое пособие по рукопашному бою». –
4. МО СССР. Главное управление боевой подготовки Сухопутных войск ВС СССР. Учебно-методическое пособие «Рукопашный бой» – М.:

Интернет-ресурсы:

- 1.Васильев Ю.В. «Рабочая программа дополнительного образования по рукопашному бою», <http://www.school38.org/docs/do/do5.pdf>
2. Иванов А.В. «Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа по рукопашному бою», <http://nsportal.ru/shkola/vneklassnaya-rabota/library/2014/12/13/dopolnitelnaya-obshcherazvivayushchaya-obrazovatel'naya>
3. Тапунов Ю.Н. «Общеобразовательная программа дополнительного образования для детей по рукопашному бою», <http://l.120-bal.ru/sport/33802/index.html>
4. Балдунников М.Ю. «Рабочая программа «Рукопашный бой», <https://infourok.ru/rabochaya-programma-po-rukopashnomu-boyu-1336355.html>
5. Полетика В.К., Примаков Б.В., Соболев С.Н. «Рукопашный бой. Учебно-методическое пособие», https://eknigi.org/voennaja_istorija/146156-rukopashnyj-boj-uchebno-metodicheskoe-posobie.html
6. Борщев И.Л., Алилуев А.П., Кадочников А.А. «Рукопашный бой. Учебно-методическое пособие», http://delo-narod.ru/olderfiles/1/Instrukciya_prezyv_po_rukop.pdf