

**Государственное бюджетное профессиональное общеобразовательное учреждение
Филиал "Аргаяшского аграрного техникума" в п. Мирный**

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

«Армейский рукопашный бой»

Период реализации программы: 2 года

Рахматуллин Марс Галинурович
Преподаватель физической культуры

п. Мирный
2020г.

Пояснительная записка

Данная программа разработана для организации секции армейского рукопашного боя в детских образовательных оздоровительных центрах и рассчитана на детей возраста (7-17 лет). Весь курс рассчитан на 5 лет и делится на 5 этапов. Один год начальной подготовки и четыре года учебно-тренировочной подготовки.

В рамках этой программы принимаются дети, не имеющие противопоказаний и отклонений в здоровье. Дети зачисляются в группу начальной подготовки с любым уровнем физического развития. В дальнейшем проводится тестирование и сдача контрольных нормативов с целью определения уровня физической и технической подготовленности учеников, с последующим переводом на старший уровень подготовки.

Программа предполагает использование всех возможных ресурсов для того, чтобы можно было привлечь молодое поколение к такому искусству самозащиты, как Армейский рукопашный бой, который включает в себе стержень патриотического воспитания и мотивацию к занятиям физической культуры. Сегодня наши дети не способны самостоятельно определять, какие действия несут положительный характер, а какие отрицательный.

Ребенок может стать жертвой своих сверстников, не желающих соблюдать законы нравственности и порядка, - порой, своим вызывающим поведением они провоцируют нарушение этих законов. Из-за отсутствия морали подростки позволяют себе совершать поступки, основанные на унижении достоинства человека. Под влиянием современного мира у детей формируется своеобразное понятие о том, как надо жить. Таким образом, задача программы помочь ребенку стать полноценной личностью, умеющей правильно вести себя в среде сверстников, а так же в среде старшего поколения.

Задача тренера – помочь ребенку освоить этот мир за счет полученных знаний, стать личностью, имея возможность совершенствоваться, как и, впрочем, подавать руку помощи другим, даже не близким его кругу людей.

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

Датой рождения АРБ принято считать 1979 год, когда в городе Каунасе на спортивной базе 7 гвардейской дивизии ВДВ состоялся первый чемпионат воздушно-десантных войск. Созданный специалистами и энтузиастами физической подготовки и спорта ВДВ, РВСН, других видов и родов войск, АРБ был успешно внедрен в программу обучения и стал основной составляющей форм физической подготовки военнослужащих.

Универсальность подготовки рукопашников, зрелищность поединков, надежная защитная экипировка и понятное судейство сделали новый вид спорта популярным среди военнослужащих. Это позволило провести в 1991 году в городе Ленинграде первый чемпионат Вооруженных Сил, определивший пути и направления развития АРБ. Учебно-методической базой развития АРБ стал Военный институт физической культуры (ВИФК). На кафедре преодоления препятствий и рукопашного боя проходят обучение основам АРБ будущие специалисты физической подготовки и спорта Вооруженных Сил и силовых структур Российской Федерации, стран СНГ, ближнего и дальнего зарубежья. В центре рукопашного боя готовятся инструкторы, повышают квалификацию тренеры и судьи. Научно-исследовательский центр занимается разработкой и изданием наставлений, учебников и методических пособий по рукопашному бою.

В целях популяризации и развития АРБ по инициативе Спортивного комитета Министерства обороны (СК МО) в 1992 году была создана Федерация армейского рукопашного боя (ФАРБ) в рамках Армейской ассоциации контактных видов единоборств (ААКВЕ). Целенаправленная работа ФАРБ совместно со СК МО дала возможность включить АРБ в военно-спортивную классификацию на 1993-1996 годы, в Единую всероссийскую спортивную классификацию на 1997-2000 годы, разработать и издать в 1995 году правила соревнований и получить от Госкомспорта России право предоставления документов на присвоение звания «Мастер спорта» и спортивных разряд

Правила соревнований по АРБ (приложение №2) 1995 года дополнялись и изменялись в 1997 году. Сегодня соревнования проходят по переработанным с учетом предложений ведущих специалистов АРБ в 2003 году правилам.

Вот некоторые положения этих правил:

- К участию в соревнованиях допускаются только лица прошедшие медицинский осмотр не ранее чем за 10 дней до начала соревнований.
- К детско-юношеским соревнованиям допускаются участники в следующих возрастных категориях от 10 до 12 лет, 13-14 лет и 15-17 лет плюс весовые категории

- Бой длится 2 минуты у подростков, юношей и юниоров, 3 минуты у мужчин.
- Оцениваются такие технические действия, как: удары руками, удары ногами, броски и болевые приемы.
- К запрещенным приемам относятся: нанесение ударов пальцами в глаза; проведение удушающих захватов и болевых приемов на шею, позвоночник, кисть, стопу; прыжки ногами и топающие удары по лежащему сопернику; удары в пах, шею, по суставам ног и рук, затылку и позвоночнику; болевые приемы в стойке; захват за шлем или решетку шлема.
- Победа присуждается: по очкам (решением боковых судей), за явным преимуществом (нокаутом, двумя нокдаунами, болевым приемом, в случае отказа или дисквалификации соперника).

До 1994 года АРБ обладал статусом военно-прикладного вида спорта и культивировался только в армейских подразделениях. Со временем широкий спектр технических приемов из арсенала АРБ, его прикладные возможности, высокая квалификация тренерско-преподавательского состава, насыщенный календарь соревнований с высоким уровнем мастерства участников вызвали большой интерес не только спортсменов, занимающихся различными единоборствами, но и подрастающего поколения. Что позволило в короткий срок пройти путь от ФАРБ (в рамках ААКВЕ), до создания в 1995 году Общероссийской общественной организации «Федерация армейского рукопашного боя России» (ФАРБ России). ФАРБ России, зарегистрированная в Министерстве юстиции Российской Федерации, получила право на развитие АРБ, самостоятельно или через региональные отделения, в субъектах Российской Федерации. Сегодня АРБ представлен во всех Федеральных округах, успешно развивается более чем в 50% субъектов Российской Федерации, силовых структурах, спортивных обществах и ведомствах. Особых успехов в развитии АРБ достигли: Южный, Центральный, Приволжско-Уральский, Дальневосточный федеральные округа; Ростовская, Московская, Саратовская, Ивановская, Архангельская, Самарская, Костромская, Омская, Иркутская области; Приморский, Ставропольский, Краснодарский края; Дагестан, Кабардино-Балкария и Ханты-Мансийский автономный округ; города Москва и Санкт-Петербург. Более чем 500 тыс. граждан России активно занимаются АРБ. Воспитанники АРБ с честью проходят службу в Вооруженных Силах и силовых структурах.

Ребенок может стать жертвой своих сверстников, не желающих соблюдать законы нравственности и порядка, - порой, своим вызывающим поведением они провоцируют нарушение этих законов. Из-за отсутствия морали подростки позволяют себе совершать поступки, основанные на унижении достоинства человека. Под влиянием современного мира у детей формируется своеобразное понятие о том, как надо жить. Таким образом, задача программы помочь ребенку стать полноценной личностью, умеющей правильно вести себя в среде сверстников, а так же в среде старшего поколения.

Задача тренера – помочь ребенку освоить этот мир за счет полученных знаний, стать личностью, имея возможность совершенствоваться, как и, впрочем, подавать руку помощи другим, даже не близким его кругу людей.

Количество воспитанников в группе 15 человек.

Режим занятий должен меняться в зависимости от возраста детей и года обучения.

Режим занятий

Год обучения	Этап программы	Возраст занимающихся	Занятия /раз в неделю/	Продолжительность занятия (часы)
1	начальной подготовки	7-9 лет	3	2
2	учебно-тренировочный	9-11 лет	3	3
3	учебно-тренировочный	11-13 лет	3	3
4	учебно-тренировочный	13-15 лет	3	3
5	учебно-тренировочный	15-17 лет	3	3

Особенностями программы, учитывая возраст занимающихся, являются:

1 – включение в раздел общеразвивающей подготовки большого числа акробатических

упражнений, как средство для развития качеств необходимых для данного вида спорта (координация, ловкость, смелость, решительность).

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

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

Цели и задачи

Цель программы.

Привлечение молодого поколения к искусству самозащиты - рукопашный бой. Достижение высоких показателей в спортивное самосовершенствование обучающихся. Развитие умения решать многочисленные ситуационные задачи в экстремальных условиях.

Основные задачи программы:

- 1.Формирование у студентов потребности в регулярных занятиях спортом.
- 2.Укрепление здоровья и гармоничного развития всех органов и систем организма студентов.
- 3.Развитие физических качеств занимающихся.
- 4.Формирование навыков дисциплины и самоорганизации.
- 5.Воспитание трудолюбия.
- 6.Гармоничное развитие волевых и морально-этических качеств личности.
- 7.Изучение техники рукопашного боя.

Учебно-тематическое планирование

Учебно-тематическое планирование создается из расчета 216 часов в год (3 раза по 2 часа в неделю) для групп 1 года обучения и 324 часов в год (1 раз по 2 часа в неделю) для групп 2-5 года обучения.

Процентное соотношение планируемого времени на ОФП и СФП

Виды подготовки	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
ОФП	50%	45%	40%	35%	30%
СФП	50%	55%	60%	65%	70%

Учебный план

№	Разделы подготовки	Спортивно оздоровительная группа		Группы начальной подготовки		Учебно-тренировочные группы	
		6-12 лет (час)	12-17 лет (час)	1-й год обучения	2-3 года обучения	1-2 года обучения	3 год обучения
1	Теоретическая подготовка История Рукопашного боя	6	12	8	8	8	8
2	Общая физическая подготовка	180	104	98	118	158	160
3	Специальная физическая подготовка	10	20	45	45	55	55
4	Техническая подготовка	6	90	72	52	12	10
5	Тактическая подготовка	6	14	37	37	27	32
6	Интегральная подготовка	-	-	26	26	26	20
7	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-
8	Соревнования	-	-	24	24	24	24
9	Контрольные испытания (приемные и переводные)	8	16	14	14	14	14
10	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-
11	Общее количество часов без спортивно-оздоровительного лагеря (в год)	216	256	324	324	324	324
12	Нагрузка в неделю	6	6	6	6	6	6
13	Количество групп	1	1	1	1	1	1
14	Общее количество часов	216	256	324	324	324	324

Распределение планируемого времени на СФП по разделам

В группах начальной подготовки больше времени отводится на обучение борцовской техники. Это связано с физиологическими особенностями детей младшего возраста. Детям легче воспринимать борцовские приемы, т.к. они имеют законченный характер. Например, при отработке броска противник оказывается на полу, лежащим на спине, и ребенок сразу видит результат своих действий. В отличие от обучения ударной технике, где присутствует много условностей и специальных требований (отработка по воздуху, умение обозначать удары, подготовка бьющих поверхностей рук и ног, умение наносить удары с дозированным контактом) с которыми детям легче справиться в более старшем возрасте. Обучение связующей техники (сочетание борцовских приемов и ударов) начинается со второго года обучения.

С каждым годом обучения соотношение планируемого времени на все разделы специальной физической подготовки постепенно выравнивается.

Разделы СФП	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
	обучения	обучения	обучения	обучения	обучения
Борцовская техника	70%	60%	50%	40%	35%
Ударная техника	30%	25%	25%	30%	35%
Рукопашный бой (связь ударной и борцовской техники)	0%	15%	25%	30%	30%

Учебно-тематический план

№	Разделы и темы	Количество часов по годам обучения				
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
1	Теоретическая подготовка	8	8	8	8	8
1.1	История развития единоборств	0.5	0.3	0.1	-	-
1.2	Правила по предупреждению травматизма	0.5	0.2	0.2	0.1	0,1
1.3	Основы гигиены и закаливания	0.5	0.3	0.5	0.5	0,5
1.3	Методика самоподготовки и самоконтроля	0.5	0.3	0.4	0,3	0,3
1.4	Тактика ведения поединка	-	0.4	1	1	1

1.5	Правила соревнований по АРБ	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
1.6	Теория техники АРБ	6,5	6	5,3	5,6	5,6
2	Общая физическая подготовка	100	139	123	108	92
2.1	Общеразвивающие упражнения, обязательные для каждого занятия: строевые упражнения, разогревающие упражнения, упражнения на развитие гибкости.	35	80	60	40	35
2.2	Упражнения на развитие силы и скоростно-силовых качеств, общей, силовой, скоростной и специальной выносливости.	20	35	30	43	37
2.3	Упражнения на развитие координации, равновесия, ловкости, реакции: акробатические упражнения, подвижные игры.	45	24	33	25	20
3	Специальная физическая подготовка	100	169	185	200	216
3.1	Самостраховка при падениях вперед, назад и в сторону.	10	10	10	10	10
3.2	<u>Борцовская техника</u> Приемы борьбы в партере: заваливания, перевороты на спину, удержания, уходы от удержаний, болевые приемы. Приемы борьбы стоя: стойки, дистанции, захваты, передвижения, выведения из равновесия, броски и способы защиты от бросков и контрприемы, комбинации из бросков, Борцовские схватки по заданию и свободные.	63	95	88	76	72
3.3	<u>Ударная техника</u> Стойки и передвижения. Удары руками: прямые, боковые, снизу, кроссовые. Удары ногами: прямые, боковые, круговые. Защита от ударов : защита дистанцией, защита подставками, отбивами, накладками, уклонами, нырками, захватами. Отработка в парах. Учебные спарринги.	27	40	44	57	72
3.4	<u>Рукопашный бой</u> Связь ударной и борцовской техники, комбинации технических действий, спарринги по заданию. Серии ударов, "бой с тенью". Отработка ударов на снарядах и "лапах". Бой по правилам соревнований.	-	24	43	57	62
4	Тестирование	8	8	8	8	8
	Всего часов	216	324	324	324	324

Формы учебных занятий

1. Учебно–тренировочное занятие;
2. Спортивные праздники (специальные игры и конкурсы, эстафеты с элементами рукопашного боя, военизированная полоса препятствий);
3. Соревнования по рукопашному бою и другим единоборствам;
4. Показательные выступления.

Методический подход в организации тренировочного процесса АРБ

Педагогическое управление в области физического воспитания специалисты определяют как организованную планомерную деятельность соответствующих органов и отдельных лиц, направленную на упорядочение, совершенствование и развитие физической культуры.

Целенаправленный и правильно руководимый педагогом-тренером тренировочный процесс требует проявления трудолюбия, настойчивости, товарищеской поддержки. Участие в спортивной деятельности является хорошей школой воспитания у подростков инициативы, самостоятельности, организационных навыков, гражданской и общественной активности, коллективизма.

Таким образом, вся учебно-тренировочная работа предполагает и требует управления со стороны тренера и учителя нравственно-волевым воспитанием с использованием специально подобранных средств и методов образовательного и тренировочного процесса, главными из которых являются: совместная жизнедеятельность тренера и юных спортсменов; превращение педагогического управления в самовоспитание личности спортсмена; позиция тренера.

Совместная жизнедеятельность (сотрудничество) тренера и спортсменов в решении общих задач обеспечивает существование и развитие спортивного коллектива. Любой коллектив, создаваемый тренером, в том числе и спортивная команда, складывается из отдельных личностей, имеющих свои психолого-личностные особенности. В совместной жизнедеятельности при решении комплекса учебно-тренировочных и воспитательных задач именно от тренера зависит, какие чувства, поступки, нравственные ориентиры будут преобладающими у его воспитанников.

Тренер, спортивный педагог как создатель и руководитель спортивного коллектива, отличаясь стилем педагогической деятельности (авторитарный, демократический, либеральный), должен быть человеком высоких нравственных качеств, чутким и внимательным, но в то же время требовательным. Должен обладать такими качествами, которые он хочет воспитать у занимающихся спортом.

Большинство тренеров, которых уважают ученики, становятся для них образцами для подражания. При этом если педагог ответственен за свою профессию, он должен взять на себя и ряд обязанностей, связанных с нею. Одна из них - быть примером в поведении и поступках для спортсменов. Это необходимо не только ради своих учеников, но и ради профессии и для самоутверждения самого себя как личности.

Первейшей же обязанностью перед учениками такой тренер должен считать

заботу о том, чтобы они полностью раскрыли свои потенциальные возможности и в учебе, и в спорте, и в жизни.

Превращение педагогического управления в самовоспитание личности спортсмена, важные компоненты которого - тренинги и упражнения по самовоспитанию, самоутверждению, самоопределению и саморегуляции, программы по самосовершенствованию в спорте и жизни, является одним из условий воспитания личности спортсмена.

Высшей точкой интеллектуального и личностного роста является тот момент, когда спортсмен научится самообразовываться и самовоспитываться. Под самовоспитанием понимается сознательная, систематическая работа личности над собой, направленное формирование и совершенствование положительных и устранение отрицательных качеств в соответствии с личными потребностями и сложившимися идеалами .

Практика показывает, что существенным признаком воспитанности спортсмена является его отношение к самосовершенствованию. Воспитание спортсменов, занимающихся самовоспитанием, продвигается успешнее, так как в нем заложены механизмы, самоуправляющие личностью, чем тех, кто самовоспитанием не занимается или же настроен к нему негативно. Исследования показывают, что важнейшими мотивами самовоспитания спортсменов на пути становления их педагогической направленности являются: стремление соответствовать требованиям положительной нравственности; желание быть примером в спорте, труде, учебе; походить на тренера; занимать в коллективе активную и творческую позицию. Как правило, стремление к самовоспитанию побуждается не одним, а несколькими мотивами, одни из которых доминируют и, таким образом, являются наиболее значимыми и тенденциозными.

Забота тренера – выявить систему подготовки по самосовершенствованию как для отдельного воспитанника, так и для коллектива в целом, с тем чтобы процесс самовоспитания личности спортсмена основывался на морально-этических принципах и имел ценностные ориентации. Для эффективной воспитательной работы с подростками необходима продуманная система последовательных упражнений в нравственном поведении, организация полезной деятельности, формирующей положительный нравственный опыт, тренинги по саморегуляции своего поведения.

В случае обучения АРБ эта задача является насущной необходимостью, а не просто рекомендацией.

Специалисты справедливо указывают, что современный тренер должен владеть: а) научными методами сбора и переработки, фиксации и хранения необходимой информации; б) научными методами диагностики юных спортсменов, процесса их обучения и воспитания; в) научными методами организации педагогического труда .

Умение донести до учащихся перспективу будущих достижений, сделать ее близкой и понятной - основной элемент организации труда тренера. Под влиянием тренера работа в контакте с педагогическим коллективом школы и родителями, а также при участии самих подростков формирует нравственный

облик будущего гражданина .

Позиция тренера должна быть особой. Он живет единой жизнью с подростками и юными спортсменами, радуясь успехам каждого из них и вместе с тем формируя у них сверхзадачу на самосовершенствование в спорте, ориентируя их на воспитание в себе положительных доминант поведения в любой жизненной ситуации.

Педагогический принцип тренера - воспитание действием. Это лучший способ привить уважительное отношение к любому виду спорта, к педагогическому труду вообще.

Какие качества нужны тренеру как образцу для подражания? Это специалист, который выбрал свою профессию по зову души и сердца, стремится добиться определенного общественного положения и знает свое место в жизни, пытается в практической работе так строить программу подготовки своих воспитанников, чтобы помочь в достижении главных жизненных целей. Такой человек может быть образцом. Если он сочетает основные личностные потребности с профессиональными, способен учитывать их в работе со спортсменами, то он достоин подражания. Наиболее значимыми в педагогической работе тренера должны быть: проявление доброты, внимание, чуткость; высокий моральный облик и образованность; уверенность в себе и внутреннее спокойствие; статус (определенное социальное положение); стремление к достижению успеха; обязательное групповое взаимодействие; атмосфера признания и одобрения; самоуважение; желание и стремление испытывать себя и др.

Подводя итог этой темы, обратим внимание на то, что проблемы методической организации появляются в основном, из-за нехватки материальной базы, материалов из разработанных методик, и, конечно время, которое должно быть потрачено на тренировочный процесс. Специалисту порой приходится быть попросту новатором в той или иной области освоения принципов обучения. И потому такое явление, как дорогое оборудование, загруженность учеников, лично- психологические проблемы: усложняет ситуацию, затрудняя организацию проведения тренировок. Необходимость воспитывать в себе все важные качества педагога, это также повседневно и нужно, как, например, дышать воздухом, поскольку мы уже говорили раньше, что, не работая ежедневно над собой, нельзя добиться результатов.

Основы построения тренировочного процесса

Современная система АРБ состоит из нескольких разделов (в зависимости от тактического назначения):

- Ударная техника;
- Защита от холодного оружия;
- Броски, самостраховка;
- Болевые приемы;
- Типичные тактические задачи (участие в выездных мероприятиях).

Исходя из этого, организация и построение тренировочного процесса, как

единого целого, содержит основы закономерного и последовательного решения системы специфических задач тренировки и самовоспитания. Исходными элементарными звеньями, из которых строится вся подготовка, являются отдельные тренировочные занятия. И поэтому одним из важнейших условий осуществления эффективной тренировки, является ее оптимальное построение на достаточно длительных отрезках времени. Потому что ни за день, ни за неделю, месяц и даже за год невозможно всесторонне освоить науку рукопашного боя. Этап многолетнего систематического совершенствования спортивной техники, тактики и психофизической подготовки, требует от тренера апробировать грамотные программы обучения для индивидуальной отработки, и более широкого аспекта преподавания.

Как правило, отдельные занятия организованы в малые циклы или микроциклы. Микроциклы - элементарные, относительно законченные повторяющиеся фрагменты более крупных этапов тренировки.

Для вводных занятий наиболее удобная продолжительность микроцикла – две недели. Микроциклы служат как бы блоками, из которых складываются более крупные средние циклы - мезоциклы.

Оптимальная продолжительность мезоциклов от 3 до 6 недель. Мезоциклы также видоизменяются в процессе тренировки и, объединяясь, могут образовывать более крупные этапы и периоды тренировки.

Дело в том, что в начальном и на основном этапе обучения приходится уделять больше времени на физическую и психологическую подготовку занимающихся, создавая условия всестороннего развития подростков, благодаря вниманию на индивидуализацию каждого из детей в обучаемых группах.

Дела обстоят проще в группе, где присутствует только начальная подготовка, хотя и принцип заключается в том же: что посеешь, то и пожнешь. Поскольку цель начальной подготовки состоит в том, чтобы дать начинающему основные навыки движений, помогая приобретать естественные понятия о: страховке, стойке, перемещении, броске, ударах и т.д.

Основными педагогическими компонентами построения тренировочного процесса являются дидактические принципы:

1. Принцип сознательности. Учащиеся должны знать и понимать цели и задачи обучения, а также пути достижения целей и задач обучения.
2. Принцип активности. Необходимо построить учебный процесс таким образом, чтобы учащиеся не просто воспринимали предлагаемый материал, но и стремились закрепить полученные знания и умения, анализировали ошибки и достижения свои и товарищей, самостоятельно решали поставленные задачи.
3. Принцип систематичности. Постепенная и последовательная подача нового материала, поэтапное увеличение объема и интенсивности физических нагрузок.
4. Принцип наглядности. Обучение должно быть наглядным и включать в

себя практический показ изучаемых действий, показ наглядных пособий, плакат и фильмов, совместные занятия со старшими учащимися, посещение мероприятий по профилю деятельности и т.п.

5. Принцип доступности. Предполагает своевременное изучение программного материала, его соответствие полу, возрастным особенностям и физическому развитию учащихся. Для каждой группы и подгруппы (звена) должен быть составлен рабочий (поурочный) план занятий и обеспечены нормальные условия образовательного процесса.

6. Принцип прочности. Необходимо стремиться к тому, чтобы приобретенные знания, умения и навыки учащихся были прочно закреплены, в первую очередь практически. Для этого необходимо участие учащихся в экзаменах и показательных выступлениях, если при этом отсутствует возможность участия в соревнованиях, где полученные умения можно проверить на практике, а также постоянное поддержание интереса учащихся к занятиям.

7. Принцип контроля. Необходим регулярный контроль за усвоением учащимися программного материала, что дает возможность анализировать ход образовательного процесса и вносить в него необходимые изменения.

Методы, используемые в момент обучения:

1. Метод убеждения – разъяснение, эмоционально-словесное воздействие, внушение, просьба.

2. Словесные методы – рассказ, лекция, беседа, дискуссия, опрос, этическая беседа, диспут, инструкция, объяснение.

3. Метод показа – демонстрация изучаемых действий, посещение соревнований и т.п.

4. Метод упражнения – систематическое выполнение и повторение изучаемых действий, закрепление полученных умений, знаний и навыков.

5. Метод состязательности – поддержание у спортсменов интереса к изучаемому материалу, проверка на практике действенности полученных знаний и умений, демонстрация достижений обучающихся, определение ошибок и путей их исправления.

6. Анкетирование, опрос. Позволяют выяснить состояние и динамику развития личностных качеств обучаемых и определить направления дальнейшего педагогического (тренерского) воздействия на спортсменов.

Анализ литературы и практики свидетельствует, что для практической реализации задачи подготовки борцов универсалов необходимо иметь целостное представление о логике построения тренировочного процесса на больших отрезках времени.

Годичный цикл обычно состоит из тренировок в количестве 3-х занятий в неделю, и с 6-ю часами в неделю (для каждой группы). Каждый из этапов технико-физической тренировки состоит в свою очередь из трех четырехнедельных циклов, имеющих особенности в последовательности и объемах применения средств для тренировки.

На первом этапе главной задачей является введение обучаемых в состояние готовности выполнения основных стоек, передвижений, блоков и ударов.

Упражнения для физической подготовки в основных занятиях на этом этапе применяются в рамках решения дополнительных задач. Объем этих нагрузок необходимо повышать очень осторожно.

На втором этапе общий объем технической работы не изменяется, но происходит его перераспределение за счет большей доли относительно сложных базовых техник. Необходимо планомерно использовать подготовительные упражнения, что позволяет вносить постоянную коррекцию в технику выполнения приемов и избежать заучивания ошибок.

На третьем этапе увеличивается объем технической работы за счет разучивания новых техник, перераспределения объемов изучаемых техник, выполнения их в усложненных вариантах. Кроме того, на этом этапе уделяется большее внимание разучиванию комбинаций и связок. Эти тенденции характерны и для динамики тренировочных нагрузок на четвертом этапе подготовки.

Следует отметить, что плотность тренировочной нагрузки повышается от этапа к этапу. А так как продолжительность всех основных занятий планируется одинаковой и составляет не более двух часов (20 - 30 мин. на разминку, примерно 70 мин. на разучивание и совершенствование техники, 20 мин. на физподготовку в основной части занятия, 5 - 10 мин. на заминку), то ясно, что плотность и соответственно объем нагрузки могут быть увеличены только за счет сокращения интервалов отдыха в упражнениях и повышения интенсивности работы.

На третьем и четвертом этапах в основных занятиях можно увеличивать объем нагрузок для развития физических качеств. Следует помнить, что тренировочный процесс не должен переходить в режим максимального утомления. Так как таким образом, тренирующихся можно загнать в состояние перетренированности, и вызвать у них неприязнь к проходящим тренировкам, а после и вовсе потерять интерес.

Структура тренировочного занятия

В структуре каждого тренировочного занятия, как правило, выделяют три его части: подготовительную (или разминку), основную и заключительную.

Разминка. Целью подготовительной части является подготовка спортсменов в состояние физического и психологического возбуждения, с целью подвести обучаемых к основной части. Разминка делится на общую и специальную. Задачей общей разминки является подготовка функциональных систем организма и опорно-двигательного аппарата к основной работе. Задача специальной разминки - подготовка к занятию тех суставов, связок, мышц, ударных поверхностей, на которые ложится наибольшая нагрузка при выполнении специфических для рукопашного боя приемов и действий. Специальная разминка может включать в себя подготовительные упражнения, которые помогут при изучении приемов в основной части тренировки.

Основная часть тренировочного занятия. При решении в тренировочном занятии одной главной задачи основная его часть строится в порядке последовательного выполнения заданий и упражнений, обеспечивающих

решение как этой главной задачи, так и дополнительных задач занятия.

Заключительная часть занятия. В спортивной тренировке эту часть занятия чаще всего называют заминкой. Смысл ее - в обеспечении переключения функциональных систем организма на восстановительный режим.

Определение целей и задач при обучении АРБ - ключ к разработке эффективной тренировочной программы. Следует определить, сколько времени в неделю предполагается тратить на упражнения, способствующие развитию тому и или иному качеству тренированности спортсменов. Например занятия, включающие в себя работу ногами, должны акцентировать внимание на растяжку; тренировки сердечно-сосудистой системы следует уделять внимание повышению аэробной выносливости; реакция развивается благодаря игровым способам или спец упражнениями развивающие это качество; общую физическую подготовку, специально-силовую подготовку стоит вводить в практику, учитывая сестивность тренировок; конкретные навыки и практические приемы проводят в условия спарринга.

Тренировка сердечно-сосудистой системы - основа успеха в боевых тренировках.

- Бег, прыжки со скакалкой, игры - вот упражнения, которыми можно тренировать сердечно-сосудистую систему. Также следует работать и над тренировкой реакции, поскольку правильно исполняемые приемы зависят от подсознательной реакции. Реакцию следует развивать постоянно, чтобы избавиться от задержки перед ответом противнику. Необходимо работать и над общим состоянием тела, развивая силу главных групп мышц и общий тонус. Тренировка конкретных умений - та сфера, где можно и нужно использовать силу сопротивления партнера или конкретного снаряда.

Подвижные игры в занятиях рукопашным боем

Общеразвивающие игры

Специальные игры

<p>1. Салки в различных вариантах:</p> <ul style="list-style-type: none">– «салки ноги врозь»– «Салки на коленях»– «салки-эстафета»– «салки-эстафета с мячом»– «салки поясом»– «салки домики» <p>2. «Перекасти поле» (авторская игра)</p> <p>3. «Живая корзина» (авторская игра)</p> <p>4. «Охотники и утки»</p> <p>5. «Удочка»</p> <p>6. «Перетягивание каната»</p>	<p>7. «Борьба за пояс»</p> <p>8. «Борьба за мяч»</p> <p>9. «Боевые петушки»</p> <p>10. «Царь горы»</p> <p>11. «Армреслинг лежа на животе»</p> <p>12. «Борьба руками в упоре лежа»</p> <p>13. «Тяни толкай»</p> <p>14. «Увернись от мяча»</p> <p>15. «Паучки»</p> <p>16. «Сумо»</p> <p>17. «Конный бой»</p> <p>18. «Регби на коленях»</p> <p>19. «Ладонки»</p> <p>20. «Боксерские салки»</p> <ul style="list-style-type: none">- двумя руками;- ногами;- одной рукой;- руками и ногами. <p><u>Эстафеты</u></p>
---	--

Ожидаемые образовательные результаты

В процессе занятий ожидаются следующие результаты:

- 1) Улучшение физической подготовки детей по различным направлениям. Основными из них является силовая подготовка, развитие скоростно-силовой выносливости, улучшение координации движений, повышение подвижности суставов и развитие пластичности различных групп мышц. Освоение различных акробатических упражнений.
- 2) Развитие навыков спортивного единоборства, таких как: борцовская техника разной направленности, ударная техника, техника спортивного рукопашного боя. Овладение приемами самообороны.
- 3) Повышение морально-этических качеств учеников. Возникновение у них интереса к информации соответствующей тематики воинских искусств.
- 4) Овладение умениями и навыками личной гигиены и закаливания.

Программа разбита на 5 этапов обучения. Прохождение детьми каждого этапа завершается сдачей экзамена на соответствующую ученическую степень с присвоением знака отличия.

Ученическая степень	Знак отличия
1	Желтый пояс
2	Оранжевый пояс
3	Зелёный пояс
4	Синий пояс
5	Красный пояс

Способы диагностики и оценки результатов

Квалификационный экзамен на пояс.

Экзамен включает в себя: зачет по теоретическим знаниям в форме устной беседы; зачет по общей физической подготовке; оценка выполнения акробатических упражнений; оценка выполнения необходимых элементов базовой техники; проверка применения боевой техники в условиях учебного боя.

Качество выполнения приемов базовой техники и акробатических упражнений оценивается по 5-ти бальной системе. Базовая техника считается выполненной в случае, если учеником получена средняя оценка не менее 4 баллов. В случае получения за какой-либо продемонстрированный прием оценки ниже 3-х баллов, экзамен прерывается. До повторной сдачи ученик допускается не ранее, чем через месяц. Техника ударов оценивается по 5-ти бальной системе, средний балл не должен быть ниже 3-х. Удар проводится с полной концентрацией, из правильной позиции, соответствующую демонстрируемому удару. За каждую ошибку снимается 1 балл. Экзамен принимает учитель по частям на последних занятиях учебного года. Все результаты фиксируются в протоколе.

Участие в спортивных соревнованиях.

Формой отчетности в рамках спортивных соревнований являются грамоты и медали, полученные как в командном, так и личном зачете. Данная форма отчетности должна быть продублирована приложенными протоколами соревнований или копиями дипломов.

Участие в показательных выступлениях и спортивных конкурсах .

Учет посещаемости в журнале.

Учет посещаемости позволяет выявить связь между посещаемостью детьми занятий и качеством достигнутых результатов.

Условия реализации программы

Данная программа предусматривает проведение занятий по рукопашному бою в специально оборудованном зале. Зал должен соответствовать следующим требованиям: специальное покрытие на полу “татами” для отработки борцовской техники, мягкое настенное покрытие по периметру зала высотой не ниже 1м.

Форма одежды для занятий- кимоно для рукопашного боя или для дзюдо белого цвета.

Для обеспечения безопасности и во избежание травматизма каждый занимающийся ребенок должен иметь индивидуальные средства защиты:

- боксерские перчатки;
- футы или щитки-накладки на ноги;

- специальный бандаж-раковина.

Они используются при отработке условных заданий в парах. А для проведения свободных спаррингов по боксу, кикбоксу и боев по правилам армейского рукопашного боя необходимо также использовать дополнительные средства защиты (**минимум-2комплекта**):

-шлем-маска с металлической решеткой;

- защитный жилет на корпус;

- краги или перчатки АРБ.

Для отработки ударов необходимо иметь боксерские лапы и макевары.

Список используемой литературы

1. «Борьба самбо» А.А.Харлампиев Москва 1952
2. «Система самбо» А.А.Харлампиев Москва 2002
3. «Бокс» А.И.Булычев Москва 1959
4. «Бокс» М.И.Романенко Киев 1978
5. «Самбо для начинающих Е.Я.Гаткин Москва 2003
6. «Основы рукопашного боя» С.Иванов, Т.Касьянов Москва1998
7. «Рукопашный бой» учебное пособие С.К.Александрович, О.Н.Гордиенко Москва2007
8. «Подвижные игры» пособие для институтов физической культуры Л.В.Былеева, И.М.Коротков Москва1982
9. Правила соревнований «Армейский рукопашный бой» Москва2003
- 10.«Школа современного бокса» Ростов-на-Дону 2006 год Аман Атилов
- 11.«Борьба самбо» А. Харлампиев Москва 1964 год