

МИНИСТЕРСТВО ОБОРОНЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ОРЕНБУРГСКОЕ ПРЕЗИДЕНТСКОЕ КАДЕТСКОЕ УЧИЛИЩЕ»

Рекомендована к использованию
решением Педагогического совета
от _____ 2016 г. № _____

Утверждаю
Начальник училища
д.и.н., профессор
Т.Машковская _____

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«АРМЕЙСКИЙ РУКОПАШНЫЙ БОЙ»
для 6-11 классов
на 2016-2017 учебный год

Составитель программы:
Руководитель ОД-
начальник ФП (ФК) училища
к-н Иванов А. В.

Оренбург
2016 г.

1. Пояснительная записка

Направленность дополнительной образовательной программы	Дополнительная образовательная программа физкультурно-спортивной направленности
Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность дополнительной образовательной программы	Армейский рукопашный бой - универсальная система обучения приемам защиты и нападения, соединившая в себе многие функциональные элементы из арсенала мировых видов единоборств (ударная техника руками, ногами, борцовская техника, болевые приёмы), опробованная в реальной боевой деятельности. Человек (боец) рассматривается в АРБ, как психобиомеханическая система, т. е. как человек во всей совокупности своего физического, психологического и социального естества самой жизни.
Цель и задачи дополнительной образовательной программы	<p style="text-align: center;">Цель программы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - содействие гармоничному физическому и психическому развитию, разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья занимающихся; - обучение технике и тактике армейского рукопашного боя. <p style="text-align: center;">Задачи программы:</p> <ul style="list-style-type: none"> -(образовательная) обучать технике и тактике армейского рукопашного боя. Прививать ценности здорового образа жизни, историю развития и традиции армейского рукопашного боя. -формировать потребность в регулярных занятиях физической культуры и спортом, в ведении здорового образа жизни -вырабатывать двигательные умения и навыки. -развивать двигательные способности детей в армейском рукопашном бою: гибкость, быстроту, силу, специальную выносливость. -(воспитательная) формировать нравственные ценности, такие как совесть, доброжелательность, толерантность. Воспитывать чувство справедливости, независимости, внутренней свободы, ориентировать личность на общечеловеческие ценности: человек, здоровье, познание, труд, отечество. -(развивающая) способствовать укреплению здоровья, повышению работоспособности воспитанников; развивать физические способности, необходимые для овладения армейским рукопашным боем. - (военно-патриотическая) формирование и развитие у занимающихся патриотических чувств, воспитание защитника Отечества.
Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы от уже существующих	Программа по рукопашному бою основана на лучших традициях русского боевого искусства и опыте подготовки защитников Отечества. Она значительным образом опирается на российский армейский рукопашный бой, систему А.Спиридонова, а так же систему А.А.Кадочникова, и элементы РОСС А,И.Ретюньских.
Логические связи данного предмета с остальными предметами учебного плана	Содержание программы связано с уроками физической культуры, спортивными единоборствами и рукопашным боем
Возраст детей	10-17 лет
Сроки, продолжительность реализации дополнительной образовательной программы	Срок реализации программы – 6 лет Всего – 1540 часов. Продолжительность занятий по годам: 1 год – 210 часов, 2 год – 210 часов, 3 год – 280 часов, 4 год – 280 часов, 5 год – 280 часов, 6 год – 280 часов
Этапы реализации дополнительной образовательной программы	<p>Этап начальной подготовки (1-2 год). Происходит индивидуальное построение спортсмена, изучение отдельных приемов и действий, разучивание комбинаций ударной и борцовской техники. Подготовка занимающихся к выступлениям на соревнованиях.</p> <p>Учебно-тренировочный этап (3-6 год). Этап формирования навыков и умений вести бой по правилам армейского рукопашного боя. Выполнение спор-</p>

	тивных разрядов по видам спортивных единоборств. Этап направлен на развитие и дальнейшее совершенствование специальных физических качеств; дальнейшее совершенствование техники, повышение ее вариативности, точности, стабильности.
Форма занятия	Учебно-тренировочное занятие по армейскому рукопашному бою является основной формой обучения.
Режим занятий	6 часов в неделю (3 раза в неделю по 2 часа) – этап начальной подготовки 8 часов в неделю (4 раза в неделю по 2 часа) – учебно-тренировочный этап
Ожидаемые результаты и способы их проверки	Основными результатами выполнения программных требований являются: -состояние здоровья и высокий уровень физического развития занимающихся; -повышение уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся; -выполнение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программными требованиями; -освоение теоретического раздела программы; - выполнение спортивных разрядов;
Формы подведения итогов реализации программы	Соревнования Контрольные нормативы

2. Тематический план

1-2 год (этап начальной подготовки)

Тема №	Тема занятия	Кол-во часов	Из них	
			теор	практ
1.	Введение в спорт «Армейский рукопашный бой»	2	2	-
2.	Правила армейского рукопашного боя	2	1	1
3.	Страховка и ее разновидности	6	-	6
4.	Сдача контрольных нормативов	4	-	4
5.	Обучение стойки бойца	4	-	4
6.	Обучение технике передвижения бойца	4	-	4
7.	Обучение технике ударов руками	12	-	12
8.	Обучение комбинациям ударов руками	20	-	20
9.	Обучение технике ударов ногами	28	-	28
10.	Обучение бросковой технике	24	-	24
11.	Обучение технике болевых приемов, удушения	24	-	24
12.	Обучение технике добивания соперника в партере	4	-	4
13.	Обучение комбинациям ударов ногами и руками	20	-	20
14.	Обучение комбинациям ударов ногами, руками и бросковой техники	20	-	20
15.	Совершенствование атакующих приемов и действий	24	-	24
16.	Совершенствование защитных приемов и действий	10	-	10
	итого	210	3	207

3-6 год (учебно-тренировочный этап)

Тема №	Тема занятия	Кол-во часов	Из них	
			теор	практ
1.	Техника безопасности на занятиях по АРБ. Правила АРБ.	2	2	-
2.	Страховка и ее разновидности	4	-	4
3.	Сдача контрольных нормативов по ФП	4	-	4
4.	Совершенствование техники стойки, передвижений бойца	8	-	8
5.	Совершенствование техники ударов руками	40	-	40
	Совершенствование техники ударов ногами	32	-	32

	Совершенствование техники комбинаций ударов рук и ног	44	-	44
	Совершенствование борцовской техники	56	-	56
	Совершенствование техники болевых приемов и удушений	18	-	18
	Совершенствование техники добивания в партере	12	-	12
	Совершенствование техники комбинаций ударов рук, ног и бросковой техники	20	-	20
	Совершенствование атакующих приемов и действий	24	-	24
	Совершенствование техники защитных приемов и действий	16	-	16
	итого	280	2	278

3. Содержание дополнительной образовательной программы 1-2 год (этап начальной подготовки)

Тема №	Тема занятия	Содержание
1	Техника безопасности на занятиях по армейскому рукопашному бою.	Правила техники безопасности на занятиях. Моральный облик спортсмена. Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между людьми в сфере спорта. Понятие о волевых качествах спортсмена. Возрастные группы участников соревнований по армейскому рукопашному бою. Весовые категории. Костюм участника. Начало и конец боя. Продолжительность схватки. Оценка приемов и действий в бою. Запрещенные приемы. Результаты боя. Правила поведения во время массовых спортивных и массовых зрелищных мероприятий.
2	Совершенствование страховки и само страховки	Само страховка: при падении на спину, при падении на бок, падение вперед с опорой на руки, при падении на бок кувырком вперед через плечо. Падение на бок, на спину, на руки Акробатика, под страховка, падения на бок, спину, руки под страховка, падения на бок, спину, руки. Техника безопасности и профилактики травматизма на занятиях по изучению элементов борьбы. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Запрещенные действия в борьбе. Общие сведения о травмах и причинах травматизма в борьбе. Первая помощь при травмах.
3	Совершенствование техники атакующих приемов и действий	Отработка техники атакующих приемов и действий: удары руками, удары ногой, броски, болевые, удушающие. Разучивание атакующих комбинаций. Тренировка атакующих приемов и действий в учебных спаррингах.
4	Совершенствование техники защитных приемов и действий	Отработка техники защитных приемов и действий: в партере и стойки, блоки, уходы с болевых, уходы от ударов руками, уходы от удушающих, уходы от ударов ногами. Тренировка защитных приемов и действий в учебных спаррингах.
5	Совершенствование техники контратакующих приемов и действий	Отработка техники контратакующих приемов и действий в партере и стойки, с болевых, от ударов руками, от удушающих, от ударов ногами. Тренировка контратакующих приемов и действий в учебных спаррингах.
6	Сдача нормативов	Выполнение контрольных нормативов ГТО.

3-6 год (учебно-тренировочный этап)

Тема №	Тема занятия	Содержание
1	Техника безопасности на занятиях по армейскому рукопашному бою.	Правила техники безопасности на занятиях. Моральный облик спортсмена. Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между людьми в сфере спорта. Понятие о волевых качествах спортсмена. Возрастные группы участников соревнований по армейскому рукопашному бою. Весовые категории. Костюм участ-

		ника. Начало и конец боя. Продолжительность схватки. Оценка приемов и действий в бою. Запрещенные приемы. Результаты боя. Правила поведения во время массовых спортивных и массовых зрелищных мероприятий.
2	Совершенствование страховки и само страховки	Само страховка: при падении на спину, при падении на бок, падение вперед с опорой на руки, при падении на бок кувырком вперед через плечо. Падение на бок, на спину, на руки Акробатика, под страховка, падения на бок, спину, руки под страховка, падения на бок, спину, руки. Техника безопасности и профилактики травматизма на занятиях по изучению элементов борьбы. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Запрещенные действия в борьбе. Общие сведения о травмах и причинах травматизма в борьбе. Первая помощь при травмах.
3	Правила армейского рукопашного боя	Оборудование залов для занятий рукопашным боем. Ковер для армейского рукопашного боя, его размеры, эксплуатация. Уход за ковром и крышкой Спортивная одежда и обувь рукопашника, уход за ними. Основные правила рукопашного боя, права и обязанности рукопашников. История правил рукопашного боя. ОФП. Основы техники и тактики рукопашного боя. Понятие о технике рукопашного боя. Судейская коллегия на соревнованиях по АРБ. Правила по армейскому рукопашному бою, универсальном бое, рукопашном бое.
4	Совершенствование техники атакующих приемов и действий	Отработка техники атакующих приемов и действий: удары руками, удары ногой, броски, болевые, удушающие. Разучивание атакующих комбинаций. Тренировка атакующих приемов и действий в учебных спаррингах.
5	Совершенствование техники защитных приемов и действий	Отработка техники защитных приемов и действий: в партере и стойки, блоки, уходы с болевых, уходы от ударов руками, уходы от удушающих, уходы от ударов ногами. Тренировка защитных приемов и действий в учебных спаррингах.
6	Совершенствование техники контратакующих приемов и действий	Отработка техники контратакующих приемов и действий в партере и стойки, с болевых, от ударов руками, от удушающих, от ударов ногами. Тренировка контратакующих приемов и действий в учебных спаррингах.
7	Сдача нормативов	Выполнение контрольных нормативов ГТО.

4. Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы

Концептуальные позиции преподавания.	<p>Занятие по армейскому рукопашному бою строится так, чтобы организовать и подготовить занимающихся к качественному решению поставленных задач на соревнованиях. Оно состоит из подготовительной, основной, заключительной частей и проводится в течение двух учебных часов (90 мин.). Каждое из занятий имеет свою цель, время, содержание, особенности в методике проведения и главным образом решает определенные задачи. Занятие начинается с подготовительной части, на которую отводится 20 минут. В ходе нее решаются следующие задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> – сбор обучаемых, построение, проверка наличия кадет, их внешнего вида и краткое объяснение задач занятия; – подготовка занимающихся к предстоящей физической нагрузке в основной части, что достигается за счет выполнения упражнений в ходьбе и беге, для отдельных групп мышц, специальных подготовительных упражнений, приемов само страховки, а также упражнений вдвоем. <p>После построения и объявления содержания занятия, тренер приступает к решению основной задачи подготовительной части.</p> <p>В колонне по одному или по два (интервал и дистанция устанавливаются 2–3</p>
--------------------------------------	---

шага в обход площадки (зала) по команде тренера обучаемые последовательно выполняют: ходьбу, ходьбу в быстром темпе, бег в медленном и среднем темпе, специальные упражнения в передвижениях, упражнения вдвоем, удары рукой и ногой, приемы самостраховки, простейшие единоборства, приемы рукопашного боя, действия по внезапным сигналам и командам. При движении подразделения по периметру площадки тренер должен все время двигаться навстречу строю, видеть обучаемых, своевременными короткими указаниями и замечаниями исправлять ошибки, следить за четким выполнением команд и распоряжений занимающимися. Для поддержания постоянного внимания и выработки умения быстро действовать по установленным сигналам тренер в ходе выполнения обучаемыми упражнений в движении может отдавать распоряжения с помощью указанных сигналов. Выполнив обусловленное сигналом действие, обучаемые продолжают движение по периметру площадки. После 1,5–2 минут, отводимых на ходьбу и бег, личный состав приступает к выполнению общеразвивающих упражнений в движении для различных групп мышц, носящих преимущественно конгруэнтные движения, т. е. круговые вращения рук (в локтевых, плечевых и кистевых суставах), ног (в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах), туловища и головы, а также в различных их сочетаниях и др.

Содержание основной части учебного занятия представляет собой: изучение приемов и действий армейского рукопашного боя, предусмотренных программой обучения; совершенствование ранее изученных приемов и действий армейского рукопашного боя; комплексную тренировку с обязательным включением приемов и действий армейского рукопашного боя, изученных на данном занятии и выполняемых в сочетании с ранее изученными приемами и действиями.

Задачами основной части занятия являются:

- Обучение основам техники приемов армейского рукопашного боя.
- Обучение основам тактики армейского рукопашного боя.
- Развитие специальных и психических качеств.
- Повышение устойчивости организма к влиянию неблагоприятных факторов, возникающих в процессе учебной деятельности.
- Развитие способности применять усвоенные приемы и действия, а также способы ведения боя.

Основная часть при двухчасовом учебном занятии проводится в течение 65 минут. Основная часть занятия проводится одновременно: все занимающиеся, с примерно одинаковым уровнем подготовленности одновременно обучаются одним и тем же приемам и действиям под руководством тренера. Преимуществом этой формы проведения основной части занятия является возможность дифференцированно распределять время на отработку отдельных приемов в соответствии с их сложностью под руководством как минимум одного руководителя занятий.

Как правило, основная часть занятия проводится в следующей последовательности: в начале основной части в течение 10 минут проводится повторение (тренировка) приемов, изученных на предыдущем занятии, затем в течение 55 минут) разучиваются новые приемы.

Закрепив навыки в выполнении изученных приемов многократным их повторением в различных условиях тренер переходит к комплексной тренировке, основное содержание которой составляют приемы, изученные на данном занятии, в сочетании с ранее освоенными, а так же упражнения по физической подготовке. Проводится двумя способам: первый - поточный, где занимающиеся продвигаются потоком на увеличенных дистанциях и выполняют на заранее составленных точках обусловленные приемы и упражнения. Второй – круговой, где обучаемые выполняют упражнения по кругу.

Заканчивается занятие проведением заключительной части в течение 5 минут. Заключительная часть решает такие частные задачи, как:

- Приведение мест занятий в порядок.
- Приведение организма в относительно спокойное состояние, используя медлен-

	<p>ный бег, спокойную ходьбу, выполняя упражнения на расслабление мышц в сочетании с глубоким дыханием.</p> <p>-Подведение итогов.</p> <p>В ходе него тренер напоминает, какие приемы были отработаны, оценивает качество усвоенного материала, отмечает воспитанников, хорошо и отлично овладевших приемами и действиями, проявивших старание.</p> <p>От занятия к занятию постепенно увеличивается плотность, которая определяется временем, затраченным непосредственно на отработку изучаемых приемов и действий, на повышение физических и специальных качеств обучаемых, по отношению ко всему времени занятия.</p> <p>Особенность методики освоения приемов и действий заключается в том, что происходит параллельное изучение одних элементов в отдельно взятом занятии и последовательное изучение других в цикле. Для практического и эмоционального эффекта на этом этапе уже предлагаются для отработки определенные, практически эффективные защитные комбинации. Данный этап длится по времени – до одного года. Работа над индивидуальным построением и тренировкой боевых динамических цепочек на основе изученных принципов в последовательной отработке стандартных разделов армейского рукопашного боя. Тренировка проводится на боевой скорости с дополнительными усложнениями условий. Этот этап длится по времени - от одного года и более.</p> <p>Совершенствование происходит с постоянной сменой обстановки, в учебных спаррингах, а так же соревновательными методами.</p> <p>Армейский рукопашный бой в силу объективных причин: активной двигательной деятельности в процессе обучения, значительных физических и психологических нагрузок, разнообразия условий выполнения приемов и действий предполагает появление возможных травм и повреждений у занимающихся. Поэтому постоянное внимание руководителя к вопросу профилактики травматических повреждений, высокая организация занятий, правильная методика обучения, качественная подготовка учебных мест и инвентаря позволяют избежать травматизма.</p> <p>С этой целью руководитель обязан:</p> <ul style="list-style-type: none"> – постоянно поддерживать высокую дисциплину и организованность на занятиях; – соблюдать последовательность выполнения упражнений, интервалы и дистанции между занимающимися; – следить за правильным применением приемов самостраховки и страховки; – при выполнении захватов и бросков страховать партнера, поддерживая его за руку, и не допускать падения на него; – следить, чтобы при обучении приемам освобождения от захватов, болевые приемы в процессе динамики ответных действий проводились плавно, без применения большой силы и по сигналу партнера голосом «Есть» немедленно прекращались; – постоянно осуществлять контроль за пульсом, давлением, потоотделением у обучающихся, а также следить за окраской их лица, реакцией его глаз, координацией движений с целью определения индивидуальной нагрузки.
<p>Основные методы работы</p>	<p>Словесный метод, наглядный метод, метод физического упражнения, метод непосредственной помощи, который применяется при обучений позам в различных условиях в медленном темпе, соревновательный.</p>
<p>Контроль и оценка знаний, умений и навыков обучающихся</p>	<p>Предварительный контроль проводится по тестам для получения исходной информации об уровне физической подготовленности учащихся. Тесты по ОФП проводятся в начале подготовительного периода, когда учащиеся начинают приобретать устойчивое спортивное состояние.</p> <p>Промежуточное тестирование проходит в середине учебного года, по оценке уровня подготовленности и овладения специальными навыками учащимися.</p> <p>Итоговая аттестация направлена на выявление соответствия фактически</p>

полученного обучающимися объема (полноты) и уровня (качества) знаний, умений и навыков физической подготовки с требованиями программы.

Контрольные упражнения	Оценка		
	«5»	«4»	«3»
Варианты самостраховки.	мягкое приземление, правильная амортизация руками.	падение с касанием головой.	Падение через сторону, удар туловищем о ковер, жесткое приземление, ошибки при группировке.
Демонстрация базовых элементов: стоек, захватов, передвижений.	Интегральная экспертная оценка (сумма баллов)		
Владение техникой армейского рукопашного боя из всех основных классификационных групп (бросков, болевых приемов, удержаний, ударов).	Демонстрация без ошибок с названием приемов.	Демонстрация с некоторыми ошибками и названием приемов.	Демонстрация с серьезными ошибками, неправильно назван прием.

Переводные нормативы по годам обучения

№	Критерии оценивания	Оценки			
		5	4	3	2
1.	прием выполнен согласно описанию, уверенно и быстро	+			
2.	прием выполнен согласно описанию, уверенно, но были допущены незначительные ошибки		+		
3.	прием выполнен согласно описанию, и доведен до завершения, но были допущены значительные ошибки: сделана остановка там, где требуется слитность движений рук и ног при принятии поступательных движений противника, допущена потеря равновесия при перемещении			+	
4.	прием не проведен в соответствии с описанием, грубо искажен и не доведен до завершения				+

Дидактический материал

Таблицы с фотографиями позиций в рукопашном бое

Техническое оснащение занятий

Спортивный зал для занятий физическими упражнениями с набором оборудования: татами, боксерские груши, спортивная экипировка.

5. Список литературы

(основная)

Кадочников А. А. и др. Психолого-педагогические основы подготовки специалистов РБ. Учебное пособие. – Краснодар, 2000.

Кадочников А. А. и др. Философские, исторические и биомеханические аспекты рукопашного боя. Учебное пособие. – Краснодар, 2000.

(дополнительная)

Бернштейн Н. А. О ловкости и ее развитии. М.: Физкультура и спорт, 1991.

Брокгауз Ф. А, Ефрон И. А. Энциклопедический словарь. – СПб. 1893.

Булочко К. Т. Физическая подготовка разведчика. – М.: Воениздат, 1945.

- Булочко К. Т., Добровольский В. К., Пуни А. Ц. Фехтование и рукопашный бой. – М.: Физкультура и спорт, 1939.
- Булочко К. Т. Обучение юношей рукопашному бою. – М., 1945.
- Волков В. П. Курс самозащиты без оружия «Самбо». – М.: НКВД, 1940.
- Зациорский В. М., Аруин А. С., Селуянов В. Н. Биомеханика двигательного аппарата человека. – М.: Физкультура и спорт, 1981.
- Калочев Г. А. Штыковой бой (по иностранным источникам). – М.: Наркомвоенкор, 1927.
- Кадочников А. А. и др. Рукопашный бой. – М.: МО СССР, 1991.
- Кадочников А. А. и др. Строительная механика и прочность элементов конструкции. Руководство к лабораторным работам. – М.: МО СССР, 1991.
- Леонов В. Н. Готовься к подвигу. – М.: ДОСААФ, 1985.
- Мовил М.С. и др. Основы технической механики. – Л.: Судостроение, 1969.
- Наставление по подготовке к рукопашному бою РККА (НПРБ-38). – М.: Воен. изд-во, 1938.
- Наставление по физической подготовке в СА и ВМФ (НФП-87). – М.: Военное издательство, 1987.
- Наставление по физической подготовке ВС СССР (НФП-66). – М.: Военное издательство, 1966.
- Ознобишин Н. Н. Искусство рукопашного боя. – М.: НКВД, 1930.
- Ригг Р. Б. Боевая подготовка войск. – М.: Иностран. литература, 1956.
- Руководство по подготовке к рукопашному бою в Красной Армии (РПРБ-41). – М.: Военное издательство, 1941.
- Рукопашный бой: Учебник/Гл. редактор Ю. И. Блажко. Л.: ВиФК, 1990.
- Рукопашный бой. Правила соревнований. – Москва. Физкультура и спорт, 1999.
- Чумаков Е. М. Физическая подготовка борца. – Москва. РГАФК, 1996.