

**Администрация муниципального образования «Усть-Илимский район»
Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования
«Районный центр дополнительного образования детей»
(МОУ ДО «РЦДОД»)**

ПРИНЯТО

Педсоветом
МОУ ДО «РЦДОД»
Протокол № 03
от 30.08.2023г.

УТВЕРЖДЕНО

Директором МОУ ДО «РЦДОД»
Шпагиной А.М.
Приказ № 40
от 31.08.2023г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат 00EA06F317C8D85CBA73B2CE23771084F7
Владелец Шпагина Анжелика Михайловна
Действителен с 06.03.2023 по 29.05.2024 г.

Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Армеец»

Возраст обучающихся: 12-17 лет
Срок реализации программы: 2 года (216/216)
Уровень: базовый

Автор составитель программы:

Комкова Анжелика Сергеевна, методист
Шинкаренко Денис Николаевич,
педагог дополнительного образования

Работает по программе:

Шинкаренко Д.Н., педагог дополнительного
образования
Шосафаров Х.Х., педагог дополнительного
образования
Зарубин И.А., педагог дополнительного
образования

Усть – Илимский район, 2023 г.

Лист изменений в программе на 2023-2024 г.
(за основу взяты рекомендации МОУ ДО «РЦДОД»)

№	Разделы программы	Внесенные изменения
1	Пояснительная записка	<i>Обновлены нормативные документы</i>
2	Цель и задачи программы	
3	Содержание программы	
4	Планируемые результаты	
5	Формы аттестации	<i>Корректировка текста</i>
6	Оценочные материалы	
7	Условия реализации программы	
8	Методические материалы	
9	Приложения	<i>Добавлен календарный учебно-тематический план на 2 год обучения; Приложение 6</i>

Все изменения программы рассмотрены и одобрены на заседании
экспертной комиссии МОУ ДО «РЦДОД» от «__» _____
протокол № ____

СОДЕРЖАНИЕ

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ	4
1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	4
1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ.....	7
1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	8
1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.....	19
2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.....	19
2.1. ФОРМА АТТЕСТАЦИИ.....	19
2.2. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.....	21
2.3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	23
2.4. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ.....	23
ПРИЛОЖЕНИЕ 1	26
ПРИЛОЖЕНИЕ 2	27
ПРИЛОЖЕНИЕ 3	38
ПРИЛОЖЕНИЕ 4	39
ПРИЛОЖЕНИЕ 5	49
ПРИЛОЖЕНИЕ 6	50

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Армеец», разработана в соответствии с:

— Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

— Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 года № 629.

— Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

— Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 года № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

— Постановление Правительства РФ от 18 сентября 2020 года № 1490 «О лицензировании образовательной деятельности».

— Уставом Муниципального образовательного учреждения дополнительного образования «Районный центр дополнительного образования детей» (далее—Учреждение).

Дополнительная общеразвивающая программа «Армеец» относится к программам **физкультурно-спортивной направленности.**

Уровень программы – базовый.

Актуальность программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы физкультурно- спортивной направленности в области единоборств, развития физических и морально-волевых качеств учащихся. 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.

Педагогическая целесообразность программы в том, что занятия способствуют развитию морально-волевых, физических и духовных качеств и способствуют развитию всесторонней, гармоничной и целеустремленной личности. Занятия оказывают положительное общеукрепляющее действие на нервную систему подрастающего поколения.

Отличительная особенность и новизна программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы через внедрение

универсальной технологии передачи опыта, знаний и навыков в форме наставничества.

Значительная часть воспитательной работы осуществляется через взаимодействие группы обучающихся и представителей предприятий (профессионалов), проявивших желание на участие в реализации модели наставничества на базе МОУ ДО «РЦДОД» (Приложение 1).

Таковыми представителями стали:

- союз Десантников России города Усть-Илимска;
- специалисты специализированной противопожарной аварийно-спасательной службы (СПАСС);
- тир в ДОСААФ в городе Усть-Илимске;
- представители оперативного отделения ОМОН «Шквал» управления Росгвардии по Иркутской области, филиала ФГКУ УВО ВНГ РФ по Иркутской области;
- спортсмены - чемпион России по самбо, чемпион мира по тайскому боксу.

В программу включены воспитательные мероприятия, целью которых является формирование навыков и понятий здорового образа жизни, принятие семейных ценностей; знание; уважение к себе и к другому человеку; сплочение коллектива. Новизна также заключается и в применении большой игровой практики.

Адресат программы

Дополнительная общеразвивающая программа «Армеец» предназначена для учащихся 12 – 17 лет.

Подростковый возраст (12-14 лет).

Данный возраст характеризуется интенсивным ростом и увеличением размеров тела. Годичный прирост длины тела достигает 4 –7 см, главным образом за счет удлинения ног. Масса тела прибавляется ежегодно на 3–6 кг. Наиболее интенсивный темп роста мальчиков происходит в 13 – 14 лет, когда длина тела прибавляется за год на 7 –9 см. А у девочек происходит интенсивное увеличение роста в 11 – 12 лет в среднем на 7 см.

В подростковом возрасте быстро растут длинные трубчатые кости верхних и нижних конечностей, ускоряется рост в высоту позвонков. Позвоночный столб подростка очень подвижен.

В этом возрасте быстрыми темпами развивается и мышечная система. С 13 лет отмечается резкий скачок в увеличении общей массы мышц, главным образом за счет увеличения толщины мышечных волокон.

У подростков на фоне морфологической и функциональной незрелости сердечно-сосудистой системы, а также продолжающегося развития центральной нервной системы особенно заметна незавершенность формирования механизмов, регулирующих и координирующих различные функции сердца и сосудов. Поэтому адаптационные возможности системы кровообращения у детей 12 – 15 лет при мышечной деятельности значительно

меньше, чем в юношеском возрасте. Их система кровообращения реагирует на нагрузки менее экономично.

Подростковый возраст – это период продолжающегося двигательного совершенствования моторных способностей, больших возможностей в развитии двигательных способностей

У детей среднего школьного возраста достаточно высокими темпами улучшаются отдельные координационные способности (в метаниях на меткость и на дальность, в спортивно-игровых двигательных действиях), силовые и скоростно- силовые способности; умеренно увеличиваются скоростные способности и выносливость. Низкие темпы наблюдаются в развитии гибкости.

Юношеский возраст (15-17 лет).

Юношеский возраст характеризуется продолжением процесса роста и развития, что выражается в относительно спокойном и равномерном его протекании в отдельных органах и системах. Одновременно завершается половое созревание. В этой связи четко проявляются половые и индивидуальные различия как в строении, так и в функциях организма. В этом возрасте замедляются рост тела в длину и увеличение его размеров в ширину, а также прирост в массе. Различия между юношами и девушками в размерах и формах тела достигают максимума. Юноши перегоняют девушек в росте и массе тела. Юноши (в среднем) выше девушек на 10 –12 см и тяжелее на 5 –8 кг. Масса их мышц по отношению к массе всего тела больше на 13%, а масса подкожной жировой ткани меньше на 10%, чем у девушек. Туловище юношей немного короче, а руки и ноги длиннее, чем у девушек.

У старших школьников почти заканчивается процесс окостенения большей части скелета. Интенсивно развивается грудная клетка, особенно у юношей. Скелет способен выдерживать значительные нагрузки. Развитие костного аппарата сопровождается формированием мышц, сухожилий, связок. Мышцы развиваются равномерно и быстро, в связи с чем увеличивается мышечная масса и растет сила.

У девушек в отличие от юношей наблюдается значительно меньший прирост мышечной массы, заметно отстает в развитии плечевой пояс, но зато интенсивно развиваются тазовый пояс и мышцы тазового дна. Грудная клетка, сердце, легкие, жизненная емкость легких, сила дыхательных мышц, максимальная легочная вентиляция и объем потребления кислорода также менее развиты, чем у юношей. В силу этого функциональные возможности органов кровообращения и дыхания у них оказываются гораздо ниже.

В 15 – 17 лет у школьников заканчивается формирование познавательной сферы. Наибольшие изменения происходят в мыслительной деятельности. У детей старшего школьного возраста повышается способность понимать структуру движений, точно воспроизводить и дифференцировать отдельные (силовые, временные и пространственные) движения, осуществлять двигательные действия в целом.

Старшеклассники могут проявлять достаточно высокую волевою активность, например, настойчивость в достижении поставленной цели, способность к терпению на фоне усталости и утомления. Однако у девушек снижается смелость, что создает определенные трудности в физическом воспитании.

В старшем школьном возрасте по сравнению с предыдущими возрастными группами наблюдается снижение прироста в развитии кондиционных и координационных способностей.

Количество обучающихся в группе 10 -15 человек.

Набор в группы – свободный.

Состав группы – постоянный.

Объем программы: программа рассчитана на 2 года обучения, в объеме - 216 часов. Программа является вариативной. При необходимости в соответствии с материально-техническими и погодными условиями, планами учреждения, в течение учебного года, в пределах учебной нагрузки, возможна перестановка тем тематического плана программы.

Форма обучения - очная.

Режим занятий: занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа, (45 минут занятие, 10-15 минут перерыв).

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы: разностороннее физическое развитие и укрепление здоровья обучающихся, посредством занятий рукопашным боем.

Задачи программы:

Образовательные:

- познакомить с историей возникновения рукопашного боя;
- обучить технике выполнения физических упражнений, технике подвижных игр;
- обучить технике рукопашного боя.

Развивающие:

- развить физические качества: гибкость, выносливость, координацию, правильную осанку;
- прививать интерес к занятиям рукопашным боем;
- развить двигательные навыки.

Воспитательные:

- формировать коммуникативные навыки;
- воспитать чувство ответственности и трудолюбия, силы воли, нравственных качеств;
- формировать духовно-нравственные ценности и патриотические чувства у подрастающего поколения.
- формировать потребность в здоровом образе жизни.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

1 год обучения

№	Наименование разделов, тем	Количество часов			Форма аттестации / контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	1. Теоретическая подготовка. Армейский рукопашный бой: суть, назначение, история развития	5	1	6	Наблюдение, входной контроль
2	1.1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	1	1	2	
3	1.2. История развития боевых искусств и армейского рукопашного боя	4	0	4	
4	2. Общая физическая подготовка	2	68	70	Наблюдение, контрольные упражнения
5	2.1. Физическая культура и физическая подготовка	2	0	2	
6	2.2. Общеразвивающие упражнения: развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, гибкости и выносливости	0	68	68	
7	3. Специальная физическая подготовка	2	50	52	Наблюдение, контрольные упражнения
8	3.1. Общая характеристика спортивной тренировки. Средства спортивной тренировки	2	0	2	
9	3.2. Стойки и передвижения	0	10	10	
10	3.3. Совершенствование страховки, само страховки. Кувырки	0	10	10	
11	3.4. Подвижные и спортивные игры	0	20	20	
12	3.5. Специальные упражнения	0	10	10	
13	4. Тактико-техническая подготовка	4	70	74	Наблюдение, контрольные нормативы
14	4.1. Основы тактики рукопашного боя	2	0	2	
15	4.2. Техника ударов руками и ногами	0	20	20	
16	4.3. Защита от ударов	0	10	10	
17	4.4. Захваты и освобождение от захватов	0	4	4	
18	4.5. Бросковая техника	0	8	8	
19	4.6. Использование оружия и подручных средств	2	6	8	
20	4.7. Борьба в положении стоя, лежа	0	22	22	
21	5. Соревнования и инструкторская практика.	1	13	14	Наблюдение
22	5.1. Соревнования	0	6	6	
23	5.2. Инструкторская практика	1	5	6	
24	5.3. Итоговое занятие	0	2	2	Контрольные нормативы
	Итого:	14	202	216	

2 год обучения

№	Наименование разделов, тем	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	1. Теоретическая подготовка. Армейский рукопашный бой: суть, назначение, история развития	5	1	6	Наблюдение, входной контроль
2	1.1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	1	1	2	
3	1.2. История развития боевых искусств и армейского рукопашного боя	4	0	4	
4	2. Общая физическая подготовка	2	40	42	Наблюдение, контрольные нормативы
5	2.1. Физическая культура и физическая подготовка	2	0	2	
6	2.2. Общеразвивающие упражнения: развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, гибкости и выносливости	0	40	40	
7	3. Специальная физическая подготовка	2	50	52	Наблюдение, контрольные упражнения
8	3.1. Общая характеристика спортивной тренировки. Средства спортивной тренировки	2	0	2	
9	3.2. Стойки и передвижения	0	10	10	
10	3.3. Совершенствование страховки, само страховки. Кувьрки	0	10	10	
11	3.4. Подвижные и спортивные игры	0	20	20	
12	3.5. Специальные упражнения	0	10	10	
13	4. Тактико-техническая подготовка	4	98	102	Наблюдение, контрольные нормативы
14	4.1. Основы тактики рукопашного боя	2	0	2	
15	4.2. Техника ударов руками и ногами	0	20	20	
16	4.3. Защита от ударов	0	10	10	
17	4.4. Захваты и освобождение от захватов. Удержания	0	10	10	
18	4.5. Бросковая техника	0	10	10	
19	4.6. Использование оружия и подручных средств	2	8	10	
20	4.7. Борьба в положении стоя, лежа. Болевые приемы	0	20	20	
21	4.8. Тактика и техника ведения боя в нестандартных ситуациях	0	10	10	
22	4.9. Обусловленные и свободные спарринги	0	10	10	
23	5. Соревнования и инструкторская практика	1	13	14	Наблюдение
24	Соревнования.	0	6	6	
25	Инструкторская практика.	1	5	6	
26	Итоговое занятие	0	2	2	Контрольные нормативы
	Итого:	14	202	216	

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Календарный учебный график по дополнительной общеразвивающей программе «Армеец» на 2023-2024 год 1 год обучения

Раздел / месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
1. Теоретическая подготовка	6								
2. Общая физическая подготовка	9	5,5	10,5	9,25	5,75	4,5	12,5	10,25	6,75
3. Специальная физическая подготовка	5	4,75	4,75	9,5	6	6	3,75	5,5	6,75
4. Техничко-тактическая подготовка		15,75	10,75	7,25	8,25	9,5	7,75	10,25	4,5
5. Соревнования и инструкторская (судейская) практика						2	2	4	4
Итоговое занятие									2
Всего	20	26	26	26	20	22	26	26	24

2 год обучения

Раздел / месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
1. Теоретическая подготовка	6								
2. Общая физическая подготовка	4	6,5	5,5	4,25	4,75	3,5	4,5	5,25	3,75
3. Специальная физическая подготовка	5,5	4,75	4,75	7,5	4,5	6	5,75	6,5	6,75
4. Техничко-тактическая подготовка	6,5	14,75	15,75	12,25	10,75	10,5	13,75	10,25	7,5
5. Соревнования и инструкторская (судейская) практика						2	2	4	4
Итоговое занятие									2
Всего	22	26	26	24	20	22	26	26	24

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

1 год обучения

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

1.1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Теория: Понятие «Армейский рукопашный бой». Армейский рукопашный бой – многофункциональная система нападения и защиты от нападения, военно-прикладной вид спорта, система прикладных навыков, востребованных в профессиональной деятельности в силовых структурах. Меры и правила безопасности на занятиях по армейскому рукопашному бою. Предупреждение травматизма на занятиях по армейскому рукопашному бою. Правила поведения в зале, спортивная дисциплина и строевые упражнения.

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

1.2. История развития боевых искусств и армейского рукопашного боя.

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

Просмотр фильмов об истории АРБ, учебных фильмов.

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

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

Раздел №2. Общая физическая подготовка.

2.1. Физическая культура и физическая подготовка.

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

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

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

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

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

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

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

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

Раздел № 3. Специальная физическая подготовка.

3.1. Общая характеристика спортивной тренировки. Средства спортивной тренировки.

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

3.2. Стойки и передвижения.

Практика: Основные стойки: фронтальная, комбинированная, передняя, задняя, обратная передняя, скрученная, подтянутая. Базовые перемещения: прямолинейное перемещение, перемещение с разворотом корпуса на 90°,

перемещение с полным разворотом корпуса. Комплекс заданий и игр по освоению противоборства в различных стойках.

3.3. Страховка и самостраховка. Кувырки.

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

3.4. Подвижные и спортивные игры.

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

3.5. Специальные упражнения.

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

Раздел № 4. Тактико-техническая подготовка.

4.1. Основы тактики рукопашного боя.

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

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

4.2. Техника ударов руками и ногами.

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

Техника ударов ногами. Прямые удары ногами. Круговые удары. Удары вбок и назад.

Удары с разворота. Ударные поверхности ноги. Удары коленями.

4.3. Защита от ударов.

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

4.4. Захваты и освобождения от захватов. Удержания.

Практика: Виды захватов. Захваты за одежду, за различные части тела. Принципы освобождения от захватов. Приемы освобождения от захватов. Удержания. Удержание сбоку, со стороны головы, поперек, со стороны ног.

4.5. Бросковая техника.

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

4.6. Использование оружия и подручных средств.

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

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

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

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

Раздел № 5. Соревнования и инструкторская практика.

5.1. Соревнования.

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

Практика: Подготовка к турнирам по армейскому рукопашному бою, участие всоревнованиях.

5.2. Инструкторская практика.

Теория: Терминология армейского рукопашного боя. Строевые и порядковые упражнения. Методы построения тренировочного занятия (разминка, основная и заключительная части), конспект занятия.

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

Практика: Участие в соревнованиях в качестве помощников судей.

5.3. Итоговое занятие.

Практика: выполнение контрольных нормативов по ОФП, СФП, ТТП.

2 год обучения

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

1.1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Теория: Армейский рукопашный бой. Меры и правила безопасности на занятиях по армейскому рукопашному бою. Предупреждение травматизма на занятиях по армейскому рукопашному бою. Правила поведения в зале, спортивная дисциплина и строевые упражнения. Требования к учащимся.

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

1.2. История развития боевых искусств и армейского рукопашного боя.

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

Просмотр фильмов об истории АРБ, учебных фильмов.

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

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

Раздел № 2. Общая физическая подготовка.

2.1. Физическая культура и физическая подготовка.

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

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

Практика: *Общеразвивающие упражнения.* Упражнения для мышц шеи; для мышц плечевого пояса, кистей рук, мышц рук, мышц плечевого пояса в движении; для мышц брюшного пресса и туловища, для туловища в положении стоя, в положении лежа; для укрепления мышц и связок ног, рук,

плечевого пояса, упражнений с выпадами для мышц и связок ног в положении сидя.

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

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

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

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

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

Раздел № 3. Специальная физическая подготовка.

3.1. Общая характеристика спортивной тренировки. Средства спортивной тренировки.

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

3.2. Стойки и передвижения.

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

3.3. Страховка и самостраховка. Кувырки.

Практика: Техника самостраховки и безопасного падения. Падения на спину, на бок, вперед. Страховки при выполнении приемов защиты и

нападения. Техника падения на твердых поверхностях. Кувырки через плечо. Кувырок из положения правой стойки.

3.4. Подвижные и спортивные игры.

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

3.5. Специальные упражнения.

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

Раздел № 4. Тактико-техническая подготовка.

4.1. Основы тактики рукопашного боя.

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

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

4.2. Техника ударов руками и ногами.

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

Техника ударов ногами. Прямые удары ногами. Круговые удары. Удары вбок и назад.

Удары с разворота. Ударные поверхности ноги. Удары коленями.

4.3. Защита от ударов.

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

4.4. Захваты и освобождения от захватов. Удержания.

Практика: Виды захватов. Захваты за одежду, за различные части тела. Принципы освобождения от захватов. Приемы освобождения от захватов. Удержания. Удержание сбоку, со стороны головы, поперек, со стороны ног.

4.5. Бросковая техника.

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

4.6. Использование оружия и подручных средств.

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

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

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

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

4.8. Тактика и техника ведения боя в нестандартных ситуациях.

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

4.9. Обусловленные и свободные спарринги.

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

Раздел № 5. Соревнования и инструкторская практика.

5.1. Соревнования.

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

Практика: Подготовка к турниру по армейскому рукопашному бою, участие в соревнованиях.

5.2. Инструкторская практика.

Теория: Терминология армейского рукопашного боя. Строевые и порядковые упражнения. Методы построения тренировочного занятия (разминка, основная и заключительная части), конспект занятия.

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

Практика: Участие в соревнованиях в качестве помощников судей.

5.3. Итоговое занятие.

Практика: выполнение контрольных нормативов по ОФП, СФП, ТТП.

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

По окончании первого года обучения, учащиеся будут знать:

- терминологию рукопашного боя;
- тактические приемы в армейском рукопашном бою;
- технику безопасности при занятиях в спортивном зале;
- технику безопасности при работе с партнерами;
- правила проведения разминки.

По окончании первого года обучения, учащиеся будут уметь:

- выполнять простейшие элементы акробатики (кувырки назад, вперед, через плечо, прыжки кувырки);
- выполнять основные элементы техники борьбы (базовые движения руками и ногами);
- свободно комбинировать удары и защитные действия;
- выполнять начальный комплекс приемов рукопашного боя на 8 счетов,
- выполнять начальный комплекс приемов рукопашного боя с автоматом на 8 счетов.

По окончании второго года обучения, учащиеся будут знать:

- правила проведения соревнований по армейскому рукопашному бою;
- условия и требования норм ЕВСК.
- терминологию рукопашного боя.

По окончании второго года обучения, учащиеся будут уметь:

- самостоятельно проводить спортивную разминку;
- выполнять элементы расширенной техники борьбы, защиты, нападений;
- бороться на ковре;
- владеть навыками инструкторской и соревновательной практикой.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. ФОРМА АТТЕСТАЦИИ

Обучение по программе «Армеец» предполагает работу учащихся по отработке и закреплению полученных знаний и умений, а также серьезную внутреннюю работу по воспитанию необходимых качеств личности.

Входящий контроль учащихся проводится в начале учебного года (сентябрь

– октябрь) или при поступлении новых учащихся в объединение в течение года, если есть свободное место в группе, с целью определения исходного уровня развития детей.

Текущий контроль успеваемости обучающихся в течение учебного года, а также промежуточная аттестация (по окончании первого года обучения и по окончании второго года обучения) осуществляется с фиксацией достижений на основании следующих критериев:

- *высокий уровень* – обучающийся овладел на 80-100% знаниями, умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период; специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием; в основном самостоятельно осуществляет деятельность, связанную с овладением учебными умениями; выполняет практические задания с элементами творчества; принимает активное участие в большинстве предлагаемых мероприятий, конкурсах и соревнованиях различного уровня и занимает призовые места;
- *средний уровень* – объём усвоенных знаний, умений и навыков составляет 50-80%; осуществляет деятельность, связанную с овладением учебными умениями при наличии инструктажа и контроля педагога, по образцу; сочетает специальную терминологию с бытовой; принимает активное участие в предлагаемых мероприятиях, конкурсах и соревнованиях различного уровня;

низкий уровень – обучающийся овладел менее чем 50% знаний, умений и навыков, как правило, избегает употреблять специальные термины, испытывает серьёзные затруднения при самостоятельной работе, выполняет задания при поддержке педагога; эпизодически принимает участие в предлагаемых мероприятиях, конкурсах и соревнованиях различного уровня.

Развитию и закреплению этих качеств способствует отслеживание результатов. Для этого определены следующие **формы проведения аттестации**: сдача контрольных нормативов, зачет, соревнование.

Критерии оценки результативности определяются таким образом, чтобы можно было определить отнесенность обучающегося к одному из трех уровней результативности: высокий, средний, низкий.

Критериями оценки результативности обучения обучающихся также являются:

— критерии оценки уровня теоретической подготовки: знание техники безопасности, знание технических приемов рукопашного боя и правильность их применения, умение самостоятельно планировать тренировку;

— критерии оценки уровня практической подготовки: ударная техника, борцовская техника, гимнастическая подготовка, уровень физической подготовки, силовая выносливость;

— критерии оценки уровня развития и воспитанности: культура организации практической деятельности: культура поведения; творческое отношение к выполнению практического задания; аккуратность и ответственность при работе; развитость специальных способностей.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: журнал посещаемости, протоколы сдачи контрольных нормативов, грамоты, протоколы соревнований, фото.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: открытое занятие, соревнование, портфолио.

На основании оценочных материалов, представленных в разделе 2.2 составляется итоговый протокол промежуточной аттестации обучающихся по дополнительной общеразвивающей программе «Армеец» (Приложение 5), который является одним из отчетных документов и хранится в архиве МОУ ДО «РЦДОД».

Также результаты входящего контроля и промежуточной аттестации учащихся фиксируются педагогом дополнительного образования в журнале учета работы объединения МОУ ДО «РЦДОД» (Приложение 6), которые являются отчетными документами и хранятся в архиве МОУ ДО «РЦДОД»

2.2. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Входной и итоговый контроль уровня физической подготовленности учащихся производится на основе нормативов дополнительных образовательных программ по рукопашному бою.

Система контроля уровня физической подготовленности учащихся предлагает использовать следующий комплекс тестов:

- тест на быстроту и ловкость - челночный бег 3x10 м;
- тесты скоростной готовности - бег 30 м;
- тесты на выносливость - бег 1000 м;
- тест скоростно-силовой готовности - прыжок в длину с места;
- тест на силу и силовую выносливость – подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики) и подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (девочки);
- тест на силу и силовую выносливость - сгибание и разгибание рук, в упоре лежа на полу (отжимание в упоре лежа на полу);
- тест на силовую выносливость - сгибание и разгибание туловища из положения, лежа на спине 1 минута;
- тест скоростно-силовой готовности - бросок набивного мяча 1 кг, сидя из-за головы двумя руками.

Учебные нормативы по физической подготовленности обучающихся с учетом возрастных особенностей представлены в Приложении 3.

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовленности обучающихся

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

Основным требованием при обучении на начальном уровне подготовки технике рукопашного боя следует считать: выполнение элементов без помех, беспрепятственно со стороны партнера.

Контрольные нормативы по СФП и ТТП

Контрольные упражнения	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
СФП			
Суммарное время 6-и прямых ударов руками, сек	5,4 и ниже	5,5	5,6 и выше
Суммарное время 6-и боковых ударов ногами, сек	8,4 и ниже	8,5	8,6 и выше
Суммарное время 6-ти «входов», сек.	7,2 и ниже	7,3	7,4 и выше
Суммарное количество бросков, раз	13 и ниже	14	15 и выше
ТТП			
Выполнение основных атакующих и защитных действий в стойке и борьбе лежа	менее 50%	от 50 до 70%	свыше 70%

2.3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Занятия по дополнительной общеразвивающей программе «Армеец» проводятся на базе МОУ «Железнодорожная СОШ №2», МОУ «Железнодорожная СОШ №1» и на базе МОУ «Невонская СОШ №2», в стационарном, типовом, освещенном и проветриваемом спортивном зале, который отвечает требованиям санитарно-гигиенических норм, правилам техники безопасности, установленных для помещений, где работают учащиеся.

Оборудование:

— Спортивные маты, спортивный инвентарь: канаты, боксерские мешки, борцовские мешки для отработки бросков, турники, амуниция для рукопашного боя;

— учебные макеты автомата Калашникова;

— спортивный инвентарь: мячи набивные, баскетбольные, волейбольные, гири, гантели, штанга.

Инструменты и материалы: форма, сменная обувь, аптечка с медикаментами для оказания первой медицинской помощи.

Кадровое обеспечение: реализацию программы осуществляют педагоги дополнительного образования, имеющие соответствующее образование, профессиональную подготовку, обладающие знаниями и опытом.

2.4. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

При обучении по программе используются следующие технологии: группового обучения, здоровьесберегающие, технология дистанционного обучения.

Групповые технологии – обучение проходит в разновозрастных группах, объединяющих старших и младших общим делом.

Технология дистанционного обучения - применяются в случае болезни обучающегося или для обучающихся при консультировании по отдельным вопросам в соответствии с содержанием программы, а также при неблагоприятной социальной обстановке в образовательной организации, районе, стране по распоряжению вышестоящих органов управления образования.

Образовательная деятельность организовывается в соответствии с расписанием. Занятия с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения включают:

— разработанные педагогом презентации с текстовым комментарием;

— online-занятие, online-консультация;

- фрагменты и материалы доступных образовательных интернет-ресурсов;
- инструкции по выполнению практических заданий;
- дидактические материалы/ технологические карты;
- контрольные задания.

On-line консультации проводятся педагогом с помощью электронной почты.

Здоровьесберегающие технологии. Важное значение в проведении занятий имеет организация динамических пауз. Введение этих упражнений в процесс занятия обеспечивает своевременное снятие физической усталости и оживление работоспособности детей. Количество таких пауз (физкультминутки) в течение занятия зависит от возраста детей, от сложности изучаемого материала, от состояния работоспособности. Занятия строятся с учетом индивидуальных и возрастных особенностей, степени подготовленности, имеющихся знаний и навыков.

Методические рекомендации по проведению тренировочных занятий.

Тренировка начинается с упражнений для разминки: бег, наклоны, прыжки, растягивания мышц и сухожилий. Они помогают плавно перейти к занятию. Организм нельзя нагружать сразу. Прежде, чем перейти к упражнениям, необходимо подготовиться физически и эмоционально – забыть все проблемы, и всецело отдалиться тренировочному процессу. Разминочные упражнения тонизируют организм, делают его менее подверженным к различным заболеваниям, ведь «гибкость и пластичность – путь к долголетию». Разогретое и растянутое тело можно подвергать более тяжелым нагрузкам.

Основная часть тренировки начинается сразу после разминки, занимает большую часть тренировки. В течение всей основной части учащиеся изучают техники боя и совершенствуют мастерство выполнения этих действий.

Хорошо известно, что для успешного противостояния другим стилям каждый боевой стиль должен включать в себя четыре основных категории техник: защиту и удары руками, защиту и удары ногами, борьбу, техники захватов (удержания) и освобождения от них. Главной составляющей всех этих техник является техника передвижений и работы корпусом обучающая маневрированию во время боя. Маневренность в бою очень важное качество.

«Техника ног» применяется для передвижений, поражения жизненно-важных областей на теле противника, подсечек и блокирования ударов ногами противника.

«Техника рук» – это использование кистей, предплечий, локтей или плеч для отражения атак противника или нанесения ударов.

«Борьба» – использование сбиваний, подсечек, толчков, бросков и т.п. для того, чтобы лишить противника равновесия и сбить его вниз, а также – использовать контрприемов. В борьбе лежа широко применяются упражнения, удушения, болевые приемы и освобождения от них.

В заключительную часть тренировки входят упражнения:

- на развитие силы всех групп мышц (работа с тяжестями, изометрические упражнения, упражнения на перекладине и т.д.);
- на развитие скоростных качеств (бег, прыжки на скакалке);
- на развитие силовой и скоростной выносливости (тесты на предел возможностей).

Каждая тренировка начинается и заканчивается традиционным построением и приветствием.

Занятия рукопашного боя проводятся в залах, на открытых площадках. Занятия на свежем воздухе в значительной мере способствуют закаливанию организма, там обучающиеся находятся в более реальных условиях, чем в зале.

Кроме тренировок существуют и другие формы занятий:

- беса (лекция);
- встречи с интересными и знаменитыми людьми, просмотр и обсуждение видео материалов;
- тренировочные сборы (физические тренировки, игры, экскурсии);
- участие в соревнованиях;
- показательные выступления.

**План воспитательной работы на 2023 – 2024 учебный год
по дополнительной общеразвивающей программе «Армеец»**

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки
1	Консультации родителей по работе в АИС «Навигатор Иркутской области»	август сентябрь, октябрь
2	Родительская поддержка (индивидуальные консультации, встречи, беседы)	в течение года
3	Участие в различных мероприятиях МОУ ДО «РЦДОД»	в течение года
4	Участие в областных, всероссийских соревнованиях, чемпионатах, турнирах	в течение года
5	Встреча с представителями Союза Десантников России города Усть-Илимска	ноябрь
6	Выездная экскурсия «Тир ДОСААФ»	февраль, март
7	Встреча с чемпионом мира по тайскому боксу, самбо	апрель
8	Встреча со специалистами специализированной противопожарной аварийно-спасательной службы	октябрь, апрель

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

**Календарный учебно-тематический план по дополнительной
общеразвивающей программе «Армеец» 1 года обучения на 2023-2024 год**

№	Дата	Название раздела, темы	Объем часов	Форма занятия	Форма аттестации/ контроля
1		Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	2	беседа, просмотр и обсуждение видео материалов, практическое занятие	наблюдение, опрос, входной контроль
2		История развития боевых искусств и армейского рукопашного боя	2		
3		История развития боевых искусств и армейского рукопашного боя	2		
4		ОФП. СФП.	2	беседа, тренировочное занятие, соревнование, показательные выступления	наблюдение, опрос, текущий контроль - зачет
5		ОФП. СФП.	2		
6		ОФП. СФП.	2		
7		ОФП. СФП.	2		
8		ОФП. СФП.	2		
9		ОФП. СФП.	2		
10		ОФП. СФП.	2		
11		ОФП. СФП. ТТП. Техника ударов руками и ногами	2		
12		ОФП. СФП. ТТП. Техника ударов руками и ногами	2		
13		ОФП. СФП. ТТП. Техника ударов руками и ногами	2		
14		ОФП. СФП. ТТП. Техника ударов руками и ногами	2		
15		ОФП. СФП. ТТП. Техника ударов руками и ногами	2		
16		ОФП. СФП. ТТП. Техника ударов руками и ногами	2		
17		ОФП. СФП. ТТП. Техника ударов руками и ногами	2		
18		ОФП. СФП. ТТП. Техника ударов руками и ногами	2		

42		ОФП. СФП. ТТП. Защита от ударов	2		
43		ОФП. СФП. ТТП. Защита от ударов	2		
44		ОФП. СФП. ТТП. Защита от ударов	2		
45		ОФП. СФП. ТТП. Защита от ударов	2		
46		ОФП. СФП. ТТП. Защита от ударов	2		
47		ОФП. СФП. ТТП. Защита от ударов	2		
48		ОФП. СФП. ТТП. Защита от ударов	2		
49		ОФП. СФП. ТТП. Защита от ударов	2		
50		Соревнования. Судейская практика	2		
51		ОФП. СФП. ТТП. Захваты и освобождения от захватов	2		
52		ОФП. СФП. ТТП. Захваты и освобождения от захватов	2		
53		ОФП. СФП. ТТП. Захваты и освобождения от захватов	2		
54		ОФП. СФП. ТТП. Захваты и освобождения от захватов	2		
55		ОФП. СФП. ТТП. Захваты и освобождения от захватов	2	тренировочное занятие, соревнование, показательные выступления	наблюдение, опрос, текущий контроль - зачет
56		ОФП. СФП. ТТП. Захваты и освобождения от захватов	2		
57		ОФП. СФП. ТТП. Захваты и освобождения от захватов	2		
58		ОФП. СФП. ТТП. Захваты и освобождения от захватов	2		
59		ОФП. СФП. ТТП. Захваты и освобождения от захватов	2		
60		ОФП. СФП. ТТП. Захваты и освобождения от захватов	2		
61		ОФП. СФП. ТТП. Захваты и освобождения от захватов	2		
62		ОФП. СФП. ТТП. Захваты и освобождения от захватов	2		
63		Соревнования. Судейская практика	2		
64		ОФП. СФП. ТТП. Бросковая техника	2		

65		ОФП. СФП. ТТП. Бросковая техника	2		
66		ОФП. СФП. ТТП. Бросковая техника	2		
67		ОФП. СФП. ТТП. Бросковая техника	2		
68		ОФП. СФП. ТТП. Бросковая техника	2		
69		ОФП. СФП. ТТП. Бросковая техника	2		
70		ОФП. СФП. ТТП. Бросковая техника	2	тренировочное занятие, соревнование, показательные выступления	наблюдение, текущий контроль - контрольные нормативы
71		ОФП. СФП. ТТП. Бросковая техника	2		
72		ОФП. СФП. ТТП. Бросковая техника	2		
73		Соревнования. Судейская практика	2		
74		Соревнования. Судейская практика	2		
75		ОФП. СФП. ТТП. Использование оружия и подручных средств	2		
76		ОФП. СФП. ТТП. Использование оружия и подручных средств	2		
77		ОФП. СФП. ТТП. Использование оружия и подручных средств	2		
78		ОФП. СФП. ТТП. Использование оружия и подручных средств	2		
79		ОФП. СФП. ТТП. Использование оружия и подручных средств	2		
80		ОФП. СФП. ТТП. Использование оружия и подручных средств	2	тренировочное занятие, соревнование, показательные выступления	наблюдение, опрос, текущий контроль - зачет
81		ОФП. СФП. ТТП. Использование оружия и подручных средств	2		
88		ОФП. СФП. ТТП. Борьба в положении стоя, лежа	2		
83		ОФП. СФП. ТТП. Борьба в положении стоя, лежа	2		
84		ОФП. СФП. ТТП. Борьба в положении стоя, лежа	2		
85		ОФП. СФП. ТТП. Борьба в положении стоя, лежа	2		
86		ОФП. СФП. ТТП. Борьба в положении стоя, лежа	2		
87		ОФП. СФП. ТТП. Борьба в положении стоя, лежа	2		
88		ОФП. СФП. ТТП. Борьба в положении стоя, лежа	2		

89		ОФП. СФП. ТТП. Борьба в положении стоя, лежа	2		
90		ОФП. СФП. ТТП. Борьба в положении стоя, лежа	2		
91		ОФП. СФП. ТТП. Борьба в положении стоя, лежа	2		
92		ОФП. СФП. ТТП. Борьба в положении стоя, лежа	2		
93		ОФП. СФП. ТТП. Борьба в положении стоя, лежа	2		
94		ОФП. СФП. ТТП. Борьба в положении стоя, лежа	2		
95		ОФП. СФП. ТТП. Борьба в положении стоя, лежа	2		
96		ОФП. СФП. ТТП. Борьба в положении стоя, лежа	2		
97		ОФП. СФП. ТТП. Борьба в положении стоя, лежа	2		
98		ОФП. СФП. ТТП. Борьба в положении стоя, лежа	2		
99		ОФП. СФП. ТТП. Борьба в положении стоя, лежа	2		
100		ОФП. СФП. ТТП. Борьба в положении стоя, лежа	2		
101		ОФП. СФП. ТТП. Борьба в положении стоя, лежа	2		
102		ОФП. СФП. ТТП. Борьба в положении стоя, лежа	2		
103		ОФП. СФП. ТТП. Борьба в положении стоя, лежа	2		
104		ОФП. СФП. ТТП. Борьба в положении стоя, лежа	2		
105		ОФП. СФП. ТТП. Борьба в положении стоя, лежа	2		
106		Соревнования. Судейская практика	2		
107		Соревнования. Судейская практика	2		
108		Итоговое занятие	2	итоговое занятие	контрольный опрос, итоговый контроль - контрольные нормативы
ИТОГО			216		

**Календарный учебно-тематический план по дополнительной
общеразвивающей программе «Армеец» 2 года обучения на 2023-2024 год**

№	Дата	Название раздела, темы	Объем часов	Форма занятия	Форма аттестации/ контроля
1		Вводное занятие. Физическая культура и спорт - важное средство физического развития и укрепления здоровья	2	беседа, просмотр и обсуждение видео материалов, практическое занятие	наблюдение, опрос, входной контроль
2		История развития боевых искусств и армейского рукопашного боя	2		
3		Техника безопасности, профилактика травматизма	2		
4		ОФП. СФП. ТТП. Общая характеристика спортивной тренировки.	2	беседа, тренировочное занятие, соревнование, показательные выступления	наблюдение, опрос, текущий контроль - зачет
5		ОФП. СФП. ТТП. Средства спортивной тренировки	2		
6		ОФП. СФП.	2		
7		ОФП. СФП.	2		
8		ОФП. СФП.	2		
9		Соревнования. Судейская практика	2		
10		Соревнования. Судейская практика	2		
11		ОФП. СФП. ТТП. Основы тактики рукопашного боя	2		
12		ОФП. СФП. ТТП. Основы тактики рукопашного боя	2		
13		ОФП. СФП. ТТП. Основы тактики рукопашного боя	2		
14		ОФП. СФП. ТТП. Основы тактики рукопашного боя	2		
15		ОФП. СФП. ТТП. Техника ударов руками и ногами	2		
16		ОФП. СФП. ТТП. Техника ударов руками и ногами	2		
17		ОФП. СФП. ТТП. Техника ударов руками и ногами	2		
18		ОФП. СФП. ТТП. Техника ударов руками и ногами	2		

19		ОФП. СФП. ТТП. Техника ударов руками и ногами	2
20		ОФП. СФП. ТТП. Техника ударов руками и ногами	2
21		ОФП. СФП. ТТП. Техника ударов руками и ногами	2
22		ОФП. СФП. ТТП. Техника ударов руками и ногами	2
23		ОФП. СФП. ТТП. Техника ударов руками и ногами	2
24		ОФП. СФП. ТТП. Техника ударов руками и ногами	2
25		ОФП. СФП. ТТП. Техника ударов руками и ногами	2
26		ОФП. СФП. ТТП. Техника ударов руками и ногами	2
27		ОФП. СФП. ТТП. Техника ударов руками и ногами	2
28		ОФП. СФП. ТТП. Техника ударов руками и ногами	2
29		ОФП. СФП. ТТП. Защита о ударов	2
30		ОФП. СФП. ТТП. Защита о ударов	2
31		ОФП. СФП. ТТП. Защита о ударов	2
32		ОФП. СФП. ТТП. Защита о ударов	2
33		ОФП. СФП. ТТП. Защита о ударов	2
34		ОФП. СФП. ТТП. Защита о ударов	2
35		ОФП. СФП. ТТП. Защита о ударов	2
36		ОФП. СФП. ТТП. Защита о ударов	2
37		ОФП. СФП. ТТП. Защита о ударов	2
38		ОФП. СФП. ТТП. Захваты и освобождение от захватов. Удержания	2
39		ОФП. СФП. ТТП. Захваты и освобождение от захватов. Удержания	2
40		ОФП. СФП. ТТП. Захваты и освобождение от захватов. Удержания	2

41		ОФП. СФП. ТТП. Захваты и освобождение от захватов. Удержания	2		
42		ОФП. СФП. ТТП. Захваты и освобождение от захватов. Удержания	2		
43		ОФП. СФП. ТТП. Захваты и освобождение от захватов. Удержания	2		
44		ОФП. СФП. ТТП. Захваты и освобождение от захватов. Удержания	2		
45		Соревнования. Судейская практика	2		
46		Соревнования. Судейская практика	2		
47		ОФП. СФП. ТТП. Захваты и освобождение от захватов. Удержания	2	тренировочное занятие, соревнование, показательные выступления	наблюдение, опрос, текущий контроль - зачет
48		ОФП. СФП. ТТП. Захваты и освобождение от захватов. Удержания	2		
49		ОФП. СФП. ТТП. Бросковая техника	2		
50		ОФП. СФП. ТТП. Бросковая техника	2		
51		ОФП. СФП. ТТП. Бросковая техника	2		
52		ОФП. СФП. ТТП. Бросковая техника	2		
53		ОФП. СФП. ТТП. Бросковая техника	2		
54		ОФП. СФП. ТТП. Бросковая техника	2		
55		ОФП. СФП. ТТП. Бросковая техника	2		
56		ОФП. СФП. ТТП. Бросковая техника	2		
57		ОФП. СФП. ТТП. Бросковая техника	2		
58		ОФП. СФП. ТТП. Использование оружия и подручных средств	2		
59		ОФП. СФП. ТТП. Использование оружия и подручных средств	2		
60		ОФП. СФП. ТТП. Использование оружия и подручных средств	2		
61		ОФП. СФП. ТТП. Использование оружия и подручных средств	2		

62		ОФП. СФП. ТТП. Использование оружия и подручных средств	2		
63		ОФП. СФП. ТТП. Использование оружия и подручных средств	2		
64		ОФП. СФП. ТТП. Использование оружия и подручных средств	2		
65		ОФП. СФП. ТТП. Использование оружия и подручных средств	2		
66		ОФП. СФП. ТТП. Использование оружия и подручных средств	2		
67		ОФП. СФП. ТТП. Борьба в положении стоя, лежа. Болевые приемы	2		
68		ОФП. СФП. ТТП. Борьба в положении стоя, лежа. Болевые приемы	2		
69		ОФП. СФП. ТТП. Борьба в положении стоя, лежа. Болевые приемы	2		
70		ОФП. СФП. ТТП. Борьба в положении стоя, лежа. Болевые приемы	2	тренировочное занятие, соревнование, показательные выступления	наблюдение, текущий контроль - контрольные нормативы
71		ОФП. СФП. ТТП. Борьба в положении стоя, лежа. Болевые приемы	2		
72		ОФП. СФП. ТТП. Борьба в положении стоя, лежа. Болевые приемы	2		
73		ОФП. СФП. ТТП. Борьба в положении стоя, лежа. Болевые приемы	2		
74		ОФП. СФП. ТТП. Борьба в положении стоя, лежа. Болевые приемы	2		
75		ОФП. СФП. ТТП. Борьба в положении стоя, лежа. Болевые приемы	2		
76		ОФП. СФП. ТТП. Борьба в положении стоя, лежа. Болевые приемы	2		
77		ОФП. СФП. ТТП. Борьба в положении стоя, лежа. Болевые приемы	2		
78		ОФП. СФП. ТТП. Борьба в положении стоя, лежа. Болевые приемы	2		
79		ОФП. СФП. ТТП. Борьба в положении стоя, лежа. Болевые приемы	2		

80		ОФП. СФП. ТТП. Борьба в положении стоя, лежа. Болевые приемы	2		
81		ОФП. СФП. ТТП. Борьба в положении стоя, лежа. Болевые приемы	2		
82		ОФП. СФП. ТТП. Тактика и техника ведения боя в нестандартных ситуациях	2		
83		ОФП. СФП. ТТП. Тактика и техника ведения боя в нестандартных ситуациях	2		
84		ОФП. СФП. ТТП. Тактика и техника ведения боя в нестандартных ситуациях	2		
85		ОФП. СФП. ТТП. Тактика и техника ведения боя в нестандартных ситуациях	2		
86		ОФП. СФП. ТТП. Тактика и техника ведения боя в нестандартных ситуациях	2		
87		ОФП. СФП. ТТП. Тактика и техника ведения боя в нестандартных ситуациях	2		
88		ОФП. СФП. ТТП. Тактика и техника ведения боя в нестандартных ситуациях	2		
89		ОФП. СФП. ТТП. Тактика и техника ведения боя в нестандартных ситуациях	2		
90		ОФП. СФП. ТТП. Тактика и техника ведения боя в нестандартных ситуациях	2		
91		ОФП. СФП. ТТП. Тактика и техника ведения боя в нестандартных ситуациях	2		
92		ОФП. СФП. ТТП. Тактика и техника ведения боя в нестандартных ситуациях	2		
93		ОФП. СФП. ТТП. Обусловленные и свободные спарринги	2		
94		ОФП. СФП. ТТП. Обусловленные и свободные спарринги	2		
95		ОФП. СФП. ТТП. Обусловленные и свободные спарринги	2		
96		ОФП. СФП. ТТП. Обусловленные и свободные спарринги	2		
97		ОФП. СФП. ТТП. Обусловленные и свободные спарринги	2		

98		ОФП. СФП. ТТП. Обусловленные и свободные спарринги	2		
99		ОФП. СФП. ТТП. Обусловленные и свободные спарринги	2		
100		ОФП. СФП. ТТП. Обусловленные и свободные спарринги	2		
101		ОФП. СФП. ТТП. Обусловленные и свободные спарринги	2		
102		ОФП. СФП. ТТП. Обусловленные и свободные спарринги	2		
103		ОФП. СФП. ТТП. Обусловленные и свободные спарринги	2		
104		ОФП. СФП. ТТП. Обусловленные и свободные спарринги	2		
105		ОФП. СФП. ТТП. Обусловленные и свободные спарринги	2		
106		Соревнования. Судейская практика	2		
107		Соревнования. Судейская практика	2		
108		Итоговое занятие	2	итоговое занятие	контрольный опрос, итоговый контроль - контрольные нормативы
ИТОГО			216		

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Учебные нормативы по физической подготовленности учащихся с учетом возрастных особенностей (12-17 лет)

Возраст (лет)	Уровень	Бег 3x10 м(с)	Бег 30 м (с)	Прыжки в длину с места(см)	Подтягивание из виса на высокой перекладине(раз)	Отжимание рук в упоре лежа на полу(раз)	Поднимание туловища из положения лежа на спине 1 мин(раз)	Бросок набивного мяча 1 кг на дальность, сидя из-за головы двумя руками (раз)	Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)
12	Высокий	7,6	5,1			26		570	+10
13		7,4	5,0	205	10	28	47	650	+11
14		7,2	4,9	215	11	30	48	750	+12
15		7,1	4,8	225	12	32	49	850	+12
16		7,0	4,7	230	13	34	50	900	+13
17		6,9	4,6	235	14	36	51	950	+13
12	Средний	7,8	5,3			24		550	+8
13		7,6	5,2	195	8	26	45	600	+9
14		7,4	5,1	205	9	28	46	700	+10
15		7,3	5,0	215	10	30	47	800	+10
16		7,2	4,9	220	11	32	48	850	+11
17		7,1	4,8	225	12	34	49	900	+11
12	Низкий	8,0	5,5			22		500	+6
13		7,8	5,4	175	6	24	43	550	+7
14		7,6	5,3	195	7	26	44	650	+8
15		7,5	5,2	205	8	28	45	750	+8
16		7,4	5,1	210	9	30	46	800	+9
17		7,3	5,0	215	10	32	47	850	+9

Перечень необходимых элементов по тактико-тактической подготовке

Одиночные и двухударные комбинации разнотипных ударов руками, ногами и защита

1. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака снизу правой в туловище.
2. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака снизу правой в туловище.
3. Прямой удар левой рукой в голову в связке с боковым ударом правой ногой в туловище.
4. Прямой удар правой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в туловище.
5. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака снизу правой в туловище, боковым левой в голову.
6. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака боковым правой в голову.
7. Прямой удар левой рукой в голову в связке с боковым ударом правой ногой в голову.
8. Прямой удар правой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в голову.
9. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака боковым правой в туловище.
10. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака боковым левой в голову.
11. Боковой удар левой рукой в голову, в связке с боковым ударом правой ногой в туловище.
12. Боковой удар правой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в туловище.
13. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака боковым левой в туловище.
14. Прямой удар правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака снизу левой в туловище, боковым правой в голову.
15. Боковой удар левой рукой в голову в связке с прямым ударом правой ногой в сторону с разворотом в туловище.
16. Боковой удар правой рукой в голову в связке с прямым ударом левой ногой в сторону с разворотом в туловище.
17. Прямой удар правой рукой в голову, защита подставкой левого плеча и контратака прямым правой, боковым левой в голову.
18. Атака двухударной комбинацией прямых ударов в голову, защита от первого удара подставкой правой ладони, второй удар встречается прямым левой, боковым правой в голову.
19. Боковой удар правой ногой в туловище в связке с боковым ударом левой ногой наружу с разворотом в голову.

20. Боковой удар левой ногой в туловище в связке с боковым ударом правой ногой наружу с разворотом в голову.

21. Атака двухударной комбинацией прямых ударов в голову, защита от первого удара подставкой правой ладони, второй удар встречается прямым левой в голову, снизу правой в туловище.

Серии разнотипных ударов руками и ногами

1. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака ударами руками: снизу правой, левой в туловище и боковым правой в голову (короткий прямой).

2. Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака ударами руками: снизу левой, правой в туловище, боковым левой в голову.

3. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака руками: боковыми правой, левой в голову и снизу правой в туловище.

4. Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака ударами руками: боковыми левой, правой в голову и снизу левой в туловище.

5. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака ударами руками: снизу правой в туловище, боковыми левой, правой в голову.

6. Атака прямым правой в голову, защита уклоном влево и контратака ударами руками: снизу левой в туловище, боковыми правой, левой в голову.

7. Атака прямым левой рукой, защита уклоном влево и контратака ударами руками: снизу правой, левой, правой в туловище, боковым левой в голову.

8. Атака прямым правой в голову, защита уклоном влево и контратака ударами руками: снизу левой, правой, левой в туловище, боковым правой в голову.

9. Атака двухударной комбинацией прямых ударов руками в голову, защита комбинированная – подставкой правой ладони и предплечья левой рукой с уклоном вправо и контратакой ударами руками: снизу правой в туловище, боковыми левой, правой в голову и снизу левой в туловище.

10. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака ударами руками: боковым левой в голову, снизу правой, левой в туловище, боковым правой в голову.

11. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака ударами руками: снизу правой в туловище, боковыми левой, правой в голову и снизу левой в туловище.

12. Атака боковым левой рукой в голову, защита «нырком» и контратака ударами руками: боковым правой в голову, снизу левой, правой в туловище, боковым левой в голову.

13. Атака боковым левой рукой в голову, защита подставкой правого предплечья и контратака ударами руками: боковой левой, правой, левой в голову, снизу правой в туловище.

14. Атака боковым правой рукой в голову, защита подставкой левого предплечья и контратака ударами руками: боковой правой, левой, правой в голову, снизу левой в туловище.

15. Атака двумя прямыми ударами левой – правой рукой в голову в связке с боковым ударом правой ногой в туловище.

16. Атака двумя прямыми ударами правой - левой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в туловище.

17. Атака двумя прямыми ударами левой – правой рукой в голову в связке с боковым ударом правой ногой в голову.

18. Атака двумя прямыми ударами правой – левой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в голову.

Броски 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 наклонясь.
78. Защита от броска прогибом – выводя таз 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.

Переход от ударной фазы поединка к бросковой

К изучению техники перехода от ударной фазы поединка к бросковой целесообразно приступать по мере изучения соответствующей техники борьбы в стойке, приемов ближнего боя и вхождения в ближний бой.

Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника ударом рукой в голову – захват за костюм или части тела – бросок:

1. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака снизу правой рукой в туловище – захват – бросок, передняя подножка.
2. Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака снизу левой рукой в туловище – захват – бросок, передняя подножка.
3. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака боковым правой рукой в голову – захват – бросок, через бедро.
4. Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака боковым левой рукой – захват – бросок через бедро.

Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника боковым ударом ногой в голову (туловище) – захват за костюм или части тела – бросок:

1. Атака боковым правой ногой в голову, защита подставкой левого плеча и правой ладони, контратака прямым правой рукой в голову, бросок, задняя подножка с захватом ноги.
2. Атака боковым правой ногой в голову, защита подставкой левого плеча и правой ладони, контратака прямым правой рукой в голову, бросок, хват с захватом ноги.

Вхождение в ближний бой во время собственной атаки – захват за костюм или части тела – бросок:

1. Атака трехударной серией руками левой - правой - левой в голову – бросок захватом ног.

2. Атака трехударной серией руками правой – левой – правой в голову – бросок захватом ног.
 3. Атака трехударной серией руками левой – правой – левой в голову – бросок рывком за пятку с упором в колено изнутри.
 4. Атака трехударной серией руками правой – левой – правой в голову – бросок рывком за пятку с упором колена изнутри.
 5. Атака трехударной серией руками левой – правой – левой в голову – бросок прямой переворот.
 6. Атака трехударной серией руками левой – правой – левой в голову – бросок прямой переворот.
 7. Атака трехударной серией руками Правой – левой – правой в голову – бросок, задняя подножка.
 8. Атака трехударной серией руками левой – правой – левой в голову – бросок задняя подножка.
 9. Атака трехударной серией руками правой – левой – правой в голову – бросок, охват.
 10. Атака трехударной серией руками левой – правой – левой в голову – бросок, охват.
- В защите в ближнем бою занятие руками внутреннего положения – захват туловища – бросок через грудь (прогибом) через разноименное плечо.

Борьба в положении лежа (борьба лежа)

1. Удержание сбоку.
2. Рычаг локтя захватом руки между ногами.
3. Удержание верхом с захватом рук.
4. Узел поперек.
5. Переворот соперника захватом за пояс при падении со стороны ног.
6. Бросок через бедро захватом за голову (на коленях).
7. Ущемление ахиллова сухожилия захватом голени под плечо.
8. Удержание со стороны ног с захватом рук.
9. Уход от удержания сбоку – через мост.
10. Переворачивание рычагом, подтягивая голову к себе.
11. Удержание со стороны головы с захватом туловища.
12. Удержание поперек.
13. В борьбе лежа бросок выведением из равновесия рывком (выполняет нижний).
14. Рычаг локтя через предплечье, захватом предплечья под свое плечо.
15. Переход к удержанию верхом после удержания сбоку.
16. Удержание сбоку – лежа.
17. Рычаг колена.
18. Переход к удержанию верхом от удержания со стороны головы.
19. Удержание верхом с захватом головы.
20. Удержание поперек с захватом дальней руки из – под шеи.

21. Выведение из равновесия рывком из равновесия рывком (в борьбе лежа).
22. Рычаг внутрь (из положения сбоку от противника, стоящего в партере, рычаг локтя грудью сверху).
23. Узел ноги руками (противник на спине, атакующий со стороны ног).
24. Удержание сбоку с захватом туловища.
25. Рычаг в тазобедренном суставе (бедра).
26. Удержание со стороны головы с захватом рук.
27. Переворачивание захватом рук сбоку.
28. Переход к удержанию со стороны головы от удержания сбоку.
29. Уход от удержания со стороны головы, вынося руки в одну сторону из – под туловища.
30. Удержание со стороны головы без захвата рук.
31. Оба спортсмена на коленях – бросок захватом дальних руки и голени.
32. Уход от удержания верхом сбивая противника захватом головы.
33. Удержание поперек с захватом дальней руки из - под шеи и туловища.
34. Рычаг локтя через предплечье, захватом плеча противника под плечо.
35. Узел плеча захватом предплечья под плечо.
36. Рычаг колена захватом ноги руками.
37. Переворачивание «косым захватом» (захватом шеи с рукой сбоку).
38. Ущемление ахиллова сухожилия с упором стопой в изгиб ноги противника.
39. Защита от попыток удержания со стороны ног – упираясь руками в плечи (туловище) атакующего.
40. Уход от удержания верхом, сбивая противника в сторону захватом руки и накладывая бедро на голень его ноги.
41. Удержание сбоку после броска задней подножкой.
42. Рычаг локтя захватом руки между ногами после выведения из равновесия рывком.
43. Уход от удержания со стороны головы с захватом ног изнутри.
44. Из положения на коленях – нижний выполняет бросок захватом руки под плечо.
45. Рычаг локтя при помощи ноги сверху.
46. Защита от узла ноги – выпрямлением ноги.
47. Удержание со стороны головы после задней подножки.
48. Уход от удержания сбоку – выседом.
49. Рычаг колена после удержания со стороны ног.
50. Рычаг на два бедра (лежащему на спине) захватом ноги на плечо и переступая коленом через бедро другой ноги.
51. Переворачивание захватом руки и ноги изнутри.
52. Переход от удержания верхом к рычагу локтя захватом руки между ногами.

53. Удержание поперек – как контрприем против выведения из равновесия рывком в борьбе лежа.
54. Уход от удержания верхом – захватом куртки из-под руки.
55. Переход от удержания верхом к удержанию сбоку.
56. Бросок выведением из равновесия с захватом ноги – проводящей в стойке – противник на коленях.
57. Защита от рычага локтя через предплечье – вывести локоть рывком ниже захвата.
58. Уход от удержания со стороны ног, поворачиваясь с захватом руки и шеи.
59. Партнер на четвереньках внизу – узел захватом предплечья рычагом (фиксируя плечо спортсмена сверху, захватывая его предплечье руками).
60. Контрприем от зацепа изнутри – рычаг колена, зажимая ногу бедрами.
61. Ущемление ахиллова сухожилия после броска захватом ног.
62. Переворачивание захватом рук сбоку – отжимая голову плечом к дальней руке.
63. Уход от удержания сбоку – поворачиваясь под атакующим на живот (грудью в стороны атакующего).
64. Удержание со стороны головы после броска выведением из равновесия.
65. Уход от удержания поперек, перетаскивая через себя, захватом шеи под плечо и упором предплечьем в живот.
66. Из положения на коленях – бросок стоящего захватом голени изнутри.
67. Защита от рычага локтя захватом руки между ногами – соединить руки.
68. Обратный рычаг при помощи ноги сверху, Лицом в сторону ног противника.
69. Узел ноги ногой.
70. Уход от удержания поперек – обратным захватом разноименной ноги.
71. Рычаг на два бедра, стоящего на четвереньках внизу – зацепом (обвивом) ноги и обхватом другой ноги за голень с бедром.
72. Защита от переворачивания рычагом: поднять голову и прижать руку к груди (локтем под себя).
73. Удержание сбоку – как контрприем против удержания сбоку.
74. Рычаг локтя захвата руки между ногами, разрывая захват захватом руки в локтевые сгибы.
75. Удержание поперек после бокового переворота.
76. Уход от удержания сбоку, захватывая выставленную руку атакующего.
77. Узел ногой.
78. Рычаг локтя через предплечье после удержания верхом.

79. Удержание верхом с зацепом (обвивом) ног.
80. Уход от удержания со стороны головы с захватом пояса отжимая голову и поворачиваясь на живот.
81. Ущемление ахиллова сухожилия как контрприем против рычага колена.
82. Переход от переворачивания рычагом – на переворот захватом рук сбоку.
83. Защита от удержания поперек – разворачиваясь ногами к атакующему.
84. Удержание со стороны ног (как контрприем против рычага локтя через предплечье, проводимого нижним).
85. Уход от удержания со стороны ног – захватом рук.
86. Переворачивание рычагом с переходом на рычаг локтя захватом руки между ног.
87. Комбинация: Рычаг внутрь после удержания сбоку.
88. Узел ноги руками после удержания поперек.
89. Переход от ущемления ахиллова сухожилия к рычагу колена.
90. Удержание сбоку с захватом своего бедра.
91. Уход от удержания верхом через мост.
92. Защита от рычага на два бедра - сбить ногу с бедра (или плеча).
93. Переворот рывком за дальнюю пройму противника, лежащего на животе.
94. Удержание со стороны головы с захватом руки и шеи.
95. Бросок стоящего на коленях, выведением из равновесия зашагиванием (заваливание перешагиванием).
96. Рычаг локтя захватом руки между ногами – после броска захватом ноги снаружи.
97. Защита от узла поперек – выпрямлением руки.
98. Рычаг колена – кувырком из стойки.

ПРОТОКОЛ
результатов промежуточной аттестации,
обучающихся МОУ ДО «РЦДОД»
 _____ учебный год

Объединение:

Дополнительная общеобразовательная программа и срок ее реализации:

Год обучения: _____ Кол-во учащихся в объединении: _____

ФИО педагога: _____

Дата проведения аттестации: _____

Форма проведения промежуточной аттестации: _____

РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

№	Фамилия, имя ребенка	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
1				
2				
3				
4				
5				

ПРИЛОЖЕНИЕ 6

Аттестация обучающихся группа №

Дата	Вид аттестации	Тема аттестации	Форма аттестации
	Входящая		
	Промежуточная		

№ п/п	Ф.И.О. обучающегося	Уровень аттестации (низкий, средний, высокий)	
		Входящая	Промежуточная
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
13			
14			
15			

Статистические данные об обучающихся

Период	Всего в объединении	Мальчиков	Девочек	Из каких классов											Сколько лет посещает объединение				
				I	II	III	IV	V	V I	VII	VIII	IX	X	XI	1 год	2 года	3 года и более		
				I полугодие															
II полугодие																			
за год																			

