

Муниципальное казённое учреждение  
«Управление образования Бисерского муниципального округа»  
Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение

«Бисерская средняя школа №1»

ПРИНЯТО:  
Педагогическим советом  
МКОУ «Бисерская средняя школа №1»,  
Протокол №4 от «27» ноября 2025 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
**«АРМЕЙСКИЙ РУКОПАШНЫЙ БОЙ»**

Возраст обучающихся: 8-17 лет  
Срок реализации: 5 лет

автор-составитель:  
Васеньков Сергей Викторович,  
педагог дополнительного образования

пгт.Бисерть

**Содержание программы**

<b>1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ.....</b>	<b>3</b>
1.1. Пояснительная записка .....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	7
1.3. Планируемые результаты .....	8
1.4. Содержание программы. Учебный план.....	9
<b>2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.....</b>	<b>43</b>
3	
2.1. Календарный учебный график.....	433
2.2. Условия реализации программы.....	433
2.3. Формы аттестации.....	455
2.4. Оценочные материалы.....	466
<b>3. Список литературы.....</b>	<b>477</b>

# **1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ**

## **1.1. Пояснительная записка**

Армейский рукопашный бой (АРБ) — это универсальная система обучения приемам защиты и нападения, впитавшая в себя все лучшее из арсенала мировых видов единоборств, апробированная в реальной боевой деятельности, отработанная на многонациональной российской почве. Датой рождения АРБ принято считать 1979 год, когда в городе Каунасе на спортивной базе 7 гвардейской дивизии ВДВ состоялся первый чемпионат воздушно-десантных войск. Созданный специалистами и энтузиастами физической подготовки и спорта ВДВ, РВСН, других видов и родов войск, АРБ был успешно внедрен в программу обучения и стал основной составляющей форм физической подготовки военнослужащих и допризывной молодежи. Универсальность подготовки рукопашников, зрелищность поединков, надежная защитная экипировка и понятное судейство сделали этот вид спорта популярным.

### **1.1.1.Направленность программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «**Армейский рукопашный бой**» - программа физкультурно-спортивной направленности.

Программа составлена на основе нормативных документов:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - ФЗ № 273) с последующими изменениями.
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р)
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления

образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 №162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».
- Устав Муниципального казённого общеобразовательного учреждения "Бисертская средняя школа №1».

### **1.1.2. Актуальность программы**

Актуальность программы определяется запросом со стороны подростков и молодежи на программы физкультурно-спортивной направленности в области единоборств, развития физических и морально-волевых качеств, имеющиеся материально-технические условия на базе клуба по месту жительства.

Особую актуальность приобретает методика обучения приемам в армейском рукопашном бое на занятиях по тактико-технической подготовке детей и молодежи.

### **1.1.3. Отличительные особенности программы**

При систематических занятиях армейским рукопашным боем создаются благоприятные условия для развития обучающегося, развивается мотивация к познанию и творчеству, обеспечивается эмоциональное благополучие ребенка. Идет приобщение детей к общечеловеческим ценностям. Ребенок получает не только физическое, но духовное и интеллектуальное развитие. И что особенно

важно, - происходит создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности обучающегося, ее интеграции в систему мировой и отечественной культур. Ведется профилактика асоциального поведения обучающегося. При систематических занятиях АРБ ведется работа не только с обучающимися, но и с их родителями, всей семьей

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

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

#### **1.1.4. Адресат программы**

Программа ориентирована на обучающихся 8-17 лет.

Категория обучающихся: обучающиеся школы, желающие заниматься данным видом спорта и не имеющие противопоказаний.

Наполняемость группы: 10-15 человек.

Принципы формирования учебных групп: по уровню интересов и мотивации к данному виду спорта, наличие желания и физического здоровья.

#### **1.1.5.Объем и срок освоения программы0,**

Объём программы: **564** часа.

Программа рассчитана на 5 лет обучения:

1 год обучения: 132 часа,

2 год обучения: 108 часов,

3 год обучения: 108 часов,

4 год обучения: 108 часов,

5 год обучения: 108 часов,

## **1.1.6. Особенности организации образовательного процесса**

### **Режим занятий**

Продолжительность одного академического часа – 45 минут.

Перерыв между учебными занятиями – 10 минут

Общее количество часов в неделю – 4 часа.

Занятия проводятся 2 раза в неделю в спортивном зале. Распределение учебных часов по годам обучения произведено с учётом СанПиН 2.4.3648-20 от 28 сентября 2020 г.

Уровни программы:

1 год – *ознакомительный*, спортивно-оздоровительная подготовка (СОП);

2-3 год – *базовый*, спортивная подготовка (СП);

4-5 год – *продвинутый*, спортивное совершенствование (СС).

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом наиболее благоприятных периодов развития физических качеств, совершенствующихся в данном возрасте.

**Форма обучения:** очная.

### **Форма организации образовательного процесса**

Программа состоит из 7 образовательных блоков, каждый из которых реализует отдельную задачу. Все образовательные блоки предусматривают не только усвоение теоретических знаний, но и формирование деятельностно-практического опыта:

- практические занятия (общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, технико-тактическая подготовка);
- теоретические занятия;
- инструкторская и судейская практика;
- контрольно-переводные испытания;
- соревновательная практика;
- восстановительные мероприятия;
- воспитательная работа.

## **Формы проведения занятий:**

- групповая: применяется для обучения несложным техническим приемам;
- индивидуально-групповая: позволяет учитывать индивидуальные особенности занимающихся, применяется для обучения сложным техническим приемам;
- самостоятельная работа: применяется для закрепления определенных навыков (работа в парах).

**Формы проведения итогов реализации программы:** сдача нормативов.

### **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель программы:** разностороннее физическое развитие, воспитание социально-активной личности посредством систематических занятий армейским рукопашным боем.

#### **Задачи:**

##### *Обучающие*

- овладение основами техники выполнения комплекса физических упражнений;
- овладение основами техники армейского рукопашного боя и ее совершенствование.

##### *Развивающие*

- формирование интереса к занятиям спортом;
- выбор специализации в дальнейшем занятии спортом;
- приобретение и накопление соревновательного опыта;
- формирование навыков регулирования психического состояния.

##### *Воспитательные*

- воспитание нравственных и волевых качеств;
- формирование потребности здорового образа жизни;
- формирование активной гражданской позиции.

### **1.3. Планируемые результаты**

#### ***Предметные:***

**обучающиеся будут знать:**

- правила и основные термины, используемые в АРБ;
- различные составляющие арсенала техники рукопашного боя;
- основы специальной физической и тактико-технической подготовки;
- основы знаний о гигиенических процедурах, режиме питания, правилах безопасного поведения;
- базовые сведения о строении и функциях организма и основных системах;
- профилактические меры по предупреждению травматизма и заболеваний;
- методы самоконтроля и саморегуляции психического и физического состояния;
- основные понятия о физической культуре, как одном из эффективных средств всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепления здоровья;
- правила проведения соревнований по АРБ;
- основы инструкторской и судейской практики.

**обучающиеся будут уметь:**

- выполнять приёмы самостраховки;
- выполнять простейшие приёмы борьбы;
- показывать и объяснять технику страховки и самостраховки;
- взаимодействовать с партнером;
- применять полученные на занятиях знания и умения в соревновательной деятельности;
- проявлять себя как организаторы и судьи соревнований.

#### ***Метапредметные:***

**Будут уметь:**

- следовать инструкциям педагога при выполнении задания;
- понимать цель выполняемых действий;

- приходить к общему решению, работая в паре;
- соотносить свои действия с поставленным заданием;
- владеть основами самоконтроля.

### **Личностные:**

У обучающихся будет:

- сформировано положительное отношение к систематическим занятиям РБ как средству саморазвития;
- развита дисциплинированность и умение доводить начатое дело до конца;
- сформировано понимание роли спорта в укреплении здоровья;
- развита настойчивость в достижении поставленных задач, умение подчиняться правилам.

## **1.4. Содержание программы**

### **Учебный план**

	Разделы программы	Год обучения					Кол-во часов
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	
1	Общефизическая подготовка (ОФП)	58	40	40	36	36	210
2	Специальная физическая подготовка (СФП)	40	30	30	30	30	160
3	Тактико-техническая подготовка (ТТП)	20	16	16	16	16	84
4	Теоретическая подготовка (ТП)	10	8	8	10	10	46
5	Инструкторская и судейская практика	-		3	4	4	14
6	Контрольные соревнования	-	4	4	4	4	16
7	Восстановительные мероприятия	-	4	4	5	5	18
8	Контрольно-переводные испытания	4	3	3	3	3	16
	<b>ИТОГО:</b>	<b>132</b>	<b>108</b>	<b>108</b>	<b>108</b>	<b>108</b>	<b>564</b>

### **Учебный (тематический) план**

#### **1 год обучения**

*ознакомительный, спортивно-оздоровительная подготовка (СОП)*

№ п\п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	ОФП	58	-	58	Наблюдение, выполнение упражнений

2	СФП	40	-	40	Наблюдение, выполнение упражнений
3	ТТП	20	-	16	Наблюдение, выполнение упражнений
4	ТП	10	7	-	Наблюдение, выполнение упражнений
5	Контрольно-переводные испытания	4	-	3	Выполнение контрольных упражнений
	<b>Всего часов:</b>	<b>132</b>	<b>7</b>	<b>125</b>	

## **Содержание учебного (тематического) плана**

1 год обучения

### **Тема 1: ОФП**

#### **Практика:**

- общеразвивающие упражнения (с целью формирования общих двигательных навыков и умений);
- подвижные игры и игровые упражнения;
- метание лёгких снарядов (теннисных и набивных мячей);
- силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных занятий).

### **Тема 2: СФП**

#### **Практика:**

- элементы акробатики (кувырки, обороты, кульбиты и др.);
- прыжки и прыжковые упражнения.

### **Тема 3: ТТП**

#### **Практика:**

Обучение технике рукопашного боя на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам:

- стойкам;
- передвижениям;
- ударам руками и ногами;

- приемам самостраховки при падениях;
- способам защиты;
- формам и способам захвата соперника;
- способам выведения из равновесия;
- ведущим элементам технических действий.

## **Тема 4: ТП**

### **Теория:**

*Вводное занятие.*

История и развитие АРБ в России, правила безопасности при проведении тренировок, гигиенические требования, доведение плана на год. Техника безопасности на занятиях. Соблюдение формы одежды. Тест по технике безопасности.

*Физическая культура важное средство физического развития и укрепления здоровья.*

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан РФ в их подготовке к труду и защите Родины. Формы физической культуры (ФК). ФК в системе образования, во внеклассной и внешкольной работе. Роль ФК в воспитании трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.

*Влияние физических упражнений на организм спортсмена.*

Анатомо-морфологические особенности и основные системы организма. Костная система и ее функции. Физиологические системы организма. Внешняя среда, ее воздействие на организм и жизнедеятельность человека. Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления.

*Гигиенические требования к занимающимся спортом.*

Понятие о гигиене и санитарии. Общее представление об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания. Жизненная емкость легких (ЖЕЛ). Понятие о кислородном запросе и долге. Максимальное потребление кислорода. Аэробный и анаэробные процессы

энергообеспечения. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе.

### *Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.*

Простудные заболевания у обучающихся. Причины и профилактика. Закаливание организма, его виды. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, при занятиях спортом, их предупреждение. Пути распространения заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром.

## **Тема 5: Контрольно-переводные нормативы**

### **Практика:**

- выполнение контрольных упражнений по ОФП (общая физическая подготовка) и СФП (специальная физическая подготовка), технико-тактическая подготовленность, для чего организуются специальные соревнования.

## **Планируемые результаты 1 года обучения**

### *Личностные:*

- положительное отношение к систематическим занятиям спортом;
- развитие дисциплинированности и умения доводить начатое дело до конца;
- понимание роли спорта в укреплении здоровья.

### *Метапредметные:*

- следовать при выполнении задания инструкциям педагога;
- понимать цель выполняемых действий;
- приходить к общему решению, работая в паре.

### *Предметные:*

#### **обучающиеся должны знать:**

- правила и основные термины, используемые в АРБ;
- основы знаний о гигиенических процедурах, режиме питания, правилах безопасного поведения;

**уметь:**

- выполнять простейшие приёмы самостраховки;
- выполнять простейшие приёмы борьбы;
- самостоятельно выполнять гигиенические процедуры и элементарные правила безопасности.

**Учебный (тематический) план**

**2 год обучения**

*базовый, спортивная подготовка (СП)*

№ п\п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Общефизическая подготовка (ОФП)	40	-	40	Наблюдение, выполнение упражнений
2.	Специальная физическая подготовка (СФП)	30	-	30	Наблюдение, выполнение упражнений
3.	Тактико-техническая подготовка (ТТП)	16	-	16	Наблюдение, выполнение упражнений
4.	Теоретическая подготовка (ТП)	8	8	-	Наблюдение, выполнение упражнений
5.	Инструкторская и судейская практика	3	-	3	Самостоятельная работа
6.	Контрольные соревнования	4	-	4	Наблюдение
7.	Восстановительные мероприятия	4	-	4	Самостоятельная работа
8.	Контрольно-переводные испытания	3	-	3	Выполнение контрольных упражнений
	<b>Всего часов:</b>	<b>108</b>	<b>8</b>	<b>100</b>	

**Содержание учебного (тематического) плана**

**2 год обучения**

**Тема 1: ОФП**

**Практика:**

- Упражнения со штангой или гирей (жим, толчок, рывок, тяга, выжимание лежа).

- Изометрические (статические) упражнения (направленность на выжимание, подтягивание, скручивание и т.д.) выполняются однократно с максимальным напряжением в течение 6-8 сек, в 2 – 4 подходах с интервалами 1 – 2 минуты.
  - Прыжковые упражнения с предметной нацеленностью или перепрыгнув через препятствие, с движением вперед нанести 2 – 3 любимых удара руками. Интенсивность максимальная. Всего 30 – 60 прыжков. Не более 2 – 3 раз в неделю.
  - Метание снарядов весом 3 – 10 кг (набивной мяч, граната, ядро, камень и т.п.). Интенсивность максимальная. В сумме 20 – 30 бросков 2 раза в неделю.
  - Пробегание коротких отрезков 30, 60, 100 м, 3x10м, эстафеты. Бег по пересеченной местности (3 – 6 км).
  - Спортивные игры: баскетбол, футбол, лапта и т.д.
- Тренировка на снарядах (мешках, грушах, макиварах, манекен и т.д.) от 10 секунд до 10 – 15 минут (излюбленные комбинации ударов руками и ногами, броски)
- Тренировка на скоростно-силовую выносливость:
- 2 мин работа на мешке
- 3 мин борьба в стойке
- 4 мин свободный спарринг
- 5 мин отработка действий на сдачу противника (болевым или удушающим приемом):

Различные ударные действия и комбинации с утяжелителями, амортизаторами или тренировка в водной среде.

## **Тема 2: СФП**

### **Практика:**

- Упражнения для воспитания специальной быстроты: опережение, схватки с форой, схватки с легким противником, схватки спуртами, замедленные схватки (замедленные движения). Схватки на замедление защитных действий противника, уменьшение дистанции и др.;

- Упражнения для воспитания специальной ловкости: схватки с различными заданиями с изменением ситуаций: сверху, снизу, сзади, сбоку, прямо, согнувшись, одноименная, разноименная стойка, различные захваты, передвижения;
- Упражнения для воспитания специальной гибкости: уменьшение амплитуды атакующих действий, увеличение амплитуды защиты. Уменьшение амплитуды защитных действий противника.

### **Тема 3: ТТП**

#### **Практика:**

- Тренировка с партнерами разного веса, возраста и уровня подготовки;
- Тренировка против «левши». Изучение и совершенствование наиболее эффективных атакующих и контратакующих действий;
- Отработка технико-тактических действий в последние 10, 20, 30 секунд. То же в выигрышном и проигрышном положении: умело использовать тактические действия для срезания углов;
- Умение удержать счет поединка в последние 10 – 30 секунд (при возможности – увеличить счет в свою пользу);
- Используя «коронные» комбинации, в основном за счет коронных комбинаций, которая оценивается судьями, по наивысшей оценке) – выровнять счет;
- Отработка технико-тактических действий в углу татами (площадки);
- Совершенствование техники действий обучающихся. Тренировка не только 1 или 2 номером, но и работа 3 номером (вызывание противника на атаку с последующей встречной атакой или контратакой);
- Психологическое подавление соперника;
- Изучение и совершенствование тактических действий в командных соревнованиях;
- Применение круговых методов тренировки для развития и совершенствования таких качеств, как тактическое чутье, скорость, сила,

выносливость, координация, скорость мышления (работа против 4 – 6 человек, без отдыха по 30 сек с каждым партнером, в 3 круга и др.);

- Совершенствование разнообразных встречных ударных действий в течение 20 – 30 секунд;

- Обучение различным составляющим арсенала техники рукопашного боя: техника ударов руками; техника ударов ногами; техника защитных действий; техника выполнения удержаний и бросков; техника перехода от ударной техники к бросковой и наоборот; техника исполнения болевых приемов и защита от них.

Тренировку на снарядах (мешок, груша, манекен и т.д.) следует включать в занятие после определенного закрепления навыков правильного нанесения ударов руками и ногами, выполнения бросков и подсечек, поскольку в противном случае ошибки в технике получат прочное закрепление.

#### **Тема 4: Теоретическая подготовка**

##### **Теория:**

*Состояние и развитие АРБ в России.*

Итоги и анализ выступления сборных команд в соревнованиях по АРБ. Федерация АРБ России. Документы, регламентирующие работу спортивных клубов. Права и обязанности спортсмена.

*Воспитание нравственных и волевых качеств обучающихся.*

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе тренировки. Формирование нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и другие методы.

*Влияние физических упражнений на организм спортсмена.*

Влияние на организм нагрузок разной мощности. Восстановительные мероприятия в спорте. Биологические ритмы и работоспособность. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Основные приемы и виды спортивного массажа.

*Физиологические особенности и физическая подготовка.*

Физические качества. Виды силовых способностей: собственно-силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменения в строении и функции мышц под влиянием нагрузок. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движения. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости, как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки.

*Гигиенические требования к занимающимся спортом.*

Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Примерные нормы пищевых продуктов для суточного рациона юных спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика.

**Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте**

Травматизм в процессе занятий РБ, оказание первой медицинской помощи при НС. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировкам и соревнованиям.

*Общая характеристика спортивной подготовки.*

Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов тренировки. Единство ОФП и СФП.

### **Тема 5: Инструкторская и судейская практика**

#### **Практика:**

В течение всего периода тренер должен готовить себе помощников, привлекая обучающихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика проводятся на занятиях и вне их. Все занимающиеся должны усвоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований. Самостоятельно организовать занятия и комплексы тренировочных заданий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной части; проводить учебно-тренировочные занятия в ГНП. Принимать участие в судействе соревнований в роли судьи, рефери, секретаря. Решение этих задач целесообразно начинать с этапа ГНП и продолжать на всех последующих этапах подготовки.

По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки;

- уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении;
- уметь выявлять и исправить ошибку в выполнении приемов у товарища;
- провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера;
- уметь провести подготовку учащихся к соревнованиям;
- уметь руководить командой на соревнованиях.

### **Тема 6: Контрольные соревнования**

#### **Практика:**

Участие в соревнованиях различного уровня.

### **Тема 7: Восстановительные мероприятия**

#### **Практика:**

Основные группы восстановительных средств:

- рациональное планирование и построение тренировочного процесса;

- правильное построение отдельного тренировочного занятия (включая все его части);
  - использование разнообразия внешних условий, рациональный выбор снарядов, тренажеров, мест занятий;
- психологические:**
- активное влияние на процессы восстановления спортсмена, состояние нервно-психической сферы;
  - досуг обучающихся (чтение книг, посещение театров, концертов, кино и т.д.);
  - аутогенная тренировка.

## **Тема 8: Контрольно-переводные нормативы**

### **Практика:**

- выполнение контрольных упражнений по ОФП (общая физическая подготовка) и СФП (специальная физическая подготовка), технико-тактическая подготовленность, для чего организуются специальные соревнования.

## **Планируемые результаты 2 года обучения**

### *Личностные:*

- осознанное отношение к занятиям РБ как средству саморазвития;
- развитие настойчивости в достижении поставленных задач, умение подчиняться правилам;
- осознание ценности собственного здоровья и поддержания физической формы.

### *Метапредметные:*

- владение основами самоконтроля;
- умение соотносить свои действия с поставленным заданием.

### *Предметные:*

#### **обучающиеся будут знать:**

- базовые сведения о строении и функциях организма и основных системах;

- профилактические меры по предупреждению травматизма и заболеваний;
- методы самоконтроля и саморегуляции психического и физического состояния.
- правила проведения соревнований по АРБ.

**уметь:**

- показывать и объяснять технику страховки и самостраховки;
- взаимодействовать с партнером;
- применять полученные на занятиях знания и умения в соревновательной деятельности.

### **Учебный (тематический) план**

#### **3 год обучения**

*базовый, спортивная подготовка (СП)*

№ п\п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Общефизическая подготовка (ОФП)	40	-	40	Наблюдение, выполнение упражнений
2	Специальная физическая подготовка (СФП)	30	-	30	Наблюдение, выполнение упражнений
3	Тактико-техническая подготовка (ТТП)	16	-	16	Наблюдение, выполнение упражнений
4	Теоретическая подготовка (ТП)	8	8	-	Наблюдение, выполнение упражнений
5	Инструкторская и судейская практика	3	-	3	Самостоятельная работа
6	Контрольные соревнования	4	-	4	Наблюдение
7	Восстановительные мероприятия	4	-	4	Самостоятельная работа
8	Контрольно-переводные испытания	3	-	3	Выполнение контрольных упражнений
<b>Всего часов:</b>		<b>108</b>	<b>8</b>	<b>100</b>	

## **Содержание учебного (тематического) плана**

### **3 год обучения**

#### **Тема 1: ОФП**

##### **Практика:**

- Упражнения со штангой или гирей (жим, толчок, рывок, тяга, выжимание лежа).
- Изометрические (статические) упражнения (направленность на выжимание, подтягивание, скручивание и т.д.) выполняются однократно с максимальным напряжением в течение 6-8 сек, в 2 – 4 подходах с интервалами 1 – 2 минуты.
- Прыжковые упражнения с предметной нацеленностью или перепрыгнув через препятствие, с движением вперед нанести 2 – 3 любых ударов руками. Интенсивность максимальная. Всего 30 – 60 прыжков. Не более 2 – 3 раз в неделю.
- Метание снарядов весом 3 – 10 кг (набивной мяч, граната, ядро, камень и т.п.). Интенсивность максимальная. В сумме 20 – 30 бросков 2 раза в неделю.
- Пробегание коротких отрезков 30, 60, 100 м, 3x10м, эстафеты.
- Спортивные игры: баскетбол, футбол, лапта и т.д.
- Тренировка на снарядах (мешках, грушах, макиварах, манекен и т.д.) от 10 секунд до 10 – 15 минут (излюбленные комбинации ударов руками и ногами, броски)
- Тренировка на скоростно-силовую выносливость:
  - 2 мин. - работа на мешке
  - 6 минут - борьба в стойке;
  - 7 минут - свободный спарринг;
- 8 минут - отработка действий на сдачу противника (болевым или удушающим приемом):
  - Различные ударные действия и комбинации с утяжелителями, амортизаторами или тренировка в водной среде.

#### **Тема 2: СФП**

##### **Практика:**

- Упражнения для воспитания специальной быстроты: опережение, схватки с форой, схватки с легким противником, схватки спуртами, замедленные схватки (замедленные движения). Схватки на замедление защитных действий противника, уменьшение дистанции и др.
- Упражнения для воспитания специальной ловкости: схватки с различными заданиями с изменением ситуаций: сверху, снизу, сзади, сбоку, прямо, согнувшись, одноименная, разноименная стойка, различные захваты, передвижения.
- Упражнения для воспитания специальной гибкости: уменьшение амплитуды атакующих действий, увеличение амплитуды защиты. Уменьшение амплитуды защитных действий противника.

### **Тема 3: ТТП**

#### **Практика:**

- Тренировка с партнерами разного веса, возраста и уровня подготовки.
- Тренировка против «левши». Изучение и совершенствование наиболее эффективных атакующих и контратакующих действий.
- Отработка технико-тактических действий в последние 10, 20, 30 секунд. То же в выигрышном и проигрышном положении: умело использовать тактические действия для срезания углов.
- Умение удержать счет поединка в последние 10 – 30 секунд (при возможности – увеличить счет в свою пользу).
- Используя «коронные» комбинации, в основном за счет коронных комбинаций, которая оценивается судьями, по наивысшей оценке) – выровнять счет.
- Отработка технико-тактических действий в углу татами (площадки).
- Совершенствование техники действий воспитанников. Тренировка не только 1 или 2 номером, но и работа 3 номером (вызывание противника на атаку с последующей встречной атакой или контратакой).
- Психологическое подавление соперника.

- Изучение и совершенствование тактических действий в командных соревнованиях.
- Применение круговых методов тренировки для развития и совершенствования таких качеств, как тактическое чутье, скорость, сила, выносливость, координация, скорость мышления (работа против 4 – 6 человек, без отдыха по 30 сек с каждым партнером, в 3 круга и др.).
- Совершенствование разнообразных встречных ударных действий в течение 20 – 30 секунд.
- Обучение различным составляющим арсенала техники рукопашного боя: техника ударов руками; техника ударов ногами; техника защитных действий; техника выполнения удержаний и бросков; техника перехода от ударной техники к бросковой и наоборот; техника исполнения болевых приемов и защита от них.

Тренировку на снарядах (мешок, груша, манекен и т.д.) следует включать в занятие после определенного закрепления навыков правильного нанесения ударов руками и ногами, выполнения бросков и подсечек, поскольку в противном случае ошибки в технике получат прочное закрепление.

#### **Тема 4: Теоретическая подготовка**

##### **Теория:**

*Общая характеристика спортивной подготовки.*

Понятие о тренировочной нагрузке. Взаимосвязь постепенности и тенденции к предельным нагрузкам. Основные средства спортивной подготовки. Методы спортивной подготовки. Игровой метод. Значение тренировочных и контрольных соревнований. Специализация и индивидуализация в тренировке. Использование технических средств и тренажерных устройств. Идеомоторные средства. Общая характеристика спортивной тренировки обучающихся. Особенности тренировки: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение ОФП. Учебно-тренировочное занятие – как основная форма занятий. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные задания.

## *Планирование и контроль спортивной подготовки.*

Сущность и назначения планирования, его виды. Планирование нагрузки в макроцикле. Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной подготовки. Индивидуальные показатели подготовленности по годам обучения. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Измерение и тестирование в процессе тренировки и в период восстановления. ЧСС, АД, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Степ-тест, тест Руфье. Самоконтроль в тренировке. Его формы, содержание, основные разделы и формы записей. Карты учета тренировочных и соревновательных нагрузок. Показатели развития. Пульсовая диагностика.

## *Основы техники армейского рукопашного боя и техническая подготовка.*

Основные сведения о технике АРБ, ее значение для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники РБ. Анализ техники изучаемых приемов АРБ. Методические приемы и средства обучения технике РБ. О соединении технической и физической подготовке. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность.

## **Тема 5: Инструкторская и судейская практика**

### **Практика:**

В течение всего периода тренер должен готовить себе помощников, привлекая обучающихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика проводятся на занятиях и вне их. Все занимающиеся должны усвоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований. Самостоятельно организовать занятия и комплексы тренировочных заданий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной части; проводить учебно-тренировочные занятия в ГНП. Принимать участие в судействе соревнований в роли судьи, рефери,

секретаря. Решение этих задач целесообразно начинать с этапа ГНП и продолжать на всех последующих этапах подготовки.

По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие **навыки**:

- уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении;
  - уметь выявлять и исправить ошибку в выполнении приемов у товарища;
  - провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера;
  - уметь провести подготовку учащихся к соревнованиям;
- уметь руководить командой на соревнованиях.

### **Тема 6: Контрольные соревнования**

**Практика:**

Участие в соревнованиях различного уровня.

### **Тема 7: Восстановительные мероприятия**

**Практика:**

Основные группы восстановительных средств:

- рациональное планирование и построение тренировочного процесса;
- правильное построение отдельного тренировочного занятия (включая все его части);
- использование разнообразия внешних условий, рациональный выбор снарядов, тренажеров, мест занятий;

**психологические:**

- активное влияние на процессы восстановления спортсмена, состояние нервно-психической сферы;
- досуг обучающихся (чтение книг, посещение театров, концертов, кино и т.д.);
- аутогенная тренировка.

### **Тема 8: Контрольно-переводные нормативы**

**Практика:**

- выполнение контрольных упражнений по ОФП (общая физическая подготовка) и СФП (специальная физическая подготовка), технико-тактическая подготовленность, для чего организуются специальные соревнования.

## **Планируемые результаты 3 года обучения**

*Личностные:*

- осознанное отношение к занятиям РБ как средству саморазвития;
- развитие настойчивости в достижении поставленных задач, умение подчиняться правилам;
- осознание ценности собственного здоровья и поддержания физической формы.

*Метапредметные:*

- владение основами самоконтроля;
- умение соотносить свои действия с поставленным заданием.

*Предметные:*

**обучающиеся будут знать:**

- основные понятия о физической культуре, как одном из эффективных средств всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепления здоровья;
- различные составляющие арсенала техники рукопашного боя;
- профилактические меры по предупреждению травматизма и заболеваний;
- методы самоконтроля и саморегуляции психического и физического состояния.
- правила проведения соревнований по АРБ.

**уметь:**

- показывать и объяснять технику страховки и самостраховки;
- взаимодействовать с партнером;
- применять полученные на занятиях знания и умения в соревновательной деятельности.

## **Учебный (тематический) план**

### **4 год обучения**

*продвинутый, спортивное совершенствование (СС)*

№ п\п	Наименование тем и разделов	Количество часов 4/			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Общефизическая подготовка (ОФП)	36	-	36	Наблюдение, выполнение упражнений
2	Специальная физическая подготовка (СФП)	30	-	30	Наблюдение, выполнение упражнений
3	Тактико-техническая подготовка (ТТП)	16	-	16	Наблюдение, выполнение упражнений
4	Теоретическая подготовка (ТП)	10	10	-	Наблюдение, выполнение упражнений
5	Инструкторская и судейская практика	4	-	4	Самостоятельная работа
6	Контрольные соревнования	4	-	4	Наблюдение
7	Восстановительные мероприятия	5	-	5	Самостоятельная работа
8	Контрольно-переводные испытания	3	-	3	Выполнение контрольных упражнений
<b>Всего часов:</b>		<b>108</b>	<b>10</b>	<b>98</b>	

## **Содержание учебного (тематического) плана**

### **4 год обучения**

#### **Тема 1. ОФП**

##### **Практика:**

*Увеличение мышечной массы:*

- упражнения со штангой, гирей и другими отягощениями (жим, толчок, рывок, приседания, наклоны, повороты и т.д.) выполнять до значительного мышечного утомления (пока не нарушится правильность движения) в 1-3 подходах с интервалом отдыха 2-5 минут. Объем нагрузки 50-70 % от максимального, выполнять 3 раза в неделю;

- упражнения на преодоление веса тела (отжимание в упоре лежа, подтягивание, «пистолет» и т.д.). Упражнения выполнять до отказа в 1-3 подхода. Отдых – 1-3 минуты. Применять в основном в утренней тренировочной зарядке 3-4 раза в неделю;
- прыжковые упражнения с продвижением (с ноги на ногу, на одной и двух ногах одновременно) выполнять «до отказа». Повторять 1-2 раза, отдых 3-5 минут. Выполнять в основные занятия 2-3 раза в неделю.

*Развитие способности проявлять силу в различных движениях:*

- упражнения со штангой. Объем нагрузки 80-95 % от максимальной. Выполнять 1 раз в 2-3 подходах. Отдых 2-5 минут. Курс - 2 раза в неделю;
- те же упражнения со штангой выполняемые 2-4 раза подряд в 2-4 подхода. Отдых 2-5 минут. Интенсивность 75-80 % от максимальной. Основные занятия 2 раза в неделю.

*Упражнения на ловкость и координацию*

Кувырки, перекаты, вращения,

Прыжки с поворотами на 90-180 и 360 градусов. Подвижные игры: футбол, баскетбол, регби, пятнашки. Акробатические упражнения: подъем с разгибом, колесо, фляг, сальто вперед и назад, рондад.

*Упражнения на выносливость*

Работа на снарядах по 5-8 раундов по 2 минуты. Использование упражнений с отягощением 30-70 % от предельного количества повторений от 5 до 12 раз (ударные комбинации)

*Упражнения на гибкость*

Упражнения с большой амплитудой во всех суставах и во всех направлениях (наклоны, повороты, вращения, сгибы и т. д.) на снарядах и без них. Выполнять в виде серий из 4-6 повторений с увеличением амплитуды. 2-3 серии с отдыхом 8-10 минут.

## **Тема 2. СФП**

**Практика:**

- Схватки на развитие специальных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости). Схватки для развития морально-волевых качеств (смелости, настойчивости, выдержки, решительности, инициативности).
- Схватки без сопротивления с партнерами различного веса. Схватки с более сильным или слабым партнером. Игровые схватки. Продолжительные учебно-тренировочные схватки (10-20 мин). Схватки со сменой партнеров. Схватки с опережением. Схватки на гибкость в определенном исходном положении.
- Схватки на ловкость. Схватки на развитие волевых качеств: смелости, выдержки, инициативности, настойчивости, решительности и др.
- Основные упражнения для развития специальной силы: схватки с сильным противником, игровые схватки, схватки на броски с падением, выполнение приемов в направлении усилий противника, выполнение приемов в направлении движений противника, схватки на сохранение статического положения, дифференцирование.
- Упражнения для воспитания специальной выносливости: длительные схватки оптимальной интенсивности, схватки с несколькими противниками подряд, схватки на утомление противника, схватки с задачей отдохнуть, схватки с задачей быстрее выиграть.

### **Тема 3. ТТП**

#### **Практика:**

Совершенствование индивидуальных комбинаций в различных стойках. Выведение на коронный прием. Переход от ударной к борцовой технике и наоборот.

Встречные удары ногой в голову при атаках и контратаках. Подсечки на атаках, подхваты и встречных движениях. Выведение на подсечку или бросок. Подсечки в разноименной стойке. Бросковая техника на ближней дистанции. Броски с последующим удержанием или проведением болевого и удручающего приема.

*Интегральная тренировка:* тренировка на снарядах + борьба + спарринг + добивающее действие лежащего противника (4 x 1 мин, без отдыха)

Срыв атаки противника с последующей контратакой.

*Работа 2 и 3 номером:*

2 номер: работа от обороны (встречные удары и контратаки), упреждающие удары. Двойные контратаки (контратака или встреча с последующей атакой).

3 номер: атака – выход из атаки – встречный удар. Атака – выход из атаки – встреча – подхват (броском) – болевой прием

выдергивание противника на встречу с последующей встречной атакой или контратакой работа в углу площадки по 30 секунд 3 раунда со сменой партнера.

*Интервальный метод:* В группах по 4 человека. Задание выполняется через «среднего», т.е. через каждые 30 секунд спарринга происходит смена партнера, причем «средний» выполняет задание без отдыха (1,5 минуты). Кто нападал последним остается в середине и так до последнего участника в группе.

Клинч ( вход и выход из клинча). Захват инициативы. Соревновательные комбинации и их анализ.

Выполнение заданий на укороченной площадке.

Тактика ведения боя в последние 30, 20, 10 секунд. То же, но проигрывая при этом соответственно 0:3, 0:2, 0:1.

Тактика ведения боя против соперника высокого и маленького роста.

Работа против соперника, работающего преимущественно ногами.

Сложная комбинированная техника ударов рук и ног, подсечек, бросков, болевых и удушающих приемов.

## **Тема 4. Теоретическая подготовка**

**Теория:**

*Основы тактики и тактическая подготовка.*

Способности, необходимые для успешного овладения техникой АРБ.

Определение тактической зрелости. Характеристика наступательных

действий. Содержание действий в контратаке. Атака – как лучшее тактическое средство единоборства. Наиболее важные аспекты атаки. Основные наступательные средства. Содержание тактических действий на дальней, средней и ближней дистанциях.

#### *Спортивные соревнования.*

Планирование спортивных соревнований, их организация и проведение. Значение соревнований для развития АРБ. Соревнования – как средство совершенствования спортивного мастерства.

#### *Единая Всероссийская спортивная классификация (ЕВСК).*

Основные сведения о ЕВСК. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения разрядов и званий. Достижения Российских спортсменов в борьбе за мировое первенство. Условия выполнения требований. Положение о соревнованиях. Ознакомление с планом соревнований. Правила соревнований. Судейство соревнований. Обязанности членов судейской коллегии их права.

### **Тема 5. Инструкторская и судейская практика**

#### **Практика:**

В течение всего периода тренер должен готовить себе помощников, привлекая обучающихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика проводятся на занятиях и вне их. Все занимающиеся должны усвоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований. Самостоятельно организовать занятия и комплексы тренировочных заданий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной части; проводить учебно-тренировочные занятия в ГНП.

По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки;

- уметь составить положение для проведения первенства клуба по месту жительства по рукопашному бою;
- уметь вести протокол поединков;
- участвовать в судействе учебных поединков совместно с тренером;

- судейство учебных поединков (самостоятельно);
- участие в судействе официальных соревнований в роли бокового судьи на площадке и в составе секретариата;
- уметь судить поединки при проведении соревнований в качестве рефери.

## **Тема 6. Контрольные соревнования**

### **Практика:**

Участие в соревнованиях различного уровня.

## **Тема 7. Восстановительные мероприятия**

### **Практика:**

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. Это нашло свое отражение и при организации работы в клубе по месту жительства. Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении. Чаще всего травмы в каратэ бывают при скоростных нагрузках, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям.

Основные причины – локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями. Во избежание травм рекомендуется:

- выполнять упражнения только после разминки с достаточно разогретыми мышцами;
- надевать тренировочный костюм в холодную погоду;
- не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы;
- не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям; прекращать нагрузку при появлении боли в мышцах;
- применять упражнения на расслабление и массаж;
- освоить упражнения на растягивание – «стретчинг»;

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия. В РФ разработана система восстановительных мероприятий при тренировках с высокими нагрузками для спортсменов высокой квалификации. Отдельные положения этой системы могут быть использованы при организации восстановительных мероприятий в клубе по месту жительства.

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла. Специальные психологические воздействия, обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют спортивные психологи. Однако в спортивных школах возрастает роль тренера в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. Особено важное значение имеет выявление психической совместимости обучающихся.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, тренировок, отдыха, питания. Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физиотерапевтические средства восстановления.

## **Тема 8. Контрольно-переводные нормативы**

### **Практика:**

- выполнение контрольных упражнений по ОФП (общая физическая подготовка) и СФП (специальная физическая подготовка), технико-тактическая подготовленность, для чего организуются специальные соревнования.

## **Планируемые результаты 4 года обучения**

### *Личностные:*

- у обучающихся проявится осознанное отношение к занятиям РБ как средству саморазвития;
- будет развита настойчивость в достижении поставленных задач, умение подчиняться правилам;
- осознание ценности собственного здоровья и поддержания физической формы.

### *Метапредметные:*

- владение основами самоконтроля;
- умение соотносить свои действия с поставленным заданием.

### *Предметные:*

#### **Обучающиеся будут знать:**

- основные понятия о физической культуре, как одном из эффективных средств всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепления здоровья;
- основы специальной физической и тактико-технической подготовки;
- основы инструкторской и судейской практики;
- профилактические меры по предупреждению травматизма и заболеваний;
- методы самоконтроля и саморегуляции психического и физического состояния.
- правила проведения соревнований по АРБ.

#### **уметь:**

- применять полученные на занятиях знания и умения в соревновательной деятельности;

**Учебный (тематический) план**  
**5 год обучения**  
*продвинутый, спортивное совершенствование (СС)*

№ п\п	Наименование тем и разделов	Количество часов 4/			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Общеефизическая подготовка (ОФП)	36	-	36	Наблюдение, выполнение упражнений
2	Специальная физическая подготовка (СФП)	30	-	30	Наблюдение, выполнение упражнений
3	Тактико-техническая подготовка (ТТП)	16	-	16	Наблюдение, выполнение упражнений
4	Теоретическая подготовка (ТП)	10	10	-	Наблюдение, выполнение упражнений
5	Инструкторская и судейская практика	4	-	4	Самостоятельная работа
6	Контрольные соревнования	4	-	4	Наблюдение
7	Восстановительные мероприятия	5	-	5	Самостоятельная работа
8	Контрольно-переводные испытания	3	-	3	Выполнение контрольных упражнений
	<b>Всего часов:</b>	<b>108</b>	<b>10</b>	<b>98</b>	

**Содержание учебного (тематического) плана**

5 год обучения

**Тема 1. ОФП**

**Практика:**

*Увеличение мышечной массы:*

- упражнения со штангой, гирей и другими отягощениями (жим, толчок, рывок, приседания, наклоны, повороты и т.д.) выполнять до значительного мышечного утомления (пока не нарушится правильность движения) в 1-3 подходах с интервалом отдыха 2-5 минут. Объем нагрузки 50-70 % от максимального, выполнять 3 раза в неделю;

- упражнения на преодоление веса тела (отжимание в упоре лежа, подтягивание, «пистолет» и т.д.). Упражнения выполнять до отказа в 1-3 подхода. Отдых – 1-3 минуты. Применять в основном в утренней тренировочной зарядке 3-4 раза в неделю;
- прыжковые упражнения с продвижением (с ноги на ногу, на одной и двух ногах одновременно) выполнять «до отказа». Повторять 1-2 раза, отдых 3-5 минут. Выполнять в основные занятия 2-3 раза в неделю.

*Развитие способности проявлять силу в различных движениях:*

- упражнения со штангой. Объем нагрузки 80-95 % от максимальной. Выполнять 1 раз в 2-3 подходах. Отдых 2-5 минут. Курс - 2 раза в неделю;
- те же упражнения со штангой выполняемые 2-4 раза подряд в 2-4 подхода. Отдых 2-5 минут. Интенсивность 75-80 % от максимальной. Основные занятия 2 раза в неделю.

*Упражнения на ловкость и координацию*

Кувырки, перекаты, вращения,

Прыжки с поворотами на 90-180 и 360 градусов. Подвижные игры: футбол, баскетбол, регби, пятнашки. Акробатические упражнения: подъем с разгибом, колесо, фляг, сальто вперед и назад, рондад.

*Упражнения на выносливость*

Работа на снарядах по 5-8 раундов по 2 минуты. Использование упражнений с отягощением 30-70 % от предельного количества повторений от 5 до 12 раз (ударные комбинации)

*Упражнения на гибкость*

Упражнения с большой амплитудой во всех суставах и во всех направлениях (наклоны, повороты, вращения, сгибы и т. д.) на снарядах и без них. Выполнять в виде серий из 4-6 повторений с увеличением амплитуды. 2-3 серии с отдыхом 8-10 минут.

## **Тема 2. СФП**

**Практика:**

- Схватки на развитие специальных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости). Схватки для развития морально-волевых качеств (смелости, настойчивости, выдержки, решительности, инициативности).
- Схватки без сопротивления с партнерами различного веса. Схватки с более сильным или слабым партнером. Игровые схватки. Продолжительные учебно-тренировочные схватки (10-20 мин). Схватки со сменой партнеров. Схватки с опережением. Схватки на гибкость в определенном исходном положении.
- Схватки на ловкость. Схватки на развитие волевых качеств: смелости, выдержки, инициативности, настойчивости, решительности и др.
- Основные упражнения для развития специальной силы: схватки с сильным противником, игровые схватки, схватки на броски с падением, выполнение приемов в направлении усилий противника, выполнение приемов в направлении движений противника, схватки на сохранение статического положения, дифференцирование.
- Упражнения для воспитания специальной выносливости: длительные схватки оптимальной интенсивности, схватки с несколькими противниками подряд, схватки на утомление противника, схватки с задачей отдохнуть, схватки с задачей быстрее выиграть.

### **Тема 3. ТТП**

#### **Практика:**

Совершенствование индивидуальных комбинаций в различных стойках. Выведение на коронный прием. Переход от ударной к борцовой технике и наоборот.

Встречные удары ногой в голову при атаках и контратаках. Подсечки на атаках, подхваты и встречных движениях. Выведение на подсечку или бросок. Подсечки в разноименной стойке. Бросковая техника на ближней дистанции. Броски с последующим удержанием или проведением болевого и удручающего приема.

*Интегральная тренировка:* тренировка на снарядах + борьба + спарринг + добивающее действие лежащего противника (4 x 1 мин, без отдыха)

Срыв атаки противника с последующей контратакой.

*Работа 2 и 3 номером:*

2 номер: работа от обороны (встречные удары и контратаки), упреждающие удары. Двойные контратаки (контратака или встреча с последующей атакой).

3 номер: атака – выход из атаки – встречный удар. Атака – выход из атаки – встреча – подхват (броском) – болевой прием

выдергивание противника на встречу с последующей встречной атакой или контратакой

работа в углу площадки по 30 секунд 3 раунда со сменой партнера.

*Интервальный метод:* В группах по 4 человека. Задание выполняется через «среднего», т.е. через каждые 30 секунд спарринга происходит смена партнера, причем «средний» выполняет задание без отдыха (1,5 минуты). Кто нападал последним остается в середине и так до последнего участника в группе.

Клинч ( вход и выход из клинча). Захват инициативы. Соревновательные комбинации и их анализ.

Выполнение заданий на укороченной площадке.

Тактика ведения боя в последние 30, 20, 10 секунд. То же, но проигрывая при этом соответственно 0:3, 0:2, 0:1.

Тактика ведения боя против соперника высокого и маленького роста.

Работа против соперника, работающего преимущественно ногами.

Сложная комбинированная техника ударов рук и ног, подсечек, бросков, болевых и удушающих приемов.

## **Тема 4. Теоретическая подготовка**

**Теория:**

*Основы тактики и тактическая подготовка.*

Характеристика подготовительных действий в АРБ и основное содержание тактики и тактической подготовки. Характеристика тактического мастерства.

Индивидуальные и командные тактические действия. Способности, необходимые для успешного овладения техникой АРБ. Определение тактической зрелости. Характеристика оборонительных действий. Методы изучения противника. Методы оценки силы, роста, веса, возраста, характера, энергетической мощи противника. Упражнения, отражающие реакцию и предполагаемое действие противника.

#### *Спортивные соревнования.*

Планирование спортивных соревнований, их организация и проведение. Значение соревнований для развития АРБ. Соревнования – как средство совершенствования спортивного мастерства.

#### *Единая Всероссийская спортивная классификация (ЕВСК).*

Основные сведения о ЕВСК. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения разрядов и званий. Достижения Российских спортсменов в борьбе за мировое первенство. Условия выполнения требований. Положение о соревнованиях. Ознакомление с планом соревнований.

### **Тема 5. Инструкторская и судейская практика**

#### **Практика:**

Принимать участие в судействе соревнований в роли судьи, рефери, секретаря. Решение этих задач целесообразно начинать с этапа ГНП и продолжать на всех последующих этапах подготовки.

### **Тема 6. Контрольные соревнования**

#### **Практика:**

Участие в соревнованиях различного уровня.

### **Тема 7. Восстановительные мероприятия**

#### **Практика:**

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. Это нашло свое отражение и при организации работы в клубе по месту жительства. Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и свидетельствуют о

нерациональном его построении. Чаще всего травмы в каратэ бывают при скоростных нагрузках, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям.

Основные причины – локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями. Во избежание травм рекомендуется:

- выполнять упражнения только после разминки с достаточно разогретыми мышцами;
- надевать тренировочный костюм в холодную погоду;
- не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы;
- не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям; прекращать нагрузку при появлении боли в мышцах;
- применять упражнения на расслабление и массаж;
- освоить упражнения на растягивание – «стретчинг»;

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия. В РФ разработана система восстановительных мероприятий при тренировках с высокими нагрузками для спортсменов высокой квалификации. Отдельные положения этой системы могут быть использованы при организации восстановительных мероприятий в клубе по месту жительства.

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла. Специальные психологические воздействия, обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют спортивные психологи.

Однако в спортивных школах возрастает роль тренера в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. Особено важное значение имеет выявление психической совместимости обучающихся.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, тренировок, отдыха, питания. Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физиотерапевтические средства восстановления.

## **Тема 8. Контрольно-переводные нормативы**

### **Практика:**

- выполнение контрольных упражнений по ОФП (общая физическая подготовка) и СФП (специальная физическая подготовка), технико-тактическая подготовленность, для чего организуются специальные соревнования.

## **Планируемые результаты 5 года обучения**

### *Личностные:*

- осознанное отношение к занятиям РБ как средству саморазвития;
- развитие настойчивости в достижении поставленных задач, умение подчиняться правилам;
- осознание ценности собственного здоровья и поддержания физической формы.

### *Метапредметные:*

- овладеют основами самоконтроля;
- умение соотносить свои действия с поставленным заданием.

### *Предметные:*

обучающиеся будут знать:

- основные понятия о физической культуре, как одном из эффективных средств всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепления здоровья;
- основы специальной физической и тактико-технической подготовки;
- основы инструкторской и судейской практики;
- профилактические меры по предупреждению травматизма и заболеваний;
- методы самоконтроля и саморегуляции психического и физического состояния.
- правила проведения соревнований по АРБ.

уметь:

- применять полученные на занятиях знания и умения в соревновательной деятельности;
- проявлять себя как организаторы и судьи соревнований.

## **2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

### **2.1. Календарный учебный график на 2025-2026 учебный год**

<b>№ п/п</b>	<b>Основные характеристики образовательного процесса</b>	
		<b>1 год обучения</b>
1	Количество учебных недель	33
3	Количество часов в неделю	4
4	Количество часов	132
5	Недель в I полугодии	9
6	Недель во II полугодии	24
7	Начало занятий	27.10.2025
8	Выходные (праздничные дни) дни	2-4.11.2025 31.12-11.01.2026 21-23.02.2026 7-9.03.2025 1-3.05.2026 9-11.05.2026 12-14.06.2026
9	Летние каникулы	01.07.-31.08.2026
10	Окончание учебного года	31.08.2026

### **2.2. Условия реализации программы**

*Материально-техническое обеспечение (прописать то, что есть в вашей школе)*

1. Спортивный зал (---- м<sup>2</sup>)
2. Комплект экипировки для армейского рукопашного боя (шлем с металлической решеткой, перчатки-краги, жилет защитный, защита на ноги, ракушка) - 4 шт.
3. Перчатки боксерские - 8 пар
4. Шведская стенка -1 шт.
5. Перекладина -1 шт.
6. Скамья для жима-1 шт.
7. Скакалка гимнастическая - 10 шт.
8. Утяжелители для рук - 8 пар

### *Кадровое обеспечение:*

Педагог дополнительного образования, мастер спорта России по рукопашному бою, тренер-преподаватель.

### *Методическое обеспечение*

На учебно-тренировочных занятиях обучающиеся знакомятся не только с основами АРБ, как вида спорта, но и с культурами других народов и стран. Анализируются и сравниваются основные принципы обучения, как западных, так и восточных школ.

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

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

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

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- восстановительные мероприятия;

- тестирование;
- участие в различных соревнованиях и учебно-тренировочных сборах;
- инструкторская и судейская практика

#### *Основные средства обучения*

- общеразвивающие упражнения;
- подвижные и спортивные игры;
- прыжки и прыжковые упражнения;
- элементы акробатики (страховка и самостраховка, кувырки, сальто, кульбиты, фляг, рондад и т.д.);
- метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);
- силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий);
- круговые тренировки.

#### *Технико-тактическая подготовка*

Характеристика тактического мастерства. Индивидуальные и командные тактические действия. Три группы тактической направленности в армейском рукопашном бое (защитное, атакующее, контратакующее). Характеристика наступательных и оборонительных действий. Упражнения, отрабатывающие как реакцию, так и умение читать по глазам предстоящее действие соперника. Связь тактической подготовки с другими сторонами подготовки спортсмена. Содержание боевых действий обучающихся на дальней, средней и ближней дистанциях. Атака, как лучшее тактическое средство единоборства.

### **2.3. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы**

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения.

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

Аттестация в конце каждого учебного года обучения предполагает зачет в форме тестирования уровня ОФП, СФП и ТТ. К сдаче ОФП, СФП и ТТП добавляется результативность выступления на соревнованиях регионального, Российского и международного уровней.

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

В конце учебного года обучающиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

#### *Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов*

Основной формой является участие в соревнованиях различного уровня.

### **2.4. Оценочные материалы**

Для оценки результативности программы используются следующие контрольно-измерительные материалы для каждого года обучения:

- критерии и уровневые характеристики усвоения общеобразовательной программы (приложение к рабочей программе);
- тесты по ОФП, СФП и технике АРБ.

### **3.Список литературы**

#### **3.1.Законодательные и нормативные документы**

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ).
2. Федеральный закон Российской Федерации от 14.07.2022 г. № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
3. Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.).
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 № 678-р.
5. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 №474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».
6. Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – СанПиН).
8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 г. №2 «Об утверждении санитарных правил норм» (СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»).
9. Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 №1678 «Об утверждении Правил применения организациями,

осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

10. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 г. № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

11. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок).

12. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

13. Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 5 августа 2020 г. № 882/391 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».

14. Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 г. «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).

15. Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»).

16. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 30.12.2022 г. № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными

возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»).

17. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 07.05.2020 №ВБ-976/04 Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий».

18. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

### **3.2.Литература, использованная при составлении программы**

1. Акопян А.О., Долганов Д.И. и др. «Примерная программа по рукопашному бою для ДЮСШ, СДЮСШОР», М.: Советский спорт, 2004.- 116с.

2. Астахов С.А., Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев (на примере рукопашного боя): Автореф.: дис. ....кппн. – М., 2003. – 25с

3. Бурцев Г.А., Рукопашный бой. – М., 1994. – 206с

4. Войцеховский С.М. книга тренера. - М.: ФиС, 1971. 312с

5. Егорова А.В., Круглов Д.Г., Левочкина О.Е. и др. «Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации», метод.рекомендации, М.: Советский спорт, 2007 – 136 с.

6. Курамшин Ю.Ф. «Теория и методика физической культуры: Учебник. М.: Советский спорт, 2004.- 464с.

7. Иванов С.А., Методика обучения технике рукопашного боя: Автореф. Дис. ...К.П.Н. – М., 1995 – 23с

- 8.Найденов М.И., Рукопашный бой. Организация и методика подготовки // Учебное пособие для ПВ ФСБ России. – Г.., ГВИ ПВ ФСБ РФ, 2003. -120с
- 9.Общероссийская федерация рукопашного боя. Рукопашный бой. Правила соревнований. – М.: Советский спорт, 2003.
10. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. - М.: ООО «Издательство Астрель», 2003
11. Остянов В.Н., Гайдамак И.И., Бокс (обучение и тренировка). – Киев: Олимпийская литература, 2001.
- 12.Супрунов Е.П., Специальная физическая подготовка в системе тренировки квалифицированных рукопашных бойцов Автореф. Дис. ...К.П.Н. – М., 1997. – 27с
13. Суханов В. Спортивное каратэ, книга-тренер, РИФ «Глория» М.; 1995
14. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. - М.: ФиС, 1991
15. Хрестоматия «Спортивная психология». Санкт-Петербург, 2002
16. Юшков О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств. - М.: МГИУ, 2001
17. Юшков О.П., Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств. – М.: МГИУ, 2001. – 40
18. Якимов А.М. «Основы тренерского мастерства», учеб.пособие для студ.высших учебных заведений физической культуры, М.: Терра-Спорт, 2003 -176

### **3.3. Литература для обучающихся и родителей**

1. Общероссийская федерация рукопашного боя. Рукопашный бой. Правила соревнований. – М.: Советский спорт, 2003.
2. Остянов В.Н., Гайдамак И.И., Бокс (обучение и тренировка). – Киев: Олимпийская литература, 2001.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 42050279359779253213008452138721925187139460051

Владелец Копылова Любовь Анатольевна

Действителен с 05.03.2025 по 05.03.2026