

Государственное общеобразовательное бюджетное учреждение Иркутской области
«Иркутский кадетский корпус»

«Принята»
на заседании ПС
Протокол № 1
«29» августа 2024 г.

«Согласовано»
зам. директора по ВР

Ю.В. Гордеева
«29» августа 2024 г.

«Утверждаю»
Директор Иркутского
кадетского корпуса

С.Е. Довгопольный
Приказ №238 от
«29» августа 2024 г.

ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
по Армейскому рукопашному бою

Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень программы: базовый
Возраст учащихся: 12-17 лет
Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:
Сайдашев А.Ю.,
педагог дополнительного образования

Иркутск, 2024 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

По направлению деятельности программа относится к *физкультурно-спортивной*.

По уровню сложности - *базовый*.

Актуальность программы:

Армейский рукопашный бой (АРБ) — универсальная система обучения приёмам защиты и нападения, соединившая в себе многие функциональные элементы из арсенала мировых видов единоборств (ударная техника руками, ногами, головой, борцовская техника, болевые приёмы), опробованная в реальной боевой деятельности. Современный и быстро развивающийся вид боевых единоборств, получивший популярность за полноконтактные поединки.

Армейский рукопашный бой (АРБ) считался военно-прикладным единоборством, как система подготовки бойцов различных силовых ведомств, подразделений спецназа, армии. Изначально разрабатывался для максимально быстрого выведения противника из строя, уничтожения, не имея каких либо правил запретов. Армейский рукопашный бой - бой на уничтожение, практикуется в вооруженных силах многих стран мира. Предназначен для обучения неподготовленного бойца за короткий срок. Специалисты признают, что в боевой обстановке группа спецназовцев в рукопашной схватке скорее всего погибнет, поэтому как правило для этого изучают техническую базу десятка-других простых в изучении приемов, которые можно использовать в ситуациях для защиты и нападения. Базовая техника армейского направления включает в себя удары руками, ногами, приемы против ударов, защиты ножом, палкой, саперной лопаты, снятие часового и т.д. В некоторых направлениях отсутствуют удары руками в корпус, дабы не повредить кисть. Из-за скудной технической базы, быстрого обучения эффективность армейского направления низка, по сравнению с комплексными школами единоборств, с традиционными боевыми искусствами.

Современная распространенная версия АРБ - это спортивное единоборство, версия той, что изначально разрабатывалась для армии, имеет определенные правила, экипировку. Это открытый шлем либо шлем с металлической решеткой, ракушка, наколенники, футы, т.к. армейский рукопашный бой - единоборство в котором разрешено добивать противника руками, ногами в партере.

Цель: Обучение навыкам Армейского рукопашного боя, воспитание патриотизма и подготовка допризывной молодежи к службе ВС РФ.

Задачи:

- 1) Формирование психологической устойчивости на основе армейского рукопашного боя.
- 2) Обучение технике армейского рукопашного боя:
 - 2.1) техника падений и самостраховки
 - 2.2) техника ударов руками
 - 2.3) техника ударов ногами
 - 2.4) техника защиты
 - 2.5) техника борьбы
- 8) Формирование у обучающихся представления о военной службе.
- 9) Воспитание морально волевых качеств

Категория учащихся: 12-17 лет

Формы: групповые, **режим:** 3 раза в неделю, по 2 часа (продолжительность занятия одного занятия - 40 мин.), 34 учебные недели (всего за 2 года обучения 306 часов).

Срок реализации программы: 2 год.

Планируемые результаты: Освоение основ техники Армейского рукопашного боя, увеличение физической и функциональной силы, освоение ударной и бросковой техники Армейского рукопашного боя.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебно-тематический план 1 года обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Общая физическая подготовка	30	2	28	Зачет
2	Удары руками (прямые, боковые, снизу)	30	1	29	Спарринг
3	Удары ногами (в бедро, боковой в корпус, боковой в голову, прямой в корпус)	30	1	29	Спарринг
4	Бросок передняя, задняя подножка	20	2	18	Зачет
5	Бросок через бедро	20	2	18	Зачет
6	Бросок через голову	20	2	18	Зачет
7	Бросок с проходом в ноги (без отрыва и с отрывом ног)	20	2	18	Соревнования
8	Упражнения для развития морально волевых качеств	13	3	10	Зачет
ВСЕГО ЧАСОВ		183			

Тема 1.Общая физическая подготовка (30 ч.)

Теория(2ч.) Комплекс щадящих упражнений, которые выполняется перед тренировкой с целью подготовки тела и разума к спортивным нагрузкам. Каждое упражнения направлено на определенную группу мышц.

Практика(28ч.) Комплекс упражнений в движении (бег, выпрыгивание, вращения и т.д.). Комплекс упражнения на месте (круговые вращения суставов, маховые упражнения, отжимания и т.д.). Акробатические упражнения (кувырки, колесо, упражнения на координацию и т.д.).

Тема 2.Удары руками (прямые, боковые, снизу) (30 ч.)

Теория(1ч.) Прямой удар - удар наносится вперед, от подбородка, двумя передними костями кулака. Локоть смотрит строго в низ. В конце удара кулак разворачиваем по горизонтали и напрягаем. Рука выпрямляется полностью. После удара рука возвращается по той же траектории в исходное положение.

Боковой удар - удар наноситься сбоку, от подбородка, двумя передними костями кулака. Кулак движется по дуге, локоть поднимается, и становится параллельно полу, угол между предплечьем и плечом 90 градусов. Рука выносится перед собой так, что бы взгляд смотрел на середину предплечье. После удара кулак возвращается к подбородку, локоть прижимается к груди.

Удар снизу- удар наносится снизу вверх, рука от подбородка опускается к бедру и потом выносится вверх, плечо и локоть находятся на одной линии.

Практика(29ч.) Надевается защитная амуниция. С начало наносятся одиночные удары в воздух, под счет, затем отработка в парах.

Тема 3.Удары ногами (в бедро, боковой в корпус, боковой в голову, прямой в корпус) (30ч.)

Теория(1ч.) Удар в бедро – удар наносится вземом стопы. С начало выносится колено на уровне бедра соперника, колено должно смотреть на соперника, пятка прижата к ягодице, на стопе опорной ноги разворачиваемся на 90 градусов и становимся боком к

противнику. Затем выпрямляется голень, за счет быстрого выпрямления ноги и наносится удар. Затем по той же траектории нога возвращается в исходное положение.

Боковой удар в корпус – удар наносится вземом стопы. С начало выносятся колено на уровне корпуса соперника, колено должно смотреть на соперника, пятка прижата к ягодице, на стопе опорной ноги разворачиваемся на 90 градусов и становимся боком к противнику. Затем выпрямляется голень, за счет быстрого выпрямления ноги и наносится удар. Затем по той же траектории нога возвращается в исходное положение.

Боковой удар в голову – удар наносится вземом стопы. С начало выносятся колено на уровне головы соперника, колено должно смотреть на соперника, пятка прижата к ягодице, на стопе опорной ноги разворачиваемся на 90 градусов и становимся боком к противнику. Затем выпрямляется голень, за счет быстрого выпрямления ноги и наносится удар. Затем по той же траектории нога возвращается в исходное положение.

Прямой удар в корпус – удар наносится пяткой. С начало выносятся колено на уровне живота соперника, колено должно смотреть на соперника, опорная нога стопой смотрит на соперника. Затем выпрямляется голень, за счет быстрого выпрямления ноги и наносится удар. Затем по той же траектории нога возвращается в исходное положение.

Практика(29ч.) Надевается защитная амуниция. С начало наносятся одиночные удары в воздух, под счет, затем отработка в парах.

Тема 4.Бросок передняя, задняя подножка (20ч.)

Теория(2ч.) Передняя подножка - встаем в борцовскую позицию полу боком к сопернику, правая нога впереди. Берется захват руками, левая рука берется за локоть, правая за отворот соперника. Затем задняя нога заходит за свою спину и становится на одну линию с соперником, передняя нога встает под правую стопу соперника пяткой вверх. Далее делается рывок руками вместе с корпусом по окружности в сторону левого уха и скручивается до тех пор, пока соперник не упадет. Задняя подножка - встаем в борцовскую позицию прямо к сопернику, правая нога впереди. Берется захват руками, левая рука берется за локоть, правая за отворот соперника. Затем сбиваем руками противника на пятки, задняя нога заходит за спину соперника, правой ногой делаем шаг за соперника и ставим под дальней ногой пяткой вверх. Далее делается рывок руками вместе с корпусом по окружности в сторону левого уха и скручивается до тех пор, пока соперник не упадет.

Практика(18ч) Надевается защитная амуниция. С начало отрабатываются повороты, затем повороты с броском.

Тема 5.Бросок через бедро (20ч.)

Теория(2ч.) Передняя подножка - встаем в борцовскую позицию полу боком к сопернику, правая нога впереди. Берется захват руками, левая рука берется за локоть, правая за отворот соперника. Затем задняя нога заходит за свою спину и становится рядом с пяткой правой ноги. Колени в согнутом положении. Далее, одновременно делается подбив противника бедром, за счет выпрямления ног, и рывок руками вместе со скручиванием с корпусом по окружности в сторону левого уха, и скручивается до тех пор, пока соперник не упадет.

Практика(18ч.) Надевается защитная амуниция. С начало отрабатываются повороты, затем повороты с броском.

Тема 6.Бросок через голову (20ч.)

Теория(2ч.) Бросок через голову - встаем в борцовскую позицию противник проходит вам в ноги, правая нога отступает назад и выпрямляется, создавая упор, левая нога сгибается в колени. Левая рука хватает соперника за пояс и выпрямляется, правая рука хватает соперника за кисть и срывает захват противника, оттягивая руку в низ. Затем задняя нога делает под шаг к левой ноге, а левая нога поднимается и упирается коленом в живот. Далее одновременно делается кувырок назад с рывком рука и упором колена в живот.

Практика(18ч.) Надевается защитная амуниция. С начало отрабатываются повороты, затем повороты с броском.

Тема 7. Бросок проход в ноги (без отрыва и с отрывом ног) (20ч.)

Теория (2ч.) Бросок проход в ноги без отрыва ног - встаем в боевую стойку. Передняя нога шагает соперник между его ног, задняя нога шагает к передней ноге и встает на колено, и плотно прижимаемся тазом и грудью к его ноге. Голова прижата к бедру, руки обхватывают колени соперника. Бросок делается за счет тяги рук под колени, давления левым плечом в живот и шага передней ноги на колено.

Бросок проход в ноги с отрывом ног - встаем в боевую стойку. Передняя нога шагает соперник между его ног, задняя нога шагает к передней, плотно прижимаемся тазом и грудью к его ноге соперника, спина прямая. Голова прижата к бедру, руки обхватывают колени соперника. Бросок делается за счет поднятия противника силой ног, а не спины, после поднятия соперника бросаем его на спину удерживая его ноги.

Практика(18ч.) Надевается защитная амуниция. С начала отрабатываются повороты, затем повороты с броском.

Тема 8. Упражнения для развития морально-волевых качеств (13ч.)

Теория (3.) Развитие морально-волевых качеств учащихся успешно проходит на тренировках. т.к. тренировки создают для этого всевозможные ситуации. Честность, вежливость, уважение к людям, трудолюбие, взаимопомощь, целеустремленность, настойчивость, смелость, самостоятельность, самообладание - все эти качества ярко проявляются во время выполнения физических упражнений, в игровых ситуациях, во время сдачи контрольных нормативов.

Практика(10ч.) *Целеустремленность* - воспитывается путем выполнения заданий, связанных с действием направленных на достижения конкретной цели. *Настойчивость*-это волевое качество, связанное с преодолением многих, возможно, неожиданно появляющихся препятствий различной степени трудности. *Смелость*-проявление воли, связанное с выполнением упражнений, в которых присутствует элемент риска или опасности. *Самообладание*-возможность управлять мыслями, чувствами и действиями в условиях эмоционального возбуждения, интенсивных напряжений, утомления или других неблагоприятных факторов.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебно-тематический план 2 года обучения

п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Удары руками (прямые, боковые, снизу)	20	2	28	Зачет
2	Удары ногами (в бедро, боковой в корпус, боковой в голову, прямой в корпус)	15	1	29	Спарринг
3	Бросок передняя, задняя подножка	20	1	29	Спарринг
4	Бросок через бедро	20	2	18	Зачет
5	Бросок через голову	20	2	18	Зачет
6	Бросок с проходом в ноги (без отрыва и с отрывом ног)	20	2	18	Зачет
7	Участие в соревнованиях различного уровня	8	2	18	Соревнования
ВСЕГО ЧАСОВ		123			

ФОРМА АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Наиболее приемлемые формы контроля аттестации по программе выбрана форма зачета, соревнования и спарринга.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Тренировки по Армейскому рукопашному бою проходят в спортивном зале Иркутского кадетского корпуса. Спортивный зал оснащён:

1. Борцовским ковром(татами);
2. Вентиляцией;
3. Амуницией для Армейского рукопашного боя (шлем, перчатки, щитки, жилеты)
4. Световыми приборами;
5. Спортивным инвентарем (груша, канат, лапы, подушки).

Программа подкреплена следующими учебно-методическими пособиями:

1. А.А.Харлмпиев Техника борьбы самбо. Часть 2. Изд-во. Физкультура и спорт 1957г.
2. Алиханов И.И. Техника и тактика вольной борьбы. М.: Физкульт. и спорт. 1986. – 304 с
3. Бальсевич В. К. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка //Изд. «Физкультура, образование, наука, – 1996, № 1. – С. 3—53.
4. С.А. Никитин Армейский рукопашный бой. г. Ногинск 1915г
5. Эффективная тренировка боксеров. Ю.Б. Никифоров. ФиС.1987.
6. Колесов Д.В., Мягков И.Ф. О психологии и физиологии подростка
7. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - К.: Олимпийская литература. 1999.- 320 с.
8. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. 000 «Издательство АСТ». 2003. - 863 С.
9. Пархомович Г.П. Основы классического дзюдо. «Учебно-методическое пособие для тренеров и спортсменов». Пермь. «Урал-пресс ЛТД», 2000.
10. Письменский И.А., Коблев Я.К., Сытник В. Н. Многолетняя подготовка дзюдоистов. - М.: ФиС. 1982. - 328 с.
11. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. Физкультура и спорт, 1986. - 286 с.
12. Половников Р.А. Образовательная программа для учреждений дополнительного образования ДЮОЦ им. В. Соломина. Пермь 2002 г.
13. Путин В.В. «Дзюдо. История. Теория. Практика». М.,2001
14. Родионов А. В. Влияние психических факторов на спортивный результат. - М.: ФиС, 1983. - 112 с.