

**ФЕДЕРАЦИЯ АРМЕЙСКОГО РУКОПАШНОГО БОЯ РОССИИ**  
**КОСТРОМСКАЯ ОБЛАСТНАЯ ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ**  
**«АРМЕЙСКАЯ АССОЦИАЦИЯ КОНТАКТНЫХ ВИДОВ ЕДИНОБОРСТВ»**

**ПРИМЕРНЫЕ ПРОГРАММЫ**  
**ДЛЯ СИСТЕМЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ:**  
**ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИХ СПОРТИВНЫХ ШКОЛ, СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ**  
**ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИХ**  
**ШКОЛ ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА**

# **АРМЕЙСКИЙ РУКОПАШНЫЙ БОЙ**

## **ПРОГРАММА**

**Кострома 2011**

## **Автор-составитель**

**Твердохлеб Н.И.** – заслуженный работник физической культуры РФ, член президиума Федерации армейского рукопашного боя России

## **Соавторы - составители**

**Манаев А.А.** – заместитель директора МОУДОД ДЮЦ «Альфа»

**Чабанюк А.С.** – кандидат педагогических наук вице-президент Федерации армейского рукопашного боя России

**Ашкинази С.М.** – доктор педагогических наук, профессор кафедры рукопашного боя и преодоления препятствий ВИФК заслуженный работник физической культуры РФ

**Аредкулов А.Х.** – доцент, начальник кафедры рукопашного боя и преодоления препятствий ВИФК

**Перников С.Н.** – президент Федерации армейского рукопашного боя России

**Чумляков А.П.** – заслуженный тренер РФ

**Климов К.В.** – кандидат педагогических наук

**Твердохлеб А.Н.** – преподаватель кафедры физической подготовки ВА войск РХБЗ и ИВ

**Лебедев В.С.** – руководитель подростково-патриотического объединения «Армейский рукопашный бой» п. Островское

**Армейский рукопашный бой.** Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ, олимпийского резерва. - 124 с.

Учебная программа разработана для спортсменов армейского рукопашного боя, занимающихся в учреждениях дополнительного образования: детско-юношеских спортивных школах (ДЮСШ) специализированных детско-юношеских школах олимпийского резерва (СДЮШОР).

Программа включает нормативную и методическую части, практический материал. В нормативной части представлены нормативно-правовые основы регулирующие деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности. Методическую часть включены материалы по видам подготовки, контролю в воспитательной работе.

## ВВЕДЕНИЕ

Военные конфликты в различных точках земного шара убедительно доказывают, и сейчас, несмотря на оснащение армии современными видами оружия, высокую механизацию войск, требования к физической подготовке не ослабели, а наоборот, даже возросли. Военнослужащие должны не только грамотно управлять новейшей техникой, но и уметь быстро, бесшумно передвигаться, преодолевать препятствия, знать приемы рукопашного боя, которые являются таким же оружием, как автомат, пулемет или револьвер. От мастерства владения ими в бою часто зависит жизнь человека. Наряду с такими жесткими требованиями современного общества, в настоящее время в России служба в Вооруженных силах для молодых людей не является престижным, как это было в 70-80 годы. Военно-патриотическое воспитание молодежи и добровольная подготовка граждан к военной службе проводится на недостаточном уровне. Юноши призывного возраста относятся к службе в армии с настороженностью, многие родители призывников негативно настроены к службе в армии. В общеобразовательных учреждениях по программе «Основы безопасности жизнедеятельности» в 10-11 классах на прикладную физическую подготовку отводится очень малое количество часов, а остальных классах вообще отсутствует.

Модифицированная образовательная программа по армейскому рукопашному бою для детей школьного возраста на этапе многолетней тренировки апробирована в муниципальных образовательных учреждениях дополнительного образования детей Костромском областном дворце творчества детей и молодежи и подростковом патриотическом объединении «Армейский рукопашный бой» в п. Островское. Костромской области. Так же проходит апробацию в качестве предмета обучения в ОГБОУ КШИ «Костромском Государя и Великого князя Михаила Федоровича кадетском корпусе» и предлагается авторами, как одна из форм занятий по внеклассной работе.

Данная программа является модифицированной, так как она разработана на базе программы для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ) по

4 \_\_\_\_\_ Армейский рукопашный бой армейскому рукопашному бою. Составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании» от 13.01.96 г. №12-ФЗ, типовым Положением об образовании детей – Постановление Правительства РФ от 07.03.95 г. № 233, нормативными документами учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности. Расположенных на территории Российской Федерации» от 25.01.95 г.

Модифицированная образовательная программа по армейскому рукопашному бою для детей школьного возраста на этапе многолетней тренировки является дополнительной образовательной программой физкультурно-спортивной направленности. Отличительные особенности данной программы от программы на базе, которой она разработана, заключается в том, что она направлена на достижение высоких спортивных результатов, на укрепление здоровья детей и формирование личности с набором ключевых компетентностей в гражданско-правовой, коммуникативной, информационной, спортивно-оздоровительных сферах.

Методическое обеспечение программы является традиционным, учтены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов. Образовательная программа рассчитана на 2-3 года обучения в группах начальной подготовки (НП), 4-5 лет для учебно-тренировочных групп (УТГ) и групп спортивного совершенства, реализуется в течении 8 лет.

При учреждениях дополнительного образования спортивной направленности могут быть созданы спортивно-оздоровительные группы, критерием оценки деятельности в данных группах, является выполнение

нормативов занимающимися по общей физической подготовке в зависимости от возраста на конец учебного года.

Программа предполагает гражданское, военно-патриотическое воспитание молодежи и добровольную подготовку граждан к военной службе через проведение непрерывной, систематической, комплексной подготовки. В группах

Армейский рукопашный бой \_\_\_\_\_ 5

пы армейского рукопашного боя принимаются мальчики (возраст 17 лет), имеющие допуск врача.

В спортивно-оздоровительных группах и группах начальной подготовки занятия проводятся три раза в неделю по 1,5-2 академических часа до 6 часов в неделю. В учебно-тренировочных группах учебная нагрузка возрастает до 9 часов в неделю, занятия проводятся 5 раз в неделю. Учебный материал осваивается в форме групповых, а при необходимости индивидуальных практических занятий. Теоретический материал доводится до обучающихся в водной части занятия, а так же в начале основной части занятия при изучении нового учебного материала.

Содержание деятельности по данной программе предполагает тренировочные занятия, учебные тренировочные сборы, отборочные соревнования, соревнования на первенство Центра, города, района, округа, области и Всероссийского уровня.

### ***Цель и задачи программы.***

Целью модифицированной образовательной программы по армейскому рукопашному бою для детей школьного возраста на этапе многолетней тренировки является содействие разностороннему, гармоничному развитию личности, подготовке учащихся к трудовой деятельности, формирование умения определить свое призвание в сложных экономических условиях жизни, а также воспитание патриотизма и готовности к защите Отечества.

Исходя из поставленной цели, вытекают следующие задачи:

1. Формирование социальной и коммуникативной компетентности на основе систематических занятий армейским рукопашным боем.

2. Формирование устойчивого интереса, воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности.

6 \_\_\_\_\_ Армейский рукопашный бой

3. Формирование системы взглядов, принципов, убеждений, нравственных ценностей, определяющих возложенные на гражданина обязанности по вооруженной защите государства.

4. Направленное формирование личности в процессе физического и духовного воспитания.

В настоящей программе выделено три этапа спортивной подготовки:

- спортивно-оздоровительный этап (СО);
- этап начальной подготовки (НП);
- учебно-тренировочный этап (УТ).

На каждом этапе спортивной подготовке ставятся определенные задачи:

***Основные задачи спортивно-оздоровительного этапа:***

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
- формирование стойкого интереса к занятиям спортом (вообще);
- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;
- воспитание трудолюбия;

- воспитание и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости и гибкости);

- отбор перспективных детей для дальнейших занятий армейским рукопашным боем.

***Основные задачи этапа начальной подготовки:***

- вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по армейскому рукопашному бою;

Армейский рукопашный бой \_\_\_\_\_ 7

- развитие физических качеств и общей физической подготовки;
- изучение базовой техники армейского рукопашного боя;
- гармоничное развитие волевых и морально-этических качеств личности;
- формирование потребности в занятиях спортом и ведение здорового образа жизни.

***Основные задачи учебно-тренировочного этапа:***

В учебно-тренировочных группах задачи подготовки отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства по армейскому рукопашному бою, к которым относится:

- укрепление здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности;
- совершенствование технико-тактического арсенала и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов;
- воспитание специальных психических качеств.

**Средства, необходимые для реализации программы.**

Состав тренеров преподавателей и педагогов дополнительного образования комплектуется из числа специалистов, как правило, имеющих

специальное физкультурное образование. Могут привлекаться к работе с детьми бывшие спортсмены, имеющие по армейскому рукопашному бою или единоборствам звание кандидат в мастера спорта.

Инвентарь, оборудование, защитная экипировка и методическая литература приобретается в соответствии с правилами соревнований армейского рукопашного боя утвержденными Президиумом ФАРБ России от 12.03.2003 г.

8 \_\_\_\_\_ Армейский рукопашный бой

## **I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ**

### **1. 1 Общие требования к организации учебно-тренировочной работы.**

На различных этапах спортивной подготовки, существуют определенные требования. Максимальный состав спортивно-оздоровительных групп не должен превышать двух минимальных (10 человек), с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. Возраст занимающихся в спортивно-оздоровительных группах 7-14 лет.

На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, достигшие 10-летнего возраста, желающие заниматься армейским рукопашным боем и имеющие письменное разрешение от врача-педиатра. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники борьбы, выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочном этапе и сдача квалифицированной обязательной программы.

Группы учебно-тренировочного этапам подготовки формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых детей, прошедших



необходимую начальную подготовку не менее 1 года и выполнивших проверочные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на УТ этапе осуществляется при условии выполнения контрольных нормативов по физической и специальной подготовке.

В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Увеличение недельной учебно-тренировочной нагрузки и перевод учащихся в следующие группы обучения

Нормативная часть учебной программы \_\_\_\_\_ 9 обусловливается стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

Минимальный возраст для зачисления учащихся в учебно-тренировочные группы – 10 лет. Допускается превышение указанного возраста не более чем на два года. Превышение рекомендуемой недельной учебно-тренировочной нагрузки не допускается.

На период учебно-тренировочных сборов (в оздоровительно-спортивном лагере) численность обучаемых в учебных группах и режим учебно-тренировочной работы устанавливаются в соответствии с численностью обучаемых и режимами работы специализированных классов.

В зависимости от уровня спортивной подготовленности учащихся разрешается сокращение недельной нагрузки, но не более чем на 25%.

Таблица 1

**Режим учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке в группах армейского рукопашного боя**

Наименование	Период обучения	Минимальный	Минимальное	Максимальное	Требования по физической,
--------------	-----------------	-------------	-------------	--------------	---------------------------

этапа		возраст для зачисления	число учащихся в группе	количество учебных часов в неделю	технической и спортивной подготовке на конец учебного года
<b>СО</b>	Весь период	7-17 лет	10-15	6	Выполнение нормативов по ОФП
<b>НП</b>	До 1-го года	10 лет	10-15	6	Выполнение нормативов по ОФП, СФП
	Свыше 1 года		10-14	9	Выполнение нормативов по ОФП, СФП
<b>УТ</b>	До 2-х лет	12-17 лет	до 10	12	Выполнение нормативов по ОФП, СФП
	Свыше 2-х лет		до 10	18	Выполнение нормативов по ОФП, СФП результат КМС

**СО** – спортивно-оздоровительный этап.

**НП** – этап начальной подготовки.

**УТ** – учебно-тренировочный этап.

10 \_\_\_\_\_ Армейский рукопашный бой

**Требования, предъявляемые к учащимся, занимающимся по модифицированной образовательной программе по армейскому рукопашному бою для детей школьного возраста на этапе многолетней тренировки**

***Спортивно-оздоровительный этап:***

1. Систематично посещать тренировочные занятия.
2. Положительная динамика уровня физической подготовленности.
3. Знание основ гигиены и самоконтроля.

***Этап начальной подготовки:***

1. Систематично посещать тренировочные занятия.
2. Положительная динамика уровня физической подготовленности.
3. Освоение основ техники армейского рукопашного боя.
4. Освоение навыков гигиены и самоконтроля.

***Учебно-тренировочный этап:***

1. Выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап (см. табл. 2-5).

2. Положительная динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся.

3. Освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с данным этапом.

Контрольные нормативы для зачисления на учебно-тренировочный этап.

Таблица 2

Контрольные упражнения	Возраст 13-15 лет
Общая физическая подготовка	Бег 30 м с низкого старта – 4,9 с; прыжок в длину с места – 185 см; челночный бег 4х20м – 21,5с; подтягивание на перекладине – 10 раз; бег 1000 м – 3,5 мин; сгибание разгибание рук в упоре лежа – 20 раз; поднятие туловища из положения лежа, колени согнуты – 18 раз.
Техническая подготовка	Владение техникой страховки при падении. Выполнение основных атакующих и защитных действий в стойке и борьбе лежа.

Нормативная часть программы \_\_\_\_\_ 11

Контрольные нормативы по годам обучения на учебно-тренировочном этапе.  
(юноши)

Таблица 3

Контрольные упражнения	До 1-го года обучения	Свыше 2-х лет обучения
Общая физическая подготовка	Бег 60 м – 9 с; челночный бег 4х20м – 17,3; прыжок в длину с места – 190 см; бег 1000 м – 3,05 мин.; сгибание разгибание рук в упоре лежа – 25 раз; подтягивание на перекладине за 20 сек – 10 раз; поднятие туловища из положения лежа, колени согнуты – 25 раз	Бег 60 м – 8,6 с; челночный бег 4х20м – 16,7; прыжок в длину с места – 220 см; бег 1000 м – 3,0 мин; сгибание разгибание рук в упоре лежа – 32 раза; поднятие на перекладине за 20 сек – 12 раз; поднятие туловища из положения лежа, колени согнуты – 40 раз.
Специальная физическая подготовка	Суммарное время 6 прямых ударов руками – 5,3 с; суммарное время 6 боковых ударов ногами – 8,2с; суммарное время 6 «входов» - 7,2с.	Суммарное время 6 прямых ударов руками – 4,6с; суммарное время 6 боковых ударов ногами – 7,5с; суммарное время 6 «входов» - 7,5с.
Техническая подготовка	Выполнение основных атакующих действий	Выполнение основных технико-тактических действий армейского

	армейского рукопашного боя	рукопашного боя в соревновательных условиях.
--	----------------------------	--

Таблица 4

Показатели соревновательной нагрузки  
(количество соревнований)

Виды соревнований	Этапы подготовки					
	НП		УТ		СС	
	До 1-го года	Свыше 1-го года	До 2-х лет	Свыше 2-х лет	До 1-го года	Свыше 1-го года
Контрольные	-	-	1	2	4	4
Отборочные	-	-	1	2	3	3
Основные	-	-	1	1	1	1
Главные	-	-	1	2	2	2

12 \_\_\_\_\_ Армейский рукопашный бой

Таблица 5

Контрольные нормативы  
для зачисления на этап спортивного совершенства

Контрольные упражнения	До 1-го года
Общая физическая подготовка	Бег 60 м – 8,4 с; челночный бег 4х20м – 17,3; бег на 100 м – 12,8с; прыжок в длину с места – 245см; бег на 3000 м – 10 мин.40 с; сгибание разгибание рук в упоре лежа – 37 раз; подтягивание на перекладине за 20 сек – 9 раз; поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты – 45 раз
Специальная физическая подготовка	Суммарное время 6 прямых ударов руками – 4,8с; суммарное время 6 боковых ударов ногами – 7,5с; суммарное время 6 «входов» - 6,9с.
Технико-тактическая подготовка	Эффективное выполнение техники рукопашного боя в соревновательных условиях. Владение основными атакующими защитными и контратакующими действиями рукопашного боя. Владение тактическими навыками ведения поединка в условиях соревнований, соревновательного турнира
Спортивные	КМС

Методическая часть учебной программы \_\_\_\_\_ 13

## **2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ**

### **2.1. Учебный план**

Многолетнюю подготовку от новичка до профессионала целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему с множеством переменных, со свойствами ей особенностями с учетом возрастных особенностей спортсменов.

Каждый этап многолетней тренировки отражает своеобразие условий жизни и деятельности спортсмена в различные периоды жизненного пути (общей нагрузки в периоды обучения в школе, трудовой деятельности, службы в армии и т.д.). В процессе многолетних занятий задачи, тренировочные средства и методы претерпевают значительные изменения.

Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата (на этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации).

Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечивать гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленности занимающихся и их физическим развитием.

Основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенные умения и навыки, всестороннее физическое развитие, совершенствование функциональных возможностей организма. С увеличением возраста и ростом уровня подготовленности юных спортсменов в общем тренировочном объеме тренировок постепенно уменьшается доля общей физической

Армейский рукопашный бой \_\_\_\_\_ 14

подготовки и возрастает доля специальной. Из года в год неуклонно увеличивается общий объем тренировочной нагрузки.

При планировании спортивной тренировки необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. В течении многолетних тренировок юные спортсмены должны на основе развития физических качеств овладеть техникой и тактикой ведения спортивного поединка, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

**Соотношение средств физической и технико-тактической подготовки по годам обучения (%)**

Подготовка	Этапы подготовки				
	СО	НП		УТ	
	Весь период	До 1-го года	Свыше 1-го года	До 2-х лет	Свыше 2-х лет
Общая физическая подготовка	60	60	55	45	30
Специальная	30	20	20	25	30
Техническая Подготовка	10	20	25	30	40

Методическая часть учебной программы \_\_\_\_\_ 15

**Примерный учебный план на 52 недели учебно-тренировочных занятий в ДЮСШ**

№ пп	Разделы подготовки	Этапы подготовки				
		СО	НП		УТ	
		Весь период	До 1-го года	Свыше 1-го года	До 2-х лет	Свыше 2-х лет
1	Введение теоретическая подготовка	6	6	6	22	24
2	Общая физическая подготовка	178	178	249	256	263
3	Специальная физическая подготовка	90	60	90	142	263
4	Технико-	30	60	113	170	350

	тактическая подготовка					
5	Контрольно-переводные испытания	4	4	6	12	12
6	Участие в соревнованиях	-	-	-	6	8
7	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	4	6
8	Воспитательные мероприятия	-	-	-	8	10
9	Медицинское обеспечение	4	4	4	4	4
Общее количество часов в год		312	312	468	624	940

\* При составлении учебного плана режим учебно-тренировочной работы устанавливается из расчета 46 недель занятий в условиях школы и в период летнего активного отдыха – 6 недель в условиях летнего лагеря или по индивидуальной программе.



**Индивидуальная карта спортсмена**

Ф.И.О. \_\_\_\_\_

Дата и место рождения \_\_\_\_\_

Год и месяц начала занятия спортом \_\_\_\_\_, избранным видом спорта \_\_\_\_\_

Учебные группы, год обучения	Дата обследов ания	Физическое развитие							
		Рост, см	Масса тела, кг	Длина стопы, см	Сила сгибателей кисти	ЖЕЛ	МПК		Заключение врача
							Мл/мин	Мл/мин кг	
Исходные данные при зачислении в ДЮСШ									
Этап начальной подготовки: 1-й год 2-й год									
Учебно-тренировочный этап: 1-й год 2-й год 3-й год									

Продолжение таблицы 8



## Содержание программы

При построении многолетнего учебно-тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений. Как правило, способные спортсмены достигают первых успехов через 4-6 лет, а высших достижений – через 7-9 лет специализированной подготовки.

В настоящей программе мы исходим из общепринятых методических положений спортивной педагогики:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;

- возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочной нагрузки) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;

- непрерывное совершенствование качества технических действий (техники);

- соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе тренировки;

- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок с учетом физиологических особенностей возраста занимающихся (половое созревание юных спортсменов);

- развитие основных физических качеств на всех этапах многолетней подготовки спортсменов в сочетании с преимущественным развитием отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

В технической подготовке могут быть использованы различные методы: целостный (обучение движению в целом в облегченных условиях с последующим овладением его отдельными фазами и элементами) и расчлененным (раздельное обучение фазам и элементам движения и их сочетание в единое целое). В данной программе предложен принцип целостного обучения.

Таблица 9

**2.1.1 Спортивно-оздоровительный этап.**

<b>№ пп</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>часы</b>
<b>I</b>	<b>Введение</b> Требования, предъявляемые к воспитанникам на данном этапе.	1
	<b>Теоретические сведения.</b>	5
1	Меры безопасности и правила поведения на занятиях АРБ	3
2	Сведения о режиме дня и личной гигиены	1
3	Физическая культура – средство развития и укрепления человека.	1
<b>II</b>	<b>Общая физическая подготовка.</b>	178
1	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости.	98
2	Акробатическая подготовка (кувырки, перевороты, прыжки, сальто).	80
<b>III</b>	<b>Специальная физическая подготовка.</b>	90
1.1	Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости	25
1.2	Стойки (фронтальная, передняя, задняя, боевая и передвижение)	20
1.3	Комплекс игр-заданий по освоению противоборства в различных стойках	25
1.4	Страховка и само страховка.	20
<b>IV</b>	<b>Тактико-техническая подготовка.</b>	30
<b>1</b>	<b>Борьба в положении стоя</b>	
1.1	Задняя подножка из различных положений	1
1.2	Выведение из равновесия рывком с захватом руки и шеи	1
1.3	Передняя подножка	2
1.4	Сваливание, бросок с захватом ног и выносом их в сторону	1
1.5	Бросок через бедро	2
1.6	Бросок с захватом руки под плечо	2
1.7	Бросок через голову	1
1.8	Боковая подсечка	2
1.9	Передняя подсечка	2
<b>2</b>	<b>Борьба в положении лежа</b>	
2.1	Перегибание (рычаг) локтя через бедро. Рычаг	1

№ пп	Содержание учебного материала	часы
2.2	Рычаг локтя захватом руки между ног	1
2.3	Узел ногой после удержания на боку	1
2.4	Перегибание (рычаг) локтя через предплечье	1
3	<b>Ударная техника рук</b>	
3.1	Прямой удар левой в голову, защита подставкой правой ладони, контратака прямым левой (тоже с другой руки)	1
3.2	Прямой удар левой в голову, защита подставкой правого плеча, контратака прямым левой (тоже с другой руки)	1
3.3	Прямой удар левой в туловище, защита подставкой правого локтя, контратака прямым с левой (тоже с другой руки)	1
3.4	Боковой удар левой в голову, защита подставкой правого предплечья, контратака прямым (боковым)	1
4	<b>Ударная техника ног</b>	
4.1	Прямой удар левой ногой в туловище, защита подставкой правого локтя и шагом назад (тоже с другой ноги)	2
4.2	Прямой удар правой ногой в туловище, защита правой ладонью влево, контратака правой ноги в туловище	2
4.3	Боковой удар правой ногой в туловище, защита подставкой левого предплечья, контратака прямым правой ногой (тоже с другой ноги)	2
4.4	Боковой удар правой ногой в голову, защита подставкой правой ладони, контратака боковым правой ногой в туловище и голову (поочередно)	2
V	<b>Контрольные испытания</b>	4
VI	<b>Участие в соревнованиях</b>	
VII	<b>Медицинское обеспечение</b>	4
<b>Всего часов</b>		312

\* Возрастные особенности физического развития представленные в таблице 10.

## Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст (лет)										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+				+	+	+
Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+	+	+		
Сила							+	+		+	+
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности									+	+	+
Гибкость	+	+	+	+		+	+				
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+			

Таблица 11

**2.1.2 Этап начальной подготовки.**

<b>№ пп</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>часы</b>
<b>I</b>	<b>Введение</b> Требования, предъявляемые к воспитанникам на данном этапе.	1
	<b>Теоретические сведения.</b>	5
1	Меры безопасности и правила поведения на занятиях АРБ	2
2	Закаливание организма	2
3	История развития армейского рукопашного боя	1
<b>II</b>	<b>Общая физическая подготовка.</b>	178
1	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости.	98
2	Акробатическая подготовка (кувырки, перевороты, прыжки, сальто).	80
<b>III</b>	<b>Специальная физическая подготовка.</b>	60
1.1	Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости	20
1.2	Совершенствование стоек (фронтальная, передняя, задняя, боевая) и передвижение	10
1.3	Комплекс игр-заданий по совершенствованию противоборства в различных стойках	20
1.4	Совершенствование страховки и само страховки.	10
<b>IV</b>	<b>Тактико-техническая подготовка.</b>	60
1	<b>Борьба в положении стоя</b>	
1.1	Бросок рывком за пятку с упором в колено	3
1.2	Зацеп изнутри	3
1.3	Зацеп снаружи	3
1.4	Бросок через бедро с падением	3
1.5	Отхват, отхват с захватом ноги изнутри и снаружи	3
1.6	Подхват снаружи	3
1.7	Подхват изнутри	3
1.8	Боковой переворот	3
1.9	Передний переворот	3
2	<b>Борьба в положении лежа</b>	
2.1	Узел поперек предплечьем вниз	3



<b>№ пп</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>часы</b>
2.2	Ущемление ахиллова сухожилия с захватом разноименной, одноименной ноги и упором в подколенный изгиб другой ноги	3
2.3	Рычаг на оба бедра с захватом голени под плечо и упором стойкой в подколенный изгиб	3
2.4	Узел ноги с упором ладонью в колено	3
<b>3</b>	<b>Ударная техника рук</b>	
3.1	Прямой удар левой в голову, защита уклоном вправо, контратака прямым правой (тоже с другой руки)	3
3.2	Прямой удар левой в голову, защита уклоном вправо, контратака встречным левой (тоже с другой руки)	3
3.3	Прямой (боковой) удар левой в голову, защита шагом вправо с поворотом налево и встречным ударом правой в голову (тоже с другой руки)	3
3.4	Боковой удар левой в голову, защита нырком с встречным правой в корпус и прямым (боковым) в голову	3
<b>4</b>	<b>Ударная техника ног</b>	
4.1	Прямой удар левой ногой в туловище, защита уходом с линии атаки наружу, вовнутрь захват ноги бросок (тоже с другой ноги)	3
4.2	Прямой удар правой ногой в туловище защита блоком скрещенными руками, рычаг колена (тоже с другой ноги)	2
4.3	Прямой (круговой) удар ногой по бедру, в туловище, (голову), защита шагом назад, контратака той же ногой (тоже с другой ноги)	2
4.4	Боковой удар правой ногой в голову, защита отклонением назад блок с разворотом двумя ладонями, контратака боковым впереди стоящей ноги в туловище и голову (поочередно)	2
<b>V</b>	<b>Контрольные испытания</b>	4
<b>VI</b>	<b>Участие в соревнованиях</b>	
<b>VII</b>	<b>Медицинское обеспечение</b>	4
<b>Всего часов</b>		<b>312</b>

Таблица 12

**2.1.3. Учебно-тренировочный этап**

<b>№ пп</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>часы</b>
<b>I</b>	<b>Введение</b> Требования, предъявляемые к воспитанникам на данном этапе.	2
	<b>Теоретические сведения.</b>	20
1	Меры безопасности и правила поведения на занятиях АРБ	8
2	Субординация в отношениях с преподавателями и взаимоотношения с товарищами	7
3	Понятие о дисциплине	2
4	Спортсмены рукопашники	1
5	Самоконтроль в процессе занятий спортом	1
6	Общая характеристика спортивной тренировки	1
<b>II</b>	<b>Общая физическая подготовка.</b>	256
1	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости.	200
2	Акробатическая подготовка и страховка	56
<b>III</b>	<b>Специальная физическая подготовка.</b>	142
1	<b>Борьба лежа (болевые приемы)</b>	
1.1	Узел ногой на ловкость после удержания сбоку, контрприем отгибом ногой и рукой	4
1.2	Рычаг локтя через бедро, контрприем уход борцовским мостом на этот же прием	4
1.3	Рычаг локтя через бедро на одноименную руку из положения нижнего	6
1.4	Перегибание (рычаг) локтя через предплечья.	6
1.5	Узел поперек и узел предплечьем вниз (обратный узел поперек)	6
1.6	Перегибание (рычаг) локтя захватом руки между ног	6
1.7	Из стойки, загибанием, перегибание, (рычаг) локтя при помощи плеча сверху	6
1.8	Ущемление икроножной мышцы через голень	6
1.9	Ущемление ахиллесова сухожилия с захватом одноименной и разноименной ноги	6
1.10	Ущемление ахиллесова сухожилия, сидя на противнике	5

сверху		
№ пп	Содержание учебного материала	часы
2	<b>Борьба стоя</b>	
2.1	Серия ударов рук и ног, сваливание	5
2.2	Бросок наклоном с захватом туловища	7
2.3	Бросок с захватом пятки	7
2.4	Серия ударов рук и ног, бросок с захватом ног	7
2.5	Задняя подножка	7
2.6	Боковая подсечка	7
2.7	Передняя подсечка	7
2.8	Подсечка с падением	7
2.9	Передний переворот	7
2.10	Боковой переворот	7
2.11	Бросок перегибом	7
2.12	Бросок через голову	7
<b>IV</b>	<b>Тактико-техническая подготовка.</b>	<b>170</b>
1	<b>Броски в нападении через спину</b>	
1.1	Передняя подножка	3
1.2	Бросок через бедро, подшагиванием и зашагиванием	3
1.3	Бросок через спину в стойке с падением	3
1.4	Подхват снаружи	3
1.5	Подхват изнутри	3
1.6	Подхват изнутри с падением	3
1.7	Бросок через спину с захватом руки под плечо	4
2	<b>Бросковые комбинации</b>	
2.1	Боковая подсечка с задней подножкой	3
2.2	Передняя подсечка с передней подножкой	3
2.3	Передняя подсечка бросок через бедро	3
2.4	Бросок через бедро, зацеп	3
2.5	Бросок через спину, сгибание посредством захвата рук и туловища	3
2.6	Бросок через спину, зашагивание за спину боковая подсечка с падением	4
3	<b>Контрприемы от бросков</b>	
3.1	От броска через бедро, подсед под бедро, бросок на спину	3
3.2	От броска через бедро, соскок зашагивание, подсечка с падением	3
3.3	От броска через спину, захватом шеи и плеча бросок скручиванием	3
3.4	От прохода в ноги, захват за шею и плеча,	3

№ пп	Содержание учебного материала	часы
3.5	От прохода в ноги, резкое отшагивание назад, одноименной рукой тяга вниз, другой рукой под плечо скручивание	3
3.6	От прохода в ноги тоже, захват под бедро переворот	4
4	<b>Броски в контратаке (работа 2-ым номером)</b>	
4.1	От ударов рук, проход в ноги сваливание	4
4.2	От рук, проход в ноги бросок с захватом ног	4
4.3	От рук, бросок наклоном с захватом туловища	4
4.4	От ударов рук, передний переворот	4
4.5	От ударов рук, боковой переворот	4
4.6	От бокового удара рукой, блок изнутри передняя подножка, бросок через бедро и спину	4
4.7	От бокового удара рукой, бросок через спину с захватом под плечо	4
4.8	От бокового удара рукой, подхват снаружи, изнутри (в стойке с падением)	4
4.9	От прямого удара ногой уход с линии атаки наружу, захват ноги, бросок, подножкой, подхватом, подсечкой	4
4.10	От прямого бокового удара ногой уход с линии атаки во внутрь, захват ноги, подножка, подсечка, подхват	4
5	<b>Ударная техника рук (контратаки)</b>	
5.1	Прямой - подставка, контратака	4
5.2	Прямой – уклон, контратака	4
5.3	Прямой – блок ближней, дальней рукой контратака	4
5.4	Прямой – сайстеп, контратака	4
5.5	Боковой – подставка, контратака	4
5.6	Боковой – нырок, контратака	4
5.7	От прямого, бокового – разрыв, контратака	4
5.8	От прямого, бокового встречные на одноименную и разноименную руку	4
6	<b>Ударная техника ног</b>	
6.1	Отработка на мешке: прямого, бокового, в сторону, назад, бокового изнутри	4
6.2	Отработка на лапах: прямого, бокового, назад,	4

Методическая часть учебной программы _____		27
болевой прием		
<b>№ пп</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>часы</b>
6.4	От прямого удара, блок с разворотом, тычковый	4
6.5	От прямого удара уход шагом назад, контратака той же ногой	4
6.6	От прямого удара, отскок, контратака рук и ног	5
6.7	От прямого удара, сбив, вход в ближний бой	5
6.8	От бокового удара, отклонением назад, блок руками с разворотом с ближней ноги контратака боковым	4
6.9	От бокового, нырок под ногу, с разворотом подсечка	4
<b>V</b>	<b>Контрольно-переводные испытания</b>	12
<b>VI</b>	<b>Участие в соревнованиях</b>	6
<b>VII</b>	<b>Инструкторская и судейская практика</b>	4
<b>VIII</b>	<b>Восстановительные мероприятия</b>	8
<b>IX</b>	<b>Медицинское обеспечение</b>	4
		624
<b>Всего часов</b>		

## 2.2 Методическое обеспечение программы

### 2.2.1 Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций в процессе тренировочных занятий. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Основным объемом теоретических знаний обучающиеся овладевают на учебно-тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования.

На этапе начальной подготовки учащиеся знакомятся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание необходимо уделять рассказам о традициях

28 \_\_\_\_\_ Армейский рукопашный бой

НП

знакомство детей с особенностями спортивного единоборства проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий, обращается их внимание на то, что данный прием лучше всех выполнял такой-то известный спортсмен. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

В группах УТ и СС учебный теоретический материал распространяется на весь период обучения. Знакомство с требованиями спортивных занятий проводится в виде бесед перед началом тренировочных занятий. Темами таких бесед, в зависимости от возраста, является история физической культуры вообще и история рукопашного боя, и методические особенности построения тренировочного процесса, и закономерности подготовки к соревнованиям и.т. д.

В теоретической подготовке этих групп большое внимание уделяется системе контроля и самоконтроля за уровнем подготовленности и состоянием здоровья. Спортсменов ознакомить с правилами ведения спортивного дневника, личными картами тренировочных заданий и планами построения тренировочных циклов. Примерная программа теоретических занятий табл. 13.

Таблица 13

## ПЛАН

### теоретической подготовки

№ пп	Название темы	Краткое содержание темы	Учебные группы
1	Меры безопасности и правила поведения на занятиях по армейскому рукопашному бою	Предупреждение травматизма на занятиях по армейскому рукопашному бою.	СО, УТ

2	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.	СО
3	Личная и общественная Методическая часть учебной программы _____	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за оборудованием.	29
4	Закаливание организма	Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.	СО,УТ
5	История армейского рукопашного боя	Рождение и развитие рукопашного боя	СО
6	Понятие о дисциплине	Субординация в отношениях с преподавателями и взаимоотношение с товарищами.	СО,УТ
7	Спортсмены-рукопашники	Лучшие спортсмены и сильнейшие команды России по армейскому рукопашному бою.	УТ
8	Самоконтроль в процессе занятий спортом	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форма и содержание.	УТ,СС
9	Общая характеристика спортивной тренировки	Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Роль режима питания.	УТ,СС
10	Основные средства спортивной тренировки	Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства разносторонней подготовки.	УТ,СС
11	Физическая подготовка	Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, их развитие.	УТ,СС
12	Единая всероссийская спортивная классификация	Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК.	УТ,СС

### 2.2.3 Спортивно-оздоровительный этап.

#### Общая физическая и специальная подготовка.

Значительное омоложение, происшедшее в спорте в последние годы (начало тренировок с 5-6 лет и даже с более раннего возраста), создало предпосылки для обязательного осуществления начальных занятий на спортивно-оздоровительном этапе подготовки.

Основная цель этого этапа - обеспечение отбора, физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (общеразвивающих и специальных упражнений своего вида). На протяжении спортивно-30 \_\_\_\_\_ Армейский рукопашный бой \_\_\_\_\_ ы познакомиться с техникой нескольких видов: легкой атлетики, акробатики, спортивных игр и единоборств.

Школы в настоящее время ограничиваются двумя обязательными уроками физкультуры в неделю. При таком объеме физическая работоспособность практически не растет. Только насыщенный двигательный режим в спортивно-оздоровительных группах даст благоприятные изменения в состоянии здоровья и адаптации организма детей к физическим нагрузкам, усилит их интерес к занятиям спортом.

Для того чтобы значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надежные предпосылки для укрепления здоровья, необходимо заниматься не менее шести часов в неделю, с учетом факторов, ограничивающих физическую нагрузку:

- отсутствие специфических двигательных навыков и адаптации к физическим нагрузкам (вообще);
- возрастные особенности физического развития.

***Основные тренировочные средства:***

- общеразвивающие упражнения (с целью формирования общих двигательных навыков и умений);
- подвижные игры и игровые упражнения;
- элементы акробатики (кувырки, кульбиты и др.);
- прыжки и прыжковые упражнения;
- метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);
- силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

***Основные методы выполнения упражнений:***

- игровой;
- повторный;



- равномерный;
  - круговой;
  - соревновательный (в контрольно- педагогических испытаниях).
- Методическая часть учебной программы \_\_\_\_\_

### ***Основные направления тренировки:***

- спортивно-оздоровительный этап подготовки необходим для создания предпосылок к успешной специализации в армейском рукопашном бое. На этом этапе происходит отбор детей для дальнейших занятий спортом;

- на данном этапе подготовки существует опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма, поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно. Особенно это относится к упражнениям с отягощениями. Так, детям 7-10 лет допустимы упражнения с весом, равным около 20% от собственного веса;

- упражнения скоростно-силового характера следует давать небольшими дозами (по 5-8 мин), с чередованием промежутков активного отдыха.

### ***Основные средства и методы тренировки:***

- главное средство в занятиях с детьми этого возраста – подвижные игры;
- для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно;
- комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Применение названных средств при преимущественном использовании упражнений, направленных на развитие быстроты (50% основной части урока), позволяет достигнуть более высокого уровня физической подготовленности.

Выполнение упражнений, нацеленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Комплексы упражнений для развития быстроты применяют в начале основной части урока после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее

трудных по координации. Вслед за комплексами для развития быстроты включают игровые упражнения, способствующие совершенствованию этого качества.

32 \_\_\_\_\_ Армейский рукопашный бой \_\_\_\_\_

функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности дополняют силовыми играми и игровыми упражнениями.

В спортивно-оздоровительных группах с ориентацией на армейский рукопашный бой большое внимание необходимо уделять акробатике, направленной с одной стороны, на координационные, специфические требования выполнения технических действий, с другой - на обеспечение определенных навыков самостраховки, при обучении и выполнении технических действий.

#### ***Особенности обучения на спортивно-оздоровительном этапе:***

- в большей степени используются методы наглядности (показ упражнений, демонстрация наглядных пособий);
- методы упражнений игровой и соревновательный;
- при изучении общеразвивающих упражнений, комплексов игр, показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение элементарным и простым.

Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме. С наглядным объяснением: поймать, догнать, бросить в кольцо, перепрыгнуть через препятствие.

Обучение технике рукопашного боя на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения основным 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.

**Методика контроля на этом этапе тренировки** включает использование  
 Методическая часть учебной программы \_\_\_\_\_ 33

КОМПЛЕКС МЕТОДОВ \_\_\_\_\_ МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ \_\_\_\_\_

Комплекс методик позволит определить:

- состояние здоровья юного спортсмена;
- уровень физического развития;
- степень тренированности;
- величину выполнения тренировочной нагрузки.

На основе полученной информации тренер должен вносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс.

#### **2.2.4 Этап начальной подготовки.**

##### **Общая физическая и специальная подготовка.**

##### **Основные направления тренировки**

Как известно, одним из реальных путей достижения высоких спортивных показателей прежде считалась ранняя специализация, т.е. попытка с первых шагов определить специальность спортсмена и организовать соответствующую подготовку. В отдельных случаях такая специализация давала положительные результаты. Однако она приводила иногда к тому, что юные спортсмены достигали высоких показателей при слабом общем физическом развитии, а затем, как правило, первоначальный быстрый рост спортивно-технических результатов сменялся застоем. Это заставило тренеров, врачей физиологов и ученых пересмотреть свое отношение к ранней узкой специализации и отдать предпочтение многообразной разносторонней подготовке юных спортсменов.

Этап начальной подготовки – один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения

спортивным мастерством в избранном виде. Однако здесь имеется опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма, так как у детей этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма.

Уже на этом этапе начальной подготовки наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр следует включить в 34 \_\_\_\_\_ Армейский рукопашный бой \_\_\_\_\_, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, имеющих важное значение именно для армейского рукопашного боя.

На начальном этапе спортивных занятий целесообразно выдвигать, на первый план задачу достижения разносторонней физической подготовленности и целенаправленно развивать физические качества, применяя специальные комплексы упражнений и игр (в виде тренировочных задний) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

Многие физические качества детей наиболее устойчиво проявляются (с точки зрения прогноза) у мальчиков 11-13 лет, у девочек 10-12 лет. Этот возраст совпадает с этапом начальной спортивной подготовки в армейском рукопашном бое. В следующих возрастных группах (юношей среднего и старшего возраста) все виды прогноза затруднены. Если тренер не увидит самого важного в спортсмене до 13 лет, то и не увидит в 17-18 лет.

Этап начальной подготовки - один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения мастерством в армейском рукопашном бою и приводит отбор для последующих занятий спортом. На данном этапе нецелесообразно учитывать периоды тренировки (подготовительный, соревновательный и т.д.), так как сам этап начальной подготовки является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

***Основная цель тренировки:***

- утверждение в выборе спортивной специализации – армейский рукопашный бой и овладение основами техники.

**Основные задачи:**

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков;
- постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде

спорта:

Методическая часть учебной программы \_\_\_\_\_ 35

по учебной технике армейского рукопашного боя,

- повышение уровня физической подготовленности;
- отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий армейским

рукопашным боем.

**Основные средства:**

- подвижные игры и игровые упражнения;
- общеразвивающие упражнения;
- элементы акробатики и самостраховки;
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей);
- гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой

подготовки;

- школа техники армейского рукопашного боя.

**Основные методы выполнения упражнений:**

- повторный;
- равномерный;
- круговой;
- контрольный;
- соревновательный

**Особенности обучения:**

Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий им необходимо

овладеть основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

В первый год обучения одной из задач занятий является владение основами техники избранного вида спорта. При этом процессе обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Обучение каждому техническому действию или комплексу действий нужно проводить в течении 15-25 занятий

36 \_\_\_\_\_ Армейский рукопашный бой  
(

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует успешному формированию и совершенствованию двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную спортивную подготовку юных спортсменов.

#### ***Методика контроля:***

Контроль на этапе начальной подготовки используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности и технической подготовки осуществляется, как правило, тренером по оценке выполнения обязательной программы, при сдаче экзаменационных зачетов на промежуточных этапах обучения.

Контроль за эффективностью физической подготовки проводится с помощью специальных контрольных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

При планировании контрольных проверок по физической и специальной подготовке рекомендуется следующий порядок и последовательность выполнения упражнений:

- контрольные упражнения проводятся в течении одного дня.
- упражнения проводятся на скорость, на силу, на выносливость.

В отдельных случаях порядок проверки может быть изменен. Особое внимание при контроле уделяется соблюдению одинаковых условий: время дня, учет времени приема пищи, предшествующей нагрузки, погода, разминка и.т.д. Контрольные проверки желательно проводить в торжественной

Методическая часть учебной программы \_\_\_\_\_ 37  
соревн

### ***Врачебный контроль:***

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

- углубленное медицинское обследование (2 раза в год);
- медицинское обследование перед соревнованиями;
- врачебно- педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное условие – допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей.

### ***Участие в соревнованиях:***

Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На данном этапе тренировки значительно увеличивать число соревновательных упражнений. Особое преимущество на данном этапе обучения отдается игровым соревновательным методам.

## **2.2.5 Учебно-тренировочный этап.**

## **Основные задачи:**

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- развитие специальных физических качеств;
- овладение основами техники и ее совершенствование;
- усвоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;
- приобретение и накопление соревновательного опыта.

На учебно-тренировочном этапе годовой цикл подготовки включает подготовительный и соревновательный периоды. Для спортсменов с 38 \_\_\_\_\_ Армейский рукопашный бой \_\_\_\_\_ й физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшему расширению арсенала технико-тактических навыков и приемов. При планировании годовых циклов для спортсменов с подготовкой свыше 2-х лет в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня общей физической и функциональной подготовленности и на этой основе повышения уровня специальной физической работоспособности.

В современном периоде решаются задачи выполнения контрольных нормативов. На этом этапе многолетней подготовки годовой макроцикл может строиться по схеме с двумя основными соревнованиями.

### ***Годовой цикл подготовки***

Современное представление о планировании годовых циклов подготовки с ее определенной структурой, в которой выделяют микроциклы, мезоциклы и макроциклы.

Микроциклом тренировки называют совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю.



В спортивных единоборствах по направленности тренировочных воздействий принято выделять 6 блоков построения недельных микроциклов:

- развивающий физический (РФ);
- развивающий технический (РТ);
- контрольный (К);
- подводящий (П);
- соревновательный (С);
- восстановительный (В).

Мезоцикл – это структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный ряд микроциклов. Строительными блоками мезоцикла являются микроциклы. Методическая часть учебной программы \_\_\_\_\_ 39

тренировки содержит от 2 до 6 микроциклов. Макроцикл тренировки предполагает три последовательные фазы:

- фаза приобретения спортивной формы;
- фаза сохранения (относительная стабилизация) спортивной формы;
- фаза некоторой утраты спортивной формы.

Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки. На этапах спортивно-оздоровительной и начальной подготовки периодизации учебного процесса носит условный характер, так как особое внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке. На этих этапах подготовки исключительно важное значение имеет обучение детей технике выполнения физических упражнений. Формирование двигательных навыков и умений создаст необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования двигательного стереотипа. Важно стремиться к тому, чтобы юный спортсмен с самого начала осваивал основы техники целостных упражнений, а не их отдельных элементов. Такой подход к обучению двигательным действиям позволяет эффективно подойти к пониманию и изучению технико-тактического арсенала армейского рукопашного боя.

## **Технико-тактическая подготовка**

1. Обучение различным составляющим арсенала техники армейского рукопашного боя:

- борьбе стоя;
- борьбе лежа;
- технике ударов руками;
- технике ударов ногами;
- технике перехода от ударной фазы к бросковой и наоборот.

Рекомендуется проводить параллельно, в среднем поровну распределяя время на изучение программного материала по каждой из составляющих в пределах 40 \_\_\_\_\_ Армейский рукопашный бой

2. В течении одного занятия рекомендуется отводить часть времени на обучение ударной технике и часть времени на обучение технике борьбы. Например: технике ударов руками и борьбе лежа; технике ударов ногами и борьбе стоя.

3. Изучение, повторение и совершенствование приемов техники рекомендуется проводить на каждом занятии в начале основной части занятия.

4. Работу со снарядами (мешками, грушами, манекенами) следует включать в урок после определенного закрепления навыков правильного нанесения ударов руками и ногами, выполнения бросков, поскольку в противном случае ошибки в технике получает прочное закрепление.

## **Медицинское обследование.**

В начале и в конце учебного года все учащиеся проходят углубленное медицинское обследование. Основными задачами медицинского обследования являются:

- контроль за состоянием здоровья занимающихся;
- формирование навыков личной и общественной гигиены;
- формирование привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача.

В общем случае углубленное медицинское обследование занимающихся позволяет устанавливать исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленное медицинское обследование должно выявить динамику состояния основных систем организма спортсменов, определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами тренировочных нагрузок, таким образом, цель углубленного медицинского обследования – всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния спортсменов, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Методическая часть учебной программы \_\_\_\_\_ 41

П

- комплексную клиническую диагностику;
- оценку уровня здоровья и функционального состояния;
- оценку сердечно-сосудистой системы;
- оценку систем внешнего дыхания и газообмена;
- контроль состояния центральной нервной системы;
- оценку уровня функционирования периферической нервной системы;
- оценку состояния органов чувств;
- оценку состояния вегетативной нервной системы;
- контроль за состоянием нервно-мышечного аппарата спортсменов.

## **2.3 ПЛАН-СХЕМА**

### **ГОДОВОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ**

Современное представление о планировании годовых циклов подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют: микроциклы, мезоциклы и макроциклы.

Микроциклом тренировки называют совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями

составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю.

В спортивных единоборствах по направленности тренировочных воздействий принято выделять 6 блоков построения недельных микроциклов:

- развивающий физический (РФ);
- развивающий технический (РТ);
- контрольный (К);
- подводящий (П);

42 совершенствованием (С). Армейский рукопашный бой

- восстановительный (В).

Мезоцикл – это структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный ряд микроциклов. Строительными блоками мезоцикла служат микроциклы различного типа. В практике средний цикл тренировки содержит от 2 до 6 микроциклов.

Макроцикл тренировки предполагает три последовательными фазы:

- фаза приобретения спортивной формы;
- фаза сохранения (относительная стабилизация) спортивной формы;

Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки.

На этапах спортивно-оздоровительной и начальной подготовки периодизации учебного процесса носит условный характер, так как основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке. На этих этапах подготовки исключительно важное значение имеет обучение детей технике выполнения физических упражнений. Формирование двигательных навыков и умений создаст необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования двигательного стереотипа (см. табл. 10-12).

Важно стремиться к тому, чтобы юный спортсмен с самого начала овладевал основами техники целостных упражнений, а не их отдельных элементов. Такой подход к обучению двигательным действиям позволит

эффективно подойти к пониманию и изучению технического, тактического арсенала армейского рукопашного боя.

Таблица 14

**Примерный годовой план распределения учебных часов для спортивно-оздоровительных (СО) этапов**

Месяц \ Наименование	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретические занятия	1	1	1	1	-	-	1	1	-	-	-	-
Общая физическая подготовка	15	15	16	13	14	10	15	15	15	16	17	17
Специальная физическая подготовка	7	7	8	7	7	6	8	8	8	8	8	8
Технико-тактическая подготовка	-	1	2	3	3	2	3	4	3	3	3	3
Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинский контроль	2									2		
Зачетные требования	2											2
Всего за месяц	27	24	27	24	24	18	27	28	26	29	28	30
Всего за год	312											

Таблица 15

**Примерный годовой план распределения учебных часов для этапа НП (до 1-го)**

Месяц \ Наименование	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретические занятия	-	-	1	1	1	1	1	1	-	-	-	-
Общая физическая подготовка	15	15	16	13	14	10	15	15	15	16	17	17
Специальная физическая подготовка	3	5	5	4	5	5	6	4	4	6	7	6
Технико-тактическая подготовка	2	5	5	6	6	4	5	6	6	6	5	4



На учебно-тренировочном этапе годовой цикл подготовки включает периоды:

- подготовительный;
- соревновательный;
- переходный.

Для спортсменов до 2-х лет обучения главное внимание продолжает уделяться разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшему расширению арсенала технико-тактических навыков и приемов.

При планировании годовых циклов для спортсменов свыше 2-х лет обучения в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности и на их основе повышения уровня специальной физической работоспособности.

Продолжительность подготовительного периода 6-9 недель. Этот период подразделяется на два этапа – общей подготовки и специальной подготовки. Распределение тренировочных средств осуществляется с помощью недельных микроциклов. В них предусматривается определенная последовательность и повторяемость занятий разной направленности и нагрузки.

На первом этапе подготовительного периода ставятся задачи:

- повышения уровня общей физической подготовленности, развития силы, быстроты, выносливости, расширение арсенала двигательных навыков;
- овладения основными элементами техники: падениями, самостраховкой, захватами, ударами защитами, передвижениями и т.д.;
- накопление теоретических знаний.

Для данного этапа характерен достаточно большой объем тренировочной нагрузки.

На втором этапе продолжается развитие физических качеств, совершенствование техники, изучаются тактики, организуются учебные,



учебно-тренировочные и контрольные поединки. Большое внимание уделяется развитию моральных и волевых качеств.

В соревновательном периоде основная задача – участие в подводящих, контрольных и основных соревнованиях.

Успешный результат в соревнованиях обеспечивается стабильно высоким уровнем общей и специальной подготовленности учащихся, поэтому соотношение средств должно адекватно соответствовать значимости соревнования (см. табл. 13-15).

Таблица 17

**Примерный годовой план распределения учебных часов для УТ этапа подготовки (1-2-й год)**

Месяц	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Наименование												
Теоретические занятия	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2
Общая физическая подготовка	26	24	20	20	18	18	18	22	20	22	24	24
Специальная физическая подготовка	10	12	14	14	14	10	12	12	12	12	10	10
Технико-тактическая подготовка	16	16	16	16	16	14	16	16	12	10	10	12
Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	1	1	1	1	-	-	-	-
Медицинский контроль	2									2		
Зачетные и переводные требования + соревнования	4		4						6			
Всего за месяц	60	58	52	55	52	45	52	54	53	47	47	49
Всего за год	624											

Таблица 18

**Примерный годовой план распределения учебных часов для УТ этапа подготовки (свыше 2-х лет)**

Месяц	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Наименование												
Теоретические занятия	4	3	2	2	2	2	2	3	1	1	1	1
Общая физическая подготовка	24	20	18	16	16	17	17	19	22	36	30	28
Специальная физическая подготовка	24	26	29	30	28	26	24	14	14	14	18	18
Технико-тактическая подготовка	32	34	34	32	30	28	32	32	28	20	22	26
Восстановительные мероприятия	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	4
Медицинский контроль	2									2		
Зачетные и переводные требования + соревнования	2		2					4	2	2	2	2
Всего за месяц	88	83	86	81	79	74	78	73	72	74	72	80
Всего за год	936											

**Вариант построения тренировочного процесса в годовом цикле  
с двумя основными соревнованиями (для УТ и СС групп)**

I			II		III	I				II		III
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	

Месяцы

I - подготовительный период; II - соревновательный период;  
III - переходный период

## ПОНЕДЕЛЬНИК

### I. Вводная часть

- ОФП - разминка

### II. Основная часть

- работа на боксерских лапах (ударная техника руками и ногами)
- левая-правая, круговой удар правой ногой по верхнему уровню – захват на бросок
- левая-правая-левая, круговой удар левой ногой по верхнему уровню – захват на

бросок

- левая-правая, круговой удар правой ногой по бедру – уклон влево
- левый боковой – правый боковой.

Ковер (борцовская техника)

- болевые приемы на руки – ноги
- передняя подножка
- передний переворот

### III. Заключительная часть

- ОФП (тесты по ОФП)

## ВТОРНИК

1. Поединки в защитном снаряжении на ковре – первая учебная точка.

2. Поединки – бокс – вторая учебная точка.

## СРЕДА

### I. Вводная часть

- ОФП - разминка

### II. Основная часть

- работа на боксерских лапах (ударная техника руками и ногами)
- левая-правая, прямой удар правой ногой, круговой удар левой ногой, круговой удар правой ногой по верхнему уровню
- круговой удар правой ногой по бедру – отход – прямой удар правой ногой, круговой удар левой ногой по верхнему уровню – правый боковой – левый боковой
- круговой удар правой ногой по бедру – прямой удар правой ногой – круговой удар правой ногой по верхнему уровню
- левая – повторить то же.

Ковер (борцовская техника)

52 \_\_\_\_\_ Армейский рукопашный бой

- передняя подсечка
- бросок через грудь

### III. Заключительная часть

- ОФП (тесты по ОФП)

## ЧЕТВЕРГ

### I. Вводная часть

- ОФП - разминка

### II. Основная часть

- работа на боксерских лапах (ударная техника руками и ногами)
- левая-правая – уклон вправо - правая – левый боковой
- левая-левая-правая – круговой удар правой ногой по верхнему уровню
- левая-правая-левая-правая – круговой удар правой ногой по бедру – прямой удар левой ногой – круговой удар правой ногой по верхнему уровню – круговой удар левой ногой по верхнему уровню

### Ковер (борцовская техника)

- броски с зацепом (изнутри – снаружи)
- бросок через грудь от бедра
- болевые приемы на руки – ноги

### III. Заключительная часть

- ОФП (тесты по ОФП)

## ПЯТНИЦА

- I. Поединки в защитном снаряжении по правилам АРБ.

## СУББОТА

- I. Подвижные игры, ОФП, парная баня, массаж, восстановительные мероприятия.

## ВОСКРЕСЕНЬЕ

- I. Активный отдых.

## 2.4 ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ И ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ

Тестирование общей физической подготовленности осуществляется два раза в год – в начале и в конце учебного года.

Комплекс контрольных упражнений по ОФП включает следующие тесты:

- бег на 30 м выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов; в каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды; разрешается только одна попытка;

- прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности; учащийся встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно и толчком двумя ногами и взмахом рук совершает прыжок; приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление; измерение осуществляется стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, фиксируется лучший результат из трех попыток в сантиметрах;

- челночный бег 4х20 выполняется с максимальной скоростью; учащийся встает у стартовой линии лицом к стойкам, по команде добегают до стойки, касается ногой за линией время фиксируется до десятой доли секунды; разрешается одна попытка (при случайном падении участника может быть дана дополнительная попытка);

- подтягивание на перекладине из положения виса выполняется максимальное количество раз, хватом сверху, и.п.: вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах; подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок находится выше уровня перекладины; каждое последующее подтягивание выполняется из и.п.; запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах и попеременная работа рук;

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется максимальное количество раз; и.п. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию; выполнение засчитывается, когда учащийся, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п.; при выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах;

- бег на 1000 м проводится на дорожке стадиона; время фиксируется с точностью до 0,1 с.;

- поднимание туловища из положения лежа на спине, колени согнуты; разрешается использование спортивных матов; поднимание засчитывается, когда спина учащегося полностью отделится от мата, а колени коснутся груди, ноги закреплены.

#### **2.4.1 КОМПЛЕКС КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПО ТЕСТИРОВАНИЮ УРОВНЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**

Комплекс контрольных упражнений по специальной физической подготовленности включает следующие тесты:

- 6 прямых ударов левой рукой; спортсмен из боевой правосторонней стойки наносит 6 прямых ударов левой рукой по мешку в область туловища; фиксируется время от команды «Марш!» до шестого удара по мешку (на основании тестирования особенностей нанесения прямых ударов правой и левой рукой оценивается сумма времени прямых ударов правой и левой рукой);

- 6 прямых ударов правой ногой; спортсмен из боевой левосторонней стойки наносит 6 прямых ударов ногой по мешку в область туловища; фиксируется время от команды «Марш!» до шестого удара;



- 6 прямых ударов левой ногой; спортсмен из правосторонней боевой стойки наносит 6 прямых ударов ногой по мешку в область туловища; фиксируется время от команды «Марш!» до шестого удара (на основании тестирования особенностей нанесения прямых ударов правой и левой ногой оценивается сумма времени шести прямых ударов правой и левой ногой);

- 6 круговых ударов правой ногой; спортсмен из левосторонней боевой стойки наносит 6 круговых ударов правой ногой по мешку в область туловища; фиксируется время от команды «Марш!» до шестого удара;

- 6 круговых ударов левой ногой; спортсмен из правосторонней стойки наносит 6 круговых ударов левой ногой по мешку в область туловища; фиксируется время от команды «Марш!» до шестого удара (на основании тестирования особенностей нанесения боковых ударов правой и левой ногой оценивается сумма времени шести боковых ударов правой и левой ногой);

- 6 «входов» правой рукой; спортсмен из левосторонней боевой стойки делает выпад вперед впередистоящей (левой) ногой с ударом правой рукой вперед в область туловища и возвращается в исходное положение; фиксируется время от команды «Марш!» до шестого удара по мешку;

- 6 «входов» левой рукой; спортсмен из правосторонней боевой стойки делает выпад вперед впередистоящей (правой) ногой с ударом левой рукой в область туловища и возвращается в исходное положение; фиксируется время от команды «Марш!» до шестого удара по мешку (на основании тестирования особенностей выполнения «входов» правой и левой рукой оценивается сумма времени шести «входов» правой и левой рукой).

#### **2.4.2 УГЛУБЛЕННОЕ МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ**

В начале и в конце учебного года все учащиеся проходят углубленное медицинское обследование. Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки (НП) являются:

- контроль за состоянием здоровья занимающихся;

- формирование навыков личной и общественной гигиены;
- формирование привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача.

В общем случае углубленное медицинское обследование занимающихся позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленное медицинское обследование должно выявить динамику состояния основных систем организма спортсменов, определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами тренировочных нагрузок. Таким образом, цель углубленного медицинского обследования – всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния спортсменов, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Программа углубленного медицинского обследования включает:

- комплексную клиническую диагностику;
- оценку уровня здоровья и функционального состояния;
- оценку сердечно-сосудистой системы;
- оценку систем внешнего дыхания и газообмена;
- контроль состояния центральной нервной системы;
- оценку уровня функционирования периферической нервной системы;
- оценку состояния органов чувств;
- оценку состояния вегетативной нервной системы;
- контроль за состоянием нервно-мышечного аппарата спортсменов.

### **2.4.3 ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА**

мероприятий, а также для эффективной организации анализа данных углубленного медицинского обследования необходимо отслеживать динамику средств и методов тренировочного процесса и контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок в рамках программы ТО (текущее обследование).

Текущее обследование, на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях.

В видах спортивных единоборств при проведении ТО рекомендуется регистрировать следующие параметры тренировочного процесса:

- средства подготовки (общефизическая подготовка (ОФП), специальная физическая подготовка (СФП), специальная подготовка (СП) и соревновательная подготовка (СорП);

- время или объем тренировочного задания или применяемого средства подготовки в минутах;

- интенсивность тренировочного задания в частоте сердечных сокращений в минуту.

При анализе тренировочных нагрузок и определении их преимущественной направленности после каждого тренировочного задания регистрируется частота сердечных сокращений. В табл. 20 представлены значения частоты сердечных сокращений и преимущественной направленности физиологической мощности выполненной работы.

Таблица 20

**Направленность тренировочных нагрузок  
с учетом основных путей энергообеспечения**

<b>ЧСС (уд/мин)</b>	<b>Направленность</b>
100-130	Аэробная (восстановительная)
140-170	Аэробная (тренирующая)
160-190	Анаэробно-аэробная (выносливость)
170-200	Лактатная-анаэробная (спец. выносливость)

Для оценки адаптации спортсменов к тренировочным нагрузкам рекомендуется процедура исследования физической работоспособности сердечнососудистой системы при проведении пробы Руффье. Проба проста в проведении и расчете и может быть выполнена тренером перед каждой тренировкой. Процедура тестирования начинается с измерения ЧСС в покое, сидя, после 5-минутного отдыха (P1). Затем выполняется 30 глубоких приседаний за 45 с с выпрямлением рук перед собой. Во время подъема руки опускаются вдоль туловища. Сразу же после окончания 30 приседаний измеряется пульс (P2) в положении стоя, а после отдыха – в положении сидя (P3).

Оценка скорости восстановления пульса (индекс Руффье) производится по формуле:

$$R = [(P1+P2+P3) - 200]/10.$$

Качественная оценка работоспособности представлена в табл. 21.

Таблица 21

#### Оценка адаптации организма спортсмена к предыдущей работе

Качественная оценка	Индекс Руффье
Отлично	2 и менее
Хорошо	3-6
Удовлетворительно	7-10
Плохо	11-14
Очень плохо	15-17
Критическое	18 и более

### 2.5 ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбие. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех качеств. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности юных спортсменов должно осуществляться одновременно с развитием их волевых качеств. Надо понимать психологическую подготовку как воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых для юных спортсменов свойств личности путем формирования соответствующей системы

отношений. При этом психологическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу осуществляется за счет непрерывного развития мотивов спортивной деятельности и за счет благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

Психологическая подготовка юных спортсменов к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований в частности. Психологическая подготовка здесь выступает как воспитательный и самовоспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсменов во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания. Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, дисциплинированное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома – на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается прежде всего систематическим выполнением тренировочных заданий. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит от трудолюбия. В процессе занятий с юными спортсменами все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основной задачей которого является овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

#### *Средства и методы психологической подготовки*

По содержанию средства и методы делятся на следующие группы:

- психолого-педагогические – убеждающие, направляющие, двигательные, поведенческо-организующие, социально-организующие;  
60 \_\_\_\_\_ Армейский рукопашный бой

- психофизиологические – аппаратурные, психофармакологические, дыхательные;

*По направленности воздействия средства можно подразделить на:*

- средства, направленные на коррекцию перцептивно-психомоторной сферы;

- средства воздействия на интеллектуальную сферу;

- на эмоциональную сферу;

- на волевую сферу;

- на нравственную сферу.

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов воздействия. К таким методам в условиях детско-юношеской спортивной школы в большей мере относятся методы словесного воздействия (вербальные, образные, вербально-образные).

## **2.6 ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ**

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена.

*Средства восстановления подразделяют на три типа:*

- педагогические;

- медико-биологические\*;

- психологические.

*Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:*

- правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе;

- введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;

- в Методическая часть учебной программы \_\_\_\_\_ 61

- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;

---

\* Они могут быть использованы только по назначению врача.

- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;

- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);

- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;

- эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления;

- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

#### *Психологические средства воздействия:*

- психорегулирующие тренировки;

- разнообразный досуг;

- комфортабельные условия быта;

- создание положительного эмоционального фона во время отдыха;

- цветовые и музыкальные воздействия.

Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсменов промежуточные цели тренировки и точное их достижение.

Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально с группой после тренировочного занятия. В учебно-тренировочных группах ПМТ <sup>62</sup> \_\_\_\_\_ Армейский рукопашный бой больших тренировочных нагрузок или в дни учебных и учебно-тренировочных поединков.

## **2.7 ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА**

Инструкторская и судейская практика проводится в учебно-тренировочных группах и группах спортивного совершенствования.

Учащиеся учебно-тренировочных групп должны овладеть принятой в рукопашном бое терминологией и уметь проводить строевые и порядковые упражнения, овладеть основными методами построения тренировочного занятия (разминка, основная и заключительная части). Уметь выполнять обязанности дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и т.д.).

Формирование судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований в своей и других группах.

Спортсмены групп спортивного совершенствования (СС) должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать отдельные технические приемы, замечать и исправлять технические ошибки при выполнении



упражнений другими спортсменами. Помогать учащимся возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Учащиеся этапа СС должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных заданий для различных частей тренировочного занятия, проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки и общеобразовательных группах. Методическая часть учебной программы \_\_\_\_\_ 63

Принимать участие в судействе детско-юношеских спортивных соревнований в роли судьи, заместителя главного судьи, секретаря, заместителя главного секретаря, а в городских соревнованиях – в роли судьи, секретаря.

На этапе СС спортсмены должны выполнить все требования на присвоение звания инструктора по рукопашному бою и судейского звания судьи по рукопашному бою.

## **2.8 ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ**

**2.8.1 Примерные схемы недельных микроциклов для УТ этапов Развивающий физический (РФ) микроцикл (табл. 22).**

*Задачи РФ микроцикла:*

- Повышение уровня общей физической подготовленности (развитие силы, быстроты, выносливости);
- Изучение и совершенствование техники рукопашного боя, уделяя основное внимание комбинациям технических действий.

Таблица 22

### **Процентное распределение времени тренировки по средствам подготовки в РФ микроцикле**

Дни недели	Средства тренировки	% от времени тренировки
Понедельник	ОФП	64
	СП	36
	СорП	-
Вторник	ОФП	100
	СП	-
	СорП	-
Среда	ОФП	45
	СП	30
	СорП	25
Четверг	ОФП	100

	СП	-
	СорП	-
Пятница	ОФП	48
	СП	42
	СорП	10
Суббота	ОФП	100
	СП	+ парная баня, массаж
	СорП	

64 Армейский рукопашный бой

Развивающий технический (РТ) микроцикл (табл. 23).

*Задачи РТ микроцикла:*

- продолжение развития физических качеств;
- совершенствование техники рукопашного боя в процессе тренировки;
- совершенствование техники рукопашного боя в условиях учебных и учебно-тренировочных поединков.

Таблица 23

**Процентное распределение времени тренировки  
по средствам подготовки в РТ микроцикле**

Дни недели	Средства тренировки	% от времени тренировки
Понедельник	ОФП	40
	СП	44
	СорП	16
Вторник	ОФП	22
	СП	64
	СорП	14
Среда	ОФП	35
	СП	51
	СорП	14
Четверг	ОФП	33
	СП	67
	СорП	-
Пятница	ОФП	25
	СП	50
	СорП	25
Суббота	ОФП	100
	СП	+ парная баня, массаж
	СорП	
Воскресенье	Активный отдых	

Контрольный недельный (К) микроцикл (табл. 24).

*Задачи К микроцикла:*

- контроль функциональной подготовленности;
- надежность выполнения технико-тактических действий в соревновательных режимах.

Методическая часть учебной программы \_\_\_\_\_ 65

Таблица 24

**Процентное распределение времени тренировки по средствам подготовки в К микроцикле**

Дни недели	Средства тренировки	% от времени тренировки
Понедельник	ОФП	15
	СП	73
	СорП	12
Вторник	ОФП	80
	СП	20
	СорП	-
Среда	ОФП	25
	СП	60
	СорП	15
Четверг	ОФП	40
	СП	60
	СорП	-
Пятница	ОФП	32
	СП	48
	СорП	20
Суббота	ОФП	76
	СП	-
	СорП	24 + парная баня, массаж
Воскресенье	Активный отдых	

**2.8.2 СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ ИГРОВЫЕ КОМПЛЕКСЫ**

**Базовые варианты для разработки игр-заданий**

*Комплекс игр-заданий по освоению противоборства в различных стойках.*

Главная идея, на которой построен комплекс, - защита места на своем туловище от прикосновения (касания, захвата) противника.

Обозначая места касания в различных точках, зонах, частях тела, тренер моделирует вероятностную реакцию защиты принятием играющим соответствующей позы и действиями с помощью захватов, упоров, уклонов, перемещений и т.д. Таким образом, задание одному из партнеров коснуться обусловленной точки тела должно привести к следующему: защищаясь, другой спортсмен встречает атакующего либо упорами, либо «вязкой» его рук, чтобы

№66 \_\_\_\_\_ Армейский рукопашный бой 1

необходимостью соответственно держать туловище (прямо, либо согнуто, либо разворотом в нужную сторону). Эти обстоятельства положены в основу разработки игр-заданий в касания.

Например, для того чтобы учащийся действовал в положении прямой фронтальной стойки, необходимо в игре заставить его защищать от касания свой затылок или зону лопаток. Эффект необходимых действий в низкой стойке наиболее вероятен при задании защищать от попыток и соперника коснуться живота. В обоих случаях принятие левосторонней стойки можно получить при задании одному из играющих (или обоим) коснуться правого бока (лопатки, плеча) противника. «Срабатывает» элементарный принцип построения защиты – удалить от противника опасный участок, а уж затем защищаться руками, маневрировать. Все это невольно предопределяет стойки играющих, их манеру действий. Чтобы получить эффект повышения силового противодействия соперников, увеличить мощность и быстроту движений, необходимо уменьшить площадь свободного перемещения. Указать, можно или нельзя блокировать действия захватами за руки и т.п.

Данные примеры могут быть выполнены только при строгом выполнении условий или правил игры. Они определяют факт победы одного из соревнующихся, а следовательно, их поведение сводится к следующему:

- касаться только строго определенных точек, зон или частей тела соперника;
- выполнять касания одной или двумя руками (какой именно, одновременно или последовательно, с какой стороны и т.п.);

- перемещаться в пределах заданной (ограниченной) площади;
- обоим партнерам выполнять одинаковые задания;
- отступать можно (нельзя);
- руки захватывать можно или нельзя и т.д.

Организционно-методический момент – наряду с визуальными ориентирами мест касания (плечо, затылок, живот и т.д.) хорошо зарекомендовали себя предметные ориентиры. например платок, размещенный за поясом

Методическая часть учебной программы \_\_\_\_\_ 67

способ «завоевания» платка несколько меняется. Силовые решения начинают преобладать. Варианты игры в касании представлены в табл.25.

Опорные варианты игр могут быть использованы на протяжении всего урока или отдельных его частей. Их проведение возможно в залах без покрытий, на открытых площадках и т.п. при условиях запрета действий, приводящих к падениям.

При разработке игр-заданий следует иметь в виду целевые установки, которые тренер ставит перед занимающимися.

Игры первого порядка предполагают одинаковые задания обоим учащимся (коснуться затылка противника).

Разные задания относятся к играм-заданиям второго порядка (например, один защищается от касания живота, другой – от касаний затылка).

В табл.25 игры-задания расположены в порядке их сложности.

Таблица 25

Места касания	Способ касания руками			
	Любой	Правой	Левой	Обеими
Затылок	1	2	3	37
Средняя часть живота	4	5	6	38
Левая подмышечная впадина	7	8	9	39
Левое плечо	10	11	12	40
Поясница	13	14	15	41
Правая лопатка	16	17	18	42
Левая сторона живота	19	20	21	43

Спина (любое место)	22	23	24	44
Правая сторона живота	25	26	27	45
Левая лопатка	28	29	30	46
Правое плечо	31	32	33	47
П68	Армейский рукопашный бой			

*Игры-задания по освоению захватов различной плотности и активности.*

Преодоление помех на пути решения игровых задач, начиная с игр в касания. Вводит занимающихся в условиях самообучения захватам, способам их преодоления. Для подросткового возраста это можно рассматривать на уровне личных открытий, находок. В одних случаях они «открывают» и проверяют в действии способы блокировки, в других – ищут и находят пути атаки. В играх-соревнованиях подростки имеют возможность оценить действенность захвата (за кисть, голень, плечо, одежду и т.п.), обхвата (туловища с руками и без рук с разных сторон), упора, зацепа, подсада, подножки, подсечки и т.д. и т.п. При помощи соревновательных игр «кто кого» они смогут узнать крепость соединения рук: в крючок, своей руки и запястьях, ладонь в ладонь, своего запястья и руки.

Освоение контактов силового взаимодействия противоборствующих осуществляется в играх-заданиях в двух направлениях:

- блокирующие действия, сдерживания;
- активные действия, теснения.

При подборе игр необходимо помнить, что оба партнера должны иметь четкие целевые установки действий в мини-поединке: один – удержать обусловленный захват (в пределах установленного времени или условий), другой – преодолеть блок, выполнить завершающие действия (осуществить заданный захват или зайти за спину, сбить противника в партер, коснуться части туловища, вытеснить за пределы ковра, сбить противника на колени и т.д.).

Освоение блокирующих действий (последовательное изучение возможности их преодоления) может идти по трем направлениям: упор-упор,

захват-упор, захват-захват. Данное словосочетание означает способ выполнения блокирующих действий одной и другой рукой:

- упор-упор означает блоки только упорами обеими руками;
- захват-упор говорит о том, что одной рукой выполняется захват (хват, обхват и т.д.);
- захват-захват представляет жесткие захваты обеими руками.

Методическая часть учебной программы \_\_\_\_\_ 69

При . . . . .

*Игры по освоению блокирующих действий УПОР-УПОР:*

- упор левой рукой в правое предплечье соперника – упор правой рукой в ... (варианты: левое предплечье, левое плечо, слева в ключицу, лоб, грудь, живот);
- упор левой рукой в правое плечо – упор правой рукой в ... (варианты: см. предыдущее задание);
- упор левой рукой справа в ключицу – упор правой рукой (см. 1-е задание);
- упор левой рукой в шею – упор правой рукой ... (см. 1-е задание);
- упор левой рукой в грудь – упор правой рукой ... (варианты: см. 1-е задание);
- упор левой рукой в живот – упор правой рукой ... (варианты: см. 1-е задание);
- упор левой рукой в голову, лоб – упор правой рукой ... (варианты см. 1-е задание).

Задания можно усложнять изменением характера выполнения упоров (прямыми или полусогнутыми руками и т.п.). Добавление упоров плечом, тазом, головой повышает надежность действий.

*Игры по освоению блокирующих действий ЗАХВАТ-УПОР:*

- захват левой рукой правой кисти противника – упоры правой рукой в грудь, живот, плечо, предплечье, голову, шею, любую из названных точек (разрешается менять точки упоров):

- захват правой рукой правой кисти соперника - упоры левой рукой в грудь ... (см. предыдущее задание);

- захват левой (правой рукой локтя противника – упоры левой (правой) рукой (см. 1-е задание).

Выполнение заданий предусматривает варианты: не прижимая и прижимая захват к телу. Задания можно усложнить изменением характера упоров (прижимая или не прижимая к телу).

### *Игры по освоению блокирующих действий ЗАХВАТ-ЗАХВАТ.*

Данная группа заданий описывает действия (захваты) каждой рукой, выполняемые на соответствующей стороне различных частей тела партнера.

Усложнение заданий идет путем изменения характера выполнения захватов – прижимая или не прижимая их к телу исполнителя, изменением точек касания (партнеру, выполняющему задание, - преодолеть эти блокирующие действия и коснуться обусловленной части тела).

В процессе игра, имитирующих блокирующие действия и способы их преодоления, могут включаться захваты-блоки:

- захват разноименных предплечий кистями;
- захват одноименных предплечий кистями;
- захват правой (левой) руки соперника двумя снаружи (с упором разноименным плечом и захватом кисти, одноименного предплечья);
- захват рук спереди-сверху (снизу) с «отключением» их;
- захват левой (правой) руки с головой сверху, руки соединены.
- С одной стороны, длительное удерживание блокирующих захватов без перехода к активным действиям в реальном поединке оценивается как пассивность. С другой – необходимо приобретать опыт «Блокировки» всех действий соперников. Для устранения данного противоречия рекомендуется акцентировать внимание занимающихся на быстром освобождении от блокирующего захвата, преодолении его с последующим решением заданной ситуации, всячески поощряя это умение. Поскольку по условиям игры



партнеры меняются ролями (задание «освободиться от захвата» сменяется его удержанием), оба необходимых навыков совершенствуется.

*Игры-задания по освоению умения теснений по площади поединка.*

Теснение противника активными действиями из зоны поединка (в пределах правил) есть комплекс действий, вынуждающий противника к отступлению. Значение данного упражнения для формирования качеств, необходимых рукопашнику, огромно. Элементы теснения встречаются в схватках вежле, где есть контакт единоборцев с целью преодолеть сопротивление.

Методическая часть учебной программы \_\_\_\_\_ 71

выполнении упоров, поиске позиций для активных действий, выведения из равновесия.

Теснение соперника учит подростков понимать психологическое состояние конкурентов: «гасить» их усилия; из захватов, не отступая; перемещаться и действовать в ограниченном пространстве. Только в теснении можно получить максимум взаимных усилий, которые являются первопричиной всех внешних проявлений, действий, в том числе приемов. В этой связи можно утверждать, что владение навыками теснения является базой освоения и совершенствования практически всех элементов техники рукопашного боя.

Перед выполнением заданий с элементами теснения в игровой форме тренеру необходимо определить признаки преимущества и условия игры.

Приводим несколько правил, по которым проводятся данные упражнения:

- победа присуждается за теснение противника по площади поединка в обусловленном захвате (за пределы ограничительной черты);

- соревнования проводятся на площадках (коврах), очерченных кругом 3-6м, в коридорах и т.п.;

- количество игровых попыток (поединков) варьирует в пределах 3-7;

- в соревнованиях участвуют все ученики, распределенные по весовым категориям.

При отсутствии мягкого покрытия (на спортивных площадках, в парках и т.п.) требовать строгого соблюдения правил: действовать аккуратно, без падений, бросков. Внимательно слушать сигналы судей, неукоснительно выполнять команды о прекращении борьбы.

Захваты, рекомендуемые как исходные для теснений и заданиях типа «кто кого»:

- Одной, двумя руками извне;
- «крест»;
- «петля».

72 \_\_\_\_\_ Армейский рукопашный бой

В процессе поединка единоборец часто попадает в ситуации, когда следует начинать и продолжать борьбу в невыгодных для него положениях. Если подобные условия вводятся в освоенный игровой материал, многократно повторяются на уроках, то любые неожиданности в случае возникновения их в реальном поединке не вызывают растерянности. Поэтому все задания подбираются с учетом случаев, встречающихся в практике личного опыта тренеров. Их назначение – совершенствование качеств спортивного мышления, отработка деталей технических действий, отдельных эпизодов поединка, в усложненных условиях закрепления пройденного материала.

Игры-задания с необычным началом поединка является как бы завершающим в комплексе специализированных игровых средств. Усложнение исходных положений осуществляется путем подбора разных или одинаковых заданий каждому партнеру.

Предлагается несколько исходных положений начала игр:

- спина к спине, оба соперника на коленях;
- один на коленях, другой – стоя спиной к сопернику в 1-2 м;
- оба в упоре лежа, лицом друг к другу;
- оба лежа на спине, головами друг к другу и т.п.

Выбор исходных положений зависит от творчества и фантазии тренера. Побеждает тот, кто: заставил соперника выйти за пределы ограничительной

черты; коснулся заранее указанной части тела; вошел в обусловленный захват и вытеснил из круга; оказался сзади за спиной или сбил на колени; провел удержание или болевой прием и.т.п.

Игры в дебюты позволяют оценивать, как усвоен предыдущий материал, каким способом действий отдают предпочтение ученики. Это легко выяснить, если ограничить время на решение каждого из дебютов, запретить блокирование. Время, отводимое для решения поставленной задачи, не должно превышать:

Методическая часть учебной программы \_\_\_\_\_ 73

Для удобства весь специализированный игровой комплекс можно представить в виде таблиц и разместить в спортивном зале как ориентир для учащихся и преподавателя.

Игровой материал с элементами противоборства является доминирующим на первых годах обучения.. Образно выразить, этот временной интервал можно назвать «большой разминкой», постепенно готовящей организм детей и подростков к предстоящей специфической нагрузке – напряженной тренировочной работе и соревновательным поединкам. Поэтому организация и содержание отдельных занятий строится с учетом главной цели – содействовать естественному развитию детского организма. Для этого необходимо постепенно подводить их к условиям больших мышечных напряжений, необычным положениям тела, что требует длительной подготовки опорно-двигательного аппарата и других систем организма. Содержание занятий предусматривает подбор разнообразных средств подготовки юных рукопашников. Из направленность позволяет проводить занятия с преимущественным использованием общеподготовительных средств (элементами спортивных игр, легкой атлетики, гимнастики и.т.п). Это разнообразит обстановку с решением базовой физической подготовки.

Ряд занятий может содержать в основном специализированные игровые комплексы вместе с другими упражнениями, имитирующими специальные двигательные действия рукопашников. Последние могут быть представлены

относительно постоянной группой специальных упражнений, которые войдут как в разминку, так и в другие части урока, повторяясь в серии занятий.

Специализированные игровые комплексы применяют в группах начальной подготовки и в учебно-тренировочных группах, постепенно усложняясь и максимально специализируясь по конечной цели.

### **2.8.3 ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

#### **2.8.3.1 Рекомендуемая последовательность обучения технике армейского рукопашного боя**

Основным требованием при обучении технике в группах начальной подготовки следует считать выполнение элементов техники без помех, беспрепятственно со стороны партнера. Все элементы базовой техники разучиваются по принципу освоения структурно-имитационных упражнений.

#### **В положении стоя (в стойке)**

1. Задняя подножка из различных положений.
2. Выведение из равновесия рывком с захватом руки и шеи.
3. Передняя подножка.
4. Сваливание, бросок с захватом ног и выносом их в сторону.
5. Бросок через бедро.
6. Бросок через спину с захватом руки под плечо.
7. Бросок через голову.
8. Боковая подсечка.
9. Передняя подсечка.
10. Бросок рывком за пятку с упором в колено.
11. Зацеп изнутри.

12. Зацеп с наружи.
13. Бросок через бедро с падением.
14. Отхват, отхват с захватом ноги изнутри и снаружи.
15. Подхват с наружи.
16. Подхват изнутри.
17. Боковой переворот.
18. Передний переворот.

Методическая часть учебной программы \_\_\_\_\_ 75

20. Бросок через голову с упором голенью в живот захватом под плечо.
21. Упражнения для броска прогибом – вставание на мост из положения стойки с помощью партнера.
22. Бросок прогибом.
23. Бросок захватом руки на плечо в стойке и в падении.
24. Бросок через голову упором стопой в живот.
25. Защита от выведения из равновесия рывком – переставление ног в направлении рывка.
26. Защита от броска захватом ног – увеличение дистанции.
27. Защита от броска захватом ног, отталкивание атакующего.
28. Защита от боковой подсечки – увеличивая сцепление ноги ковром.
29. Защита от зацепа изнутри – оставление ноги.
30. Защита от подхвата – переставление ноги через атакующую ногу.
31. Комбинация, завершаемая броском через голову, после угрозы захватом пятки снаружи.
32. Выведение из равновесия и как контрприем против выведения из равновесия толчком или рывком.
33. Бросок захватом голени изнутри – как контрприем против выведения из равновесия рывком.
34. Боковой переворот – как контрприем против выведения из равновесия толчком.

35. Комбинация: зацеп изнутри после выведения из равновесия рывком.
  36. Боковая подсечка с передней подножкой.
  37. Передняя подсечка с передней подножкой.
  38. Передняя подсечка бросок через бедро.
  39. Бросок через бедро, зацеп.
  40. Бросок через спину, сбивание захватом рук и туловища.
  41. Бросок через спину, запагивание за спину боковая полсечка с
- 76 \_\_\_\_\_ Армейский рукопашный бой  
па,-----

### **В положении лежа (борьба лежа)**

1. Перегибание (рычаг) локтя через бедро.
2. Рычаг локтя через бедро с помощью ноги.
3. Рычаг локтя захватом руки между ног.
4. Узел ногой после удержания на боку.
5. Перегибание (рычаг) локтя через предплечье.
6. Узел поперек и узел предплечья вниз.
7. Ущемление ахиллова сухожилия с захватом разноименной, одноименной ноги и упором в подколенный изгиб другой ноги.
8. Рычаг на оба бедра с захватом голени под плечо и упором стопой в подколенный изгиб.
9. Узел ноги с упором ладонью в колено.
10. Рычаг локтя через бедро, контрприем уход борцовским мостом на этот же прием.
11. Рычаг локтя через бедро на одноименную руку из положения нижнего.
12. Рычаг колена.
13. Узел поперек и узел предплечьем вниз (обратный узел поперек).
14. Перегибание (рычаг) локтя захватом руки между ног.
15. Из стойки, загибанием, перегибание (рычаг) локтя при помощи плеча сверху.
16. Ущемление икроножной мышцы через голень.

17. Ущемление ахиллесова сухожилия с захватом одноименной и разноименной ноги.

18. Ущемление ахиллесова сухожилия сидя на противнике.

19. Перегибание (рычаг) локтя при помощи ноги сверху.

### **Ударная техника рук**

1. Прямой, боковой удар и удар снизу имитация и работа на мешке на месте и в движении.

2. Прямой, боковой удар и удар снизу на лапах на месте и в движении.

3. Прямой удар в голову, защита подставкой, контратака прямым в голову.

4. Прямой удар в голову, защита уклоном, контратака боковым в голову.

5. Прямой удар в голову, защита блоком предплечья ближней, дальней рукой контратака.

6. Защита от прямого удара, сайстепом (шагом в сторону), контратака.

7. Боковой удар в голову, защита подставкой ладони, контратака.

8. Боковой удар в голову, защита нырком, контратака.

9. Защита от прямого, бокового удара, рывком контратака.

10. Защита от прямого, бокового удара встречным ударом на одноименную и разностороннюю руку.

11. Прямой удар левой в голову, защита подставкой правой ладони, контратака прямым левой (тоже с другой руки).

12. Прямой удар левой в голову, защита подставкой правого плеча, контратака прямым левой (тоже с другой руки).

13. Прямой удар левой в туловище, защита подставкой правого локтя, контратака прямым левой (тоже с другой руки).

14.Боковой удар левой в голову, защита подставкой правого предплечья, контратака прямым (боковым).

15.Прямой удар левой в голову, защита уклоном вправо, контратака прямым правой (тоже с другой руки).

16.Прямой удар левой в голову, защита уклоном вправо, контратака встречным левой (тоже с другой руки).

17.Прямой (боковой) удар левой в голову, защита шагом вправо с  
78 \_\_\_\_\_ Армейский рукопашный бой  
ПО: \_\_\_\_\_

18.Боковой удар левой в голову, защита нырком с встречным правой в корпус и прямым (боковым) в голову.

### **Ударная техника ног**

1. Имитация ударов из различных положений (сидя на полу, стоя у стены, с опорой и без опоры): прямого, бокового, в сторону, назад, бокового изнутри.

2. Отработка на мешке: прямого, бокового, в сторону, назад, бокового изнутри.

3. Отработка на лапах: прямого, бокового, назад, в сторону, бокового изнутри.

4. Прямой удар левой ногой в туловище, защита подставкой правого локтя и шагом назад (тоже с другой ноги).

5. Прямой удар правой ногой в туловище, защита правой ладонью влево, контратака правой ноги в туловище.

6. Круговой удар правой ногой в туловище, защита подставкой левого предплечья, контратака прямым правой ногой (тоже с другой ноги).

7. Круговой удар правой ногой в голову, защита подставкой правой ладони, контратака боковым правой ногой в туловище и голову (поочередно).

8. Прямой удар левой ногой в туловище, защита уходом с линии атаки наружу, вовнутрь захват ноги бросок (тоже с другой ноги).



9. Прямой удар правой ногой в туловище, защита блоком скрещенными руками, рычаг колена (тоже с другой ноги).

10. Прямой (боковой) удар ногой в туловище (голову), защита шагом назад.

11. Боковой удар правой ногой в голову, защита отклонением назад блок с разворотом двумя ладонями, контратака боковым с впередистоящей ноги в туловище и голову (поочередно).

12. Прямой удар в туловище, защита блоком скрещенными руками, ущемлен  
Методическая часть учебной программы \_\_\_\_\_ 39

13. Прямой удар в туловище, защита блоком предплечья, с разворотом тычковый.

14. Прямой удар в туловище, защита шагом назад, контратака той же ногой.

15. Прямой удар в туловище, защита отскок назад, контратака серией ударов рук, ног.

16. Прямой удар в туловище, защита блоком предплечьем, контратака вход в ближний бой.

17. Боковой удар в голову, защита отклонением назад, блок предплечьями, контратака впередистоящей ногой боковым в голову.

18. Боковой удар в голову, защита нырком под ногу, контратака с разворотом подсечка.

### **Переход от ударной фазы поединка к бросковой**

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

#### ***Различают следующие способы:***

1. Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника ударом рукой в голову – захват за кимоно или часть тела – бросок.

2. Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника боковым ударом ногой в голову (туловище) – захват за кимоно или часть тела – бросок.

3. Вхождение в ближний бой во время собственной атаки – захват за кимоно или части тела – бросок.

Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника 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  
80 \_\_\_\_\_ Армейский рукопашный бой  
по,

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 влево и контратака боковым левой рукой в голову – 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.*

5. 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.

6. Атака боковым правой ногой в голову, защита подставкой левого плеча и правой ладони, контратака прямым правой рукой в голову, бросок, отхват с захватом ноги.

*Вхождение в ближний бой во время собственной атаки - захват за костюм или части тела - бросок.*

7. Атака трехударной серией руками левой-правой-левой в голову - бросок захват ног.

8. Атака трехударной серией руками правой-левой-правой в голову - бросок захват ног.

9. Атака трехударной серией руками левой-правой-левой в голову - бросок рывком за пятку с упором в колено изнутри.

10. Атака трехударной серией руками правой-левой-правой в голову – бросок рывком за пятку с упором в колено изнутри.

11. Атака трехударной серией руками левой-правой-левой в голову - бросок прямой переворот.

12. Атака трехударной серией руками левой-правой-левой в голову – бросок пц  
Методическая часть учебной программы \_\_\_\_\_ 81

13. Атака трехударной серией руками правой-левой-правой в голову – бросок, задняя подножка.

14. Атака трехударной серией руками левой-правой-левой в голову – бросок, задняя подножка.

15. Атака трехударной серией руками правой-левой-правой в голову – бросок, отхват.

16. Атака трехударной серией руками левой-правой-левой в голову – бросок, отхват.

В защите в ближнем бою занятие руками внутреннего положения – захват туловища – бросок через грудь (прогибом) через разноименное плечо.

### **2.83.2 Примерное содержание средств подготовки**

Для групп начальной подготовки, занимающихся свыше года, сохраняются тренировочные режимы с применением игровых методов обучения и становления специальных двигательных навыков. Применение игрового метода в подготовке юных спортсменов способствует сохранению интереса к занятиям спортом и смягчению воздействия тренировочных нагрузок. А многообразие видов движения и относительно небольшое количество стандартных ситуаций создает необходимые условия для развития координационных способностей. Кроме того, с помощью выбора тех или иных

игровых форм можно сделать определенные акценты на развитие скоростных и скоростно-силовых качеств, выносливости.

Согласно таблице 22, специализированные игровые комплексы могут применяться на всех этапах подготовки, включая и группы спортивного совершенствования. Выбор игр является преамбулой творческого подхода тренера к подготовке спортсменов и его знаний индивидуальных особенностей учеников.

*Общие цели 2-го и 3-го годов начальной подготовки:*

- адаптация учащихся к специализированным тренировочным занятиям по рукопашному бою;

82 \_\_\_\_\_ Армейский рукопашный бой

- создание условий для становления их индивидуального технико-тактического мастерства.

**Задачи:**

- повышение уровня разносторонней физической подготовленности и функциональных возможностей юных спортсменов;

- углубленное изучение и совершенствование элементов базовой техники ведения поединка в стойке и лежа;

- приучение к спортивному образу жизни;

- приобретение соревновательного опыта.

Официальные соревнования учащихся по игровым комплексам и «мини-рукопашному бою» проводятся по усмотрению тренера как форма контроля за усвоением программного материала. Кроме этого, рекомендуется принимать отдельные нормативы ОФП, также в форме соревнований.

### **2.8.3.2.1 Подготовительные упражнения**

**Строевые упражнения:**

- выполнение команд «Направо!», «Налево!», «Кругом!» на месте и в движении;

- перестроение из одной шеренги в две;

- из колонны по одному в колонну по три (четыре);
- повороты в движении;
- перестроение из шеренги уступом;
- переход с шага на бег и с бега на шаг – «Прямо!»;
- выполнение команд (для изменения ширины шага и скорости движения) «Шире шаг!», «Короче шаг!»;
- передвижение в обход, противоходом, змейкой, по кругу;
- размыкание вправо, влево, от середины, по распоряжению (на вытянутые в стороны руки и т.п.).

### **Упражнения общеразвивающие, без предметов:**

- и.п. – ноги на ширине плеч; поднимание и опускание плеч одновременно (поочередно), то же вперед-назад, круговые движения;
- и.п. – руки вниз, ноги полусогнуты; круговые движения руками вперед (назад), выпрямляя ноги, встать на носки – вверх, опуская руки и в И.п.;
- и.п.- стоя, согнувшись вперед, круговые движения руками вперед, то же но левая рука вверх, правая вниз;
- встречные махи руками вперед-назад, то же перед собой;
- из упора присев прыжком в упор стоя, ноги врозь, затем прыжком в упор присев;
- из упора стоя, согнувшись прыжком в упор лежа, затем прыжком в и.п.;
- и.п. – упор присев, левая нога оставлена назад на носок прыжком смена положения ног;
- и.п. – упор, стоя на коленях; перейти в упор, лежа, затем в и.п.; руки и ноги с места не сдвигать;
- и.п.- упор лежа; перейти в упор, лежа боком на левой руке рывком правой рукой назад в сторону, затем в И.п., тоже в упоре лежа боком на правой руке;
- И.П. – стойка на лопатках; движение ногами типа «велосипед»;

- и.п. – то же, вращение ног вокруг своей оси;
- и.п. – упор сидя сзади; приподнять от ковра таз – прогнуться затем в и.п.

### **Упражнения в ходьбе:**

- ходьба с подскоками и прыжками вверх;
- ходьба в сочетании с движениями рук и туловища;
- ходьба с поворотами на 180, 360°;
- ходьба с поворотами на 180, 360° прыжком.

84 \_\_\_\_\_ Армейский рукопашный бой

### **Упражнения в беге;**

- бег с подниманием прямых ног вперед;
- бег с подниманием прямых ног назад;
- бег с поворотами на 360°;
- бег с поворотами на 360° прыжком;
- бег с прыжками в сторону;
- бег с прыжками вверх;
- бег с прыжками в длину.

### **Упражнения для формирования правильной осанки:**

- и.п. – положение правильной осанки у стены; прогнуть спину, не отрывая головы и таза от стены, затем принять и.п.; проверить осанку;
- держа у поясницы гимнастическую палку вертикально за спиной, принять положение правильной осанки, фиксировать позу 20-30 с; тоже в ходьбе, проверить осанку.

### **Упражнения для совершенствования гибкости:**

- и.п. – ноги врозь, прогнуться назад, встать на носки, пальцами рук коснуться пяток;

- и.п. – то же, наклон вперед, ладонями коснуться ковра перед собой, слева от себя, тоже справа (ноги не сгибать);

- и.п. – ноги врозь, руки за головой, отведение бедра в сторону с наклоном туловища в другую сторону;

- и.п. – сидя на ковре, ноги скрестно, захватить руками за носки и максимально потянуть к себе до положения «по-турецки» и.п.;

- и.п. – сидя на ковре, левая нога согнута в колене и сцепленными в замок руками захвачена за стопу, с наклоном вперед выпрями ногу, не расцепляя рук, то же правой ногой;

- Методическая часть учебной программы \_\_\_\_\_ 85  
сцеплены сзади;

- то же в положении сидя на ковре ноги врозь;

- выпад на левую ногу, с поворотом туловища вправо, руками коснуться носка правой ноги, затем в и.п. то же на правую ногу;

- и.п. – стоя на правом колене, левая нога вперед на носок, прогнуться назад до касания руками (головой) ковра, затем наклон вперед к выставленной ноге до касания грудью колена, то же но наклон вперед к опорной ноге до касания ковра локтями;

- то же лежа на ковре (свободную ногу не отрывать от ковра).

### **Упражнения для совершенствования ловкости**

#### **Упражнения в равновесии:**

- и.п. – о.с., круговые движения туловищем (с места не сходить);

- то же, стоя на одной ноге;

- стоя на одной ноге, наклоны вперед-назад в стороны;

- прыжки на месте с поворотом на 90, 180, 360° (после прыжка сохранять положение основной стойки);

- ходьба с поворотом в сторону впереди стоящей ноги, на каждый шаг с фиксацией взгляда на партнере, идущем сзади;

- ходьба по рейке гимнастической скамейки;

- ходьба по рейке гимнастической скамейки с поворотом;
- то же, перешагивая через набивной мяч (несколько мячей);
- то же бегом.

### **Акробатические упражнения:**

- кувырок вперед: захватом скрещенных ног из положения сидя, с закрытыми глазами, с теннисным мячом в руках, огибая 8-10 набивных мячей, расположенных на одной линии;

- кувырок назад: с захватом скрещенных ног в положении сидя, с закрытыми глазами из стойки с набивным мячом в руках, огибая 8-10 набивных мячей, расположенных на одной линии;

-полет-кувырок через два чучела, лежащих вместе;

- переворот: вперед, боком («колесо»), подъем разгибом из положения лежа на спине;

-темповый подскок (вальсет);

- стойка на руках;

- курбет (прыжок с рук из стойки на руках – на ноги);

- переползания: чередуя с кувырками, ходьба с бегом, чередование способов переползаний – по пластунски.

### **Упражнения в метании и ловле (теннисного или резинового мяча):**



- метания (мяча на дальность после кувырка вперед, с поворотом на 180, 360° и.т.п.);

- то же на точность (в цель);

- подбрасывание мяча в верх и ловля после кувырка вперед. То же после кувырка назад, то же после поворотов на 180, 360°;

- перебрасывание мяча в парах: снизу с замаха в сторону (партнеры боком), через голову (партнеры спиной друг к другу), наклоном вперед между ногами, с отскоком от пола;

- метание мяча ногами: на дальность, в цель.

Методическая часть учебной программы \_\_\_\_\_ 87

### **Упражнения в поднимании и переносе груза:**

- перенос гимнастических скамеек: вдвоем, втроем и.т.п. ;

- то же гимнастического козла;

- то же гимнастических матов;

Переноска вдвоем товарища, сидящего на скрещенных руках, в захвате;

- то же с поддержкой под спину;

- то же, один держит под руки, второй под колени.

### **Прыжки:**

- прыжки с набивным мячом в руках: вверх, в длину, в сторону;

- то же стоя на одной ноге;

- прыжки в высоту с разбега способами (через планку, ленточку итд);

- прыжок далеко – высоко, с подкидного мостика с приземлением на гимнастический мат;

- прыжки с каната (гимнастической стенки) на маты, с высоты 2-4 м;

- прыжки с высоты с набивным мячом в руках.

### **Упражнения со скакалкой:**

*Прыжки-подскоки с длиной скакалкой:*

- перешагивание через хорошо натянутые скакалки, выполняя различный движения руками (рывки, круговые движения и.т.п);
- пробегая после каждого вращения скакалки;
- то же по сигналу;
- то же, но через две-три скакалки;
- то же в парах, тройках и.т.п;
- то же с поворотами между скакалок;
- то же с бросками и ловлей мячей.

*Прыжки (подскоки) через короткую скакалку:*

- подскоки с ноги на ногу;
- один оборот – два прыжка;

88 \_\_\_\_\_ Армейский рукопашный бой

### **Упражнения с гимнастической палкой:**

- хватом за концы, сгибание и разгибание рук вперед, вверх, за голову, рывком вверх;
- хватом за середину, вращение палки одной рукой. То же двумя руками;
- хватом за конец палки двумя руками – вращение палки (круговые движения), то же одной рукой;
- хватом за конец палки обеими руками – круги палки над головой. То же впереди; то же за спиной;
- кувырки с палкой хватом за концы;
- лежа на спине переносить ноги через палку (палка хватом за концы);
- хватом обеими руками за конец палки (и.п. – лежа на ковре); перебаты в сторону (палкой ковра не касаться);
- упражнения вдвоем: перетягивание палки в стойке, сидя, лежа (палка хватом за концы или середину).

### **Упражнения с набивным мячом:**

*Для рук:*

- перебрасывание мяча из рук в руки;

- броски и ловля мяча:

а) бросок одной рукой – ловля двумя руками с поворотом на 360° в момент полета мяча;

б) то же толчком мяча двумя руками;

в) бросок через сторону одной рукой, ловля двумя руками;

г) то же, но ловля одной рукой;

- броски и ловля мяча в парах:

а) бросок партнеру назад через голову (прогибаясь);

б) бросок партнеру назад между ногами (наклоняясь);

В`Методическая часть учебной программы \_\_\_\_\_ 89

- перекаты с мячом в сторону (мяч ковра не касается).

*Для ног:*

- удары по мячу:

а) коленом;

б) голенью;

- броски и ловля мяча:

а) зажимая ногами – бросок перед собой;

б) то же, бросая мяч за себя.

*Для туловища:*

- наклоны с мячом вперед (руки вверх);

- то же в стороны;

- повороты с мячом в руках влево и вправо (руки вверх).

**Упражнения на гимнастической стенке:**

- в висе на гимнастической стенке – поднятие ног до касания рейки над головой;

- угол в висе;

- соскоки:

а) из вися спиной к стене;

б) то же, прогнувшись;

в) из вися лицом к стене;

г) то же, прогнувшись (соскоки выполняются толчком и без толчка ногами);

- наклоны вперед, руки в захвате за рейку на уровне таза;

- то же, перехватывая руками до нижней рейки;

- махи ногой в сторону, держась за рейку;

- то же, махи назад;

- и.п. – стоя на 3-й рейке снизу с захватом руками рейки на уровне груди;

перейти в упор углом;

- и.п. – то же; перейти в вис на согнутых ногах;

- и.п. – упор лежа, ноги зацеплены на 4-й рейке; переступая руками

вп<sup>90</sup> \_\_\_\_\_ Армейский рукопашный бой

### **Упражнения на гимнастической скамейке:**

- лежа на скамейке (поперек) лицом вниз – прогнуться;

- сидя на скамейке, крестные махи ногами в стороны (ноги под углом 45°);

- сед углом на скамейке – движения ногами типа «вставить»;

- сидя верхом на скамейке, ноги зацеплены за края. Наклоны назад: руки вверх, за головой на груди;

- из упора сидя на скамейке (поперек) – прогибание вперед-вверх;

- продвижение по полу (скамейка между ногами); на всей стопе, на носках, на пятках итп;

- то же прыжками;

- из упора стоя на скамейке (продольно), шаги на руках до упора, лежа на скамейке, затем так же и в и.п.;

- то же, не переступая ногами;

- стоя на скамейке поперек, перейти в упор лежа (ноги на скамейке), затем в и.п.

*Упражнения с гантелями (вес 1-2 кг):*

- вращение гантелей, держа за головки (внутри и наружу);
- сгибание опущенных рук:
  - а) в положении супинации предплечья;
  - б) в положении пронации предплечья;
  - в) кисти рук ладонями повернуты друг к другу;
- и.п. – о.с. руки в стороны; сгибание рук;
- и.п. – о.с. руки к плечам; жим;
- то же сидя;
- то же лежа (руки вперед);
- и.п. – о.с. руки вверх; сгибание и разгибание рук; гантели за голову;
- ~~Полнимание рук через стороны вверх~~  
 Методическая часть учебной программы \_\_\_\_\_ 91
  - а) ладонями вниз;
  - б) ладонями вверх;
  - в) ладонями внутрь;
- и.п. – стойка ноги врозь, руки вперед, туловище наклонено вперед под прямым углом; отведение рук в стороны, затем в и.п.

### **Упражнения в парах**

#### **Упражнения для развития силы:**

- один лежит на спине, руки вперед, второй захватывает руки, ставит его на ноги, при этом партнер, которого поднимают, старается не сгибать туловище, то же с захватом за одну руку;
- и.п. – один лежит на спине, руки вперед, второй ложится спиной (грудью) на руки лежащего; выполнение: нижний сгибает и разгибает руки;
- и.п. – один в упоре сидя сзади, второй – захватывает ноги, приподнимает его таз от ковра; выполнение: нижний сгибает и разгибает руки;

- один принимает положение упора лежа, ноги на плечах партнера;
- выполнение: сгибание и разгибание рук;
- захват партнера сзади под плечи, подняв, вращение вокруг себя;
  - и.п. – то же выполнение: перебросить партнера с одной стороны на другую.

### **Упражнения на гибкость:**

- один лежит на спине, захватив руками ноги партнера, стоящего со стороны головы; выполнение: стоящий захватывает ноги лежащего и шагом назад сгибает его до касания ногами ковра;

92 \_\_\_\_\_ Армейский рукопашный бой

КОЛ \_\_\_\_\_

выполнение: верхний выполняет наклон вперед, нижний за руки тянет к себе и.т.д.;

- один в стойке на одной ноге, свободная нога вперед; партнер удерживает поднятую ногу на уровне пояса; выполнение: наклон вперед к поднятой ноге, партнер постепенно поднимает ногу выше;

- то же, но наклон к опорной ноге;

- то же, но партнер отводит ногу в сторону;

- один стоит, наклонившись вперед, руки за головой, второй захватывает за локти партнера и помогает выполнить повороты туловища в левую и в правую сторону;

- оба сидят на ковре спиной к спине, взявшись под локти; выполнение: первый наклоняется, второй ложится ему на спину, прогибаясь;

- стоя спиной друг к другу, взявшись за руки вверх; сделать шаг вперед, прогнуться (постепенно длину шага увеличивать).

### **Упражнения на реакцию:**

- один стоит руки вперед на ширине плеч, второй лицом к партнеру, руки вперед выше рук партнера (ладони вместе); задание: опустить руки вниз между

руками партнера, который в свою очередь пытается их поймать (запятнать);  
водящему нельзя опускать руки вниз (руки постепенно сужаются);

- то же сидя друг против друга на гимнастической скамейке;

- сидя на скамейке друг против друга; один партнер кладет кисти рук на колени партнера, который свои руки опускает вниз за спину или держит над ладонями партнера; задание: успеть убрать ладони с коленей партнера, который пытается запятнать их;

- один стоит руки вперед, в руках теннисный мяч, второй стоит лицом к первому, руки вперед, выше рук партнера; задание: поймать мяч из рук партнера;

- сидя на гимнастической скамейке, то же;

Методическая часть учебной программы

93

- тс

### **Упражнения для укрепления мышц и связок шеи:**

- наклоны головы вперед-назад, в стороны;

- то же, но партнер противодействует выполнению упражнения, удерживая голову выполняющего своими руками;

- повороты в стороны, круговые движения головой;

- то же, но партнер противодействует выполнению упражнения, удерживая голову выполняющего своими руками;

- наклоны головой вперед-назад с упором ладонями в подбородок, то же, но круговые движения головой;

- то же руки на затылке.

### **Игры и эстафеты:**

- команды сидят на скамейках (продольно), ноги врозь, в затылок друг другу, мяч у впереди сидящего; по команде первый встает и передает мяч из рук в руки сзади, сидящему между ногами и т.д.; передавшие мячи садятся; последний, получив мяч, не вставая, передает его через голову соседа вперед и так до первого; объявить победителя;

- то же; по команде первый встает на скамейку, одновременно поднимая мяч вверх, прогибаясь назад, передает мяч партнеру; второй мяч передается из рук в руки через голову впереди стоящего;

- упор присев сзади, мяч зажат коленями; передвигаясь до отметки в и.п., не уронить мяч (уронившие мячи начинают сначала), затем броском передать мяч партнеру и бегом вернуться в свою команду (встать последним): второй начинает движение после того, как первый коснулся рукой плеча;

- то же, передвигаясь спиной вперед;

- то же, но перекатывая мяч; обязательное условие. Чтобы мяч прокатился между ногами партнера, после чего он может принимать и.п.;

- ручной мяч (по упрощенным правилам);

94 \_\_\_\_\_ Армейский рукопашный бой

- «борьба за мяч» (1х1, 2х2 и т.д.); задача: из захвата отобрать мяч у противника и перевести его за черту на свою сторону; отобравший мяч – помогает товарищам, потерявший мяч – выбывает из игры;

- играющие лежат по кругу, водящий догоняет нележащего, бегая за ним по кругу, пока тот не ляжет рядом с товарищем, который быстро встает и убегает от водящего;

- то же, но играющие сидят или стоят; в этом случае надо сесть или встать рядом с товарищем.

### **2.8.3.2.2 Специально-подготовительные упражнения.**

#### **Упражнения для самостраховки при падении:**

- падение на спину с кувырком;
- падение на правый, на левый бок с кувырком через плечо;
- падение на левый бок с кувырком через правое плечо;
- самостраховка при падении на спину со скамейки (набивного) мяча;
- то же, самостраховка при падении на бок (левый, правый);
- падение на спину прыжком из положения (приседа) стойки.



### **Имитационные упражнения с набивным мячом:**

- для совершенствования подсечек; удары подошвой по лежащему мячу, то же по падающему мячу, то же по отскочившему от пола мячу, то же по катящемуся мячу;

- для совершенствования подножек; удар подколенной впадиной по мячу, выпрямляя ногу (мяч в руке);

- для совершенствования зацепа стопой: перебрасывания лежащего мяча, остановка катящегося мяча, удар подъемом по падающему мячу;

- для совершенствования подхвата (отхвата, зацепа голенью):

а) удар пяткой по лежащему мячу:

Методическая часть учебной программы \_\_\_\_\_ 95

б) удар ладонью по падающему мячу;

- для совершенствования захвата ног – быстрое поднимание мяча с одновременным (моментальным) броском за себя обратным захватом отбросить лежащий мяч в сторону, ударом ладони отбросить мяч в сторону (выполняя в обе стороны);

- для совершенствования броска прогибом:

а) встать на мост, упираясь мячом в ковер;

б) бросок, падая назад с поворотом, попасть мячом в мишень, установленную на расстоянии 3-4 м сзади на уровне коленей.

### **Упражнения в положении на мосту:**

- переход из стойки на голове и на руках на мост (встать в и.п. забеганием вокруг головы);

- вставание на мост и уходы с моста загибанием;

- в положении на мосту движения головой: вперед, назад, влево-вправо, круговые движения с набивным мячом в руках (руки на груди); руки вперед; руки вверх;

- переворот с моста в стойку на голове и руках;

- переход с моста на грудь и живот (перекатом);

- вставание с моста в стойку с помощью рук;
- то же без помощи рук.

### **Игры для отработки тактики:**

- «Строптивные лошади»; первые номера садятся на плечи вторых; верхние – передают мяч друг другу; нижние, передвигаясь в различных направлениях, этому препятствуют; игроки меняются местами при падении мяча;

- перетягивание через черту четверками, пятерками и т.д. (партнеры боком друг к другу, взявшись под локти, друг за другом, обхватив за туловище и т.д.);

96 - борьба на пиках лежа на животе: \_\_\_\_\_ Армейский рукопашный бой

\_\_\_\_\_

- перетягивание каната сидя;
- то же командами по 4-5 человек;
- перетягивание каната стоя;
- то же, сидя;
- то же, лежа;
- борьба за захват ноги.

### **2.8.3.2.3. Рекреационные упражнения**

#### **Дыхательные упражнения:**

- и.п. – о.с.; хватом за концы палки, палка вниз; с шагом правой назад, палка вверх – вдох, опустить палку, шаг правой вперед – выдох, то же с шагом ногой назад;

- и.п. то же с набивным мячом;

- и.п. – о.с. руки на поясе. Вдох – отвести плечи назад, выдох-вдох – плечи вперед и произнести «фу-фу»;

- и.п. – сидя на ковре согнувшись; прогнуться, отвести плечи назад – глубокий вдох, согнуться, опуская плечи – форсированный выдох.

### **Приемы самомассажа:**

- потряхивание;
- встряхивание;
- похлопывание.

### **Упражнения в расслаблении:**

- и.п. – сед ноги врозь поперек скамейки; выполнение: встряхивание провисшей руки (поочередно правой, левой) с небольшими поворотами наружу и внутрь;

- и.п. – о.с.; выполнение: руки в стороны, сильно напрячь мышцы, затем расслабить

Методическая часть учебной программы \_\_\_\_\_ 97

- и.п. – стоя, слегка расставить ноги, руки согнуты в локтях под прямым углом; выполнение: имитация работы рук при беге; мышцы рук поочередно напрягаются и расслабляются;

- и.п. – о.с.; выполнение: напрячь мышцы плечевого пояса и туловища, стараясь опущенными руками сдавить грудную клетку, а затем полностью расслабить мышцы.

### **2.8.3.2.4 Основные упражнения (поединки).**

#### *Поединки на использование усилий тренера:*

- проведение технических действий из различных исходных положений: стоя спиной к партнеру, из различных стоек и с различных дистанций;
- выполнение технических действий в правую и левую сторону (правой-левой рукой, ногой);
- поединки с заданием проводить только контрприемы и контрудары;

- поединки с заданием проводить прием (удар) первому, «на опережение»;

- поединки с физически сильным, но менее опытным противником.

*Поединки на выносливость:*

- поединки длительностью 8-12 минут;

- поединки со сменой партнера каждую минуту.

### **Тактико-техническая подготовка для борьбы в стойке:**

1. Комбинации защитных действий (блокирование, уход, уклон, подставка) с ударами руками.

2. Комбинации ударов руками и ногами.

3. Задняя подножка с захватом руки и пояса (под разноименной рукой).

4. Боковая подсечка как контрприем против броска захватом ноги.

5. Зацеп с наружи с палением

98

Армейский рукопашный бой

с. подхват поду три.

7. Защита от броска через голову – шагать в сторону и повернуть таз.

8. Защита от выведения из равновесия толчком – выпрямляя руки, препятствовать сближению.

9. Бросок через бедро выведение из равновесия рывком).

10. Бросок прогибом (через грудь) захватом пояса через равноименное плечо.

11. Передняя подножка с захватом ноги снаружи.

12. Комбинация: боковая подсечка после угрозы выведения из равновесия толчком.

13. Защита от броска зацепом стопой – отставить ногу.

14. Защита от захвата – отставить ногу.

15. Комбинации: бросок через голову после угрозы броском через спину.

16. Выведение из равновесия рывком, как контрприем от броска захватом ноги.

17. Бросок захватом ног, как контрприем от броска захватом ног.

18. Передний переворот, как контрприем от броска захватом ног.
19. Защита от броска через спину – отрывая атакующего от ковра.
20. Защита от броска прогибом – отрывая противника от ковра.
21. Задняя подножка, как контрприем против выведения из равновесия рывком.
22. Боковая подсечка при движении противника назад.
23. Зацеп стопой, как контрприем против выведения из равновесия рывком.
24. Подхват, как контрприем против выведения из равновесия толчком.
25. Комбинация: бросок через голову, после угрозы броском – боковым переворотом.
26. Комбинация: выведение из равновесия рывком после угрозы выведения из равновесия толчком.
27. Комбинация: боковой переворот после угрозы броском выведения из равновесия \_\_\_\_\_ 99  
Методическая часть учебной программы
28. Комбинация: задний переворот после угрозы броском, выведения из равновесия рывком.
29. комбинация: бросок захватом руки под плечо после угрозы выведения из равновесия рывком.
30. Бросок прогибом, как контрприем против выведения из равновесия толчком.
31. Передняя подножка, сбивая противника на одну ногу.
32. Защита от боковой подсечки, отстраняя рукой ногу или таз  
50и50ользовго.
33. Комбинация: зацеп стопой после угрозы выведения из равновесия рывком.
34. Комбинация: подхват после угрозы выведения из равновесия рывком или толчком.
35. Подсед голенью (конек).
36. Выведение из равновесия рывком захватом рук и с падением.

- 37.Бросок захватом голени изнутри.
- 38.Бросок отдельным захватом ног.
- 39.Комбинация: бросок через спину после угрозы выведения из равновесия толчком.
- 40.Бросок прогибом, подготовленный выведением.
- 41.Защита от броска задней подножкой, отставляя ногу.
- 42.Боковая подсечка, как контрприем против передней подножки.
- 43.Зацеп изнутри одноименной ногой.
- 44.Подхват отшагиванием.
- 45.Защита от броска через голову – резким рывком сорвать захват.
- 46.Защита от выведения из равновесия рывком – оторвать атакующего от ковра.
- 47.Защита от броска захватом ног – захватить ногу атакующего.
- 100 \_\_\_\_\_ Армейский рукопашный бой
- 49.Бросок через спину захватом руки на плечо с подходом, перешагивая через свою ногу (скрестным шагом).
- 50.Бросок прогибом (через грудь) захватом туловища сзади.
- 51.Защита от передней подножки – упор коленкой в подколенный сгиб ноги атакующего.
- 52.Комбинация: бросок боковой подсечкой после угрозы выполнения броска захватом ноги.
- 53.Защита от зацепа ноги - прыжками на другой ноге.
- 54.Защита от подхвата – подтягивая атакующего, оторвать от ковра.
- 55.Комбинация: бросок через голову после угрозы броском через бедро,, с захватом пояса через одноименное плечо.
- 56.Выведении из равновесия рывком, как контрприем от броска «мельницей».
- 57.Боковой переворот, как контрприем от броска захватом голени изнутри.

58.Бросок захватом голени изнутри, как контрприем против задней подножки.

59.Защита от броска через спину, упираясь тазом в таз атакующего.

60.Защита от броска прогибом – наклоняясь, увеличить дистанцию.

61.Задняя подножка, как контрприем от выведения из равновесия рывком.

62.Передняя подсечка, подготовленная заведением.

63.Подхват изнутри против захвата ног.

64.Комбинация: подсед снаружи после угрозы выведения из равновесия.

65.Комбинация: выведение из равновесия рывком после угрозы выведения из равновесия толчком.

66.Комбинация: бросок захватом голени изнутри после угрозы выведения из равновесия рывком.

67.Комбинация: обратный захват пятки изнутри после угрозы выведения из равновесия толчком. Методическая часть учебной программы \_\_\_\_\_ 101

68.Комбинация: бросок захватом руки под плечо после угрозы выведения из равновесия толчком

69.Бросок прогибом (через грудь), как контрприем против «вертушки». 102 \_\_\_\_\_ Армейский рукопашный бой \_\_\_\_\_ есия

толчком.

71.Защита от боковой подсечки – наклонять атакующего.

72.Комбинация: отхват после угрозы выведения из равновесия рывком.

73.Комбинация: зацепи изнутри после угрозы выведения из равновесия рывком.

74.Бросок через голову упором стопой в живот.

75.Выведение из равновесия, раскручивая противника вокруг себя.

76.Бросок, захватом голени снаружи, сгибая ногу.

77.Бросок захватом руки и упором в колено.

78.Комбинация: бросок через спину после угрозы броском «вертушкой».

79.Комбинация: бросок прогибом после угрозы захватом ноги.

- 80.Задняя подножка, подготовленная выведением из равновесия толчком.
- 81.Передняя подсечка, как контрприем против выведения из равновесия толчком.
- 82.Зацеп изнутри с захватом за пояс и ворот.
- 83.Подхват с захватом руки под плечо с падением.
- 84.защита от броска через голову – рукой отстранить ногу атакующего в сторону.
- 85.Защита против выведения из равновесия толчком, отшагивая.
- 86.Защита от броска захватом ног – отбивом рук в стороны, упором в голову.
- 87.Защита от броска захватом ноги – повернуться боком или спиной к атакующему.
- 88.Бедро, подготовленное отжиманием колена противника ногой.
- 89.Бросок прогибом захватом туловища и одноименной ноги сзади-
- 102 \_\_\_\_\_ Армейский рукопашный бой  
и - -
- 90.Комбинация: передняя подножка после угрозы выведения из равновесия толчком.
- 91.комбинация: передняя подсечка после угрозы выведения из равновесия рывком.
- 92.Защита от зацепа изнутри - прыжками на другой ноге.
- 93.Защита от подхвата изнутри – захватом ноги. Поднимая атакующего
- 94.Комбинация: бедро после угрозы подседом изнутри.
- 95.Выведение из равновесия толчком, контрприем против броска захватом ног.
- 96.Боковой переворот, как контрприем против задней подножки.
- 97.Боковой переворот, как контрприем против передней подножки.
- 98.Защита от броска через спину – упор рукой в таз атакующего.
- 99.Защита от броска прогибом – упор руками в таз атакующего.



100. Защита от прямого удара рукой с уходом с линии атаки наружу и использованием бросков: задняя подножка, обратное бедро, «ножницы» с переходом на ранее изученные болевые приемы.

101. Защита от прямого удара рукой с уходом с линии атаки внутрь с использованием бросков: передняя подножка, через бедро, через спину, «мельница», захватом под пятку (изнутри и снаружи) с переходом на ранее изученные болевые приемы.

102. Защита от бокового удара рукой с линии атаки внутрь с использованием бросков: передняя подножка, через бедро, через спину, «мельница», захватом под пятку (изнутри и снаружи) с переходом на ранее изученные болевые приемы.

103. Защита от удара рукой сверху с уходом с линии атаки внутрь с использованием бросков: передняя подножка, через бедро, через спину, «мельница», захватом под пятку (изнутри и снаружи) с переходом на ранее изученные болевые приемы.

104. Защита от удара рукой сверху с подставкой руки вверх (верхний блок пред

Методическая часть учебной программы \_\_\_\_\_ 103

через спину, «мельница», захватом под пятку (изнутри и снаружи) с переходом на ранее изученные болевые приемы.

105. Защита от удара рукой наотмашь с уходом с линии атаки наружу и с использованием бросков: задняя подножка, обратное бедро, «ножницы» с переходом на ранее изученные болевые приемы.

106. Защита от удара рукой снизу с подставкой руки вниз (блок предплечьем вниз) с использованием бросков: передняя подножка, через бедро, через спину, «мельница», захватом под пятку (изнутри и снаружи) с переходом на ранее изученные болевые приемы.

107. Защита от прямого удара ногой с уходом с линии атаки наружу и с использованием броска задняя подножка с переходом на ранее изученные болевые приемы.

108. Защита от кругового удара ногой с подставкой руки и выполнением бросков: задняя подножка с захватом ноги, передняя подножка с захватом ноги, захватом под пятку (изнутри и снаружи) с переходом на ранее изученные болевые приемы.

109. Освобождение от захвата одежды на груди с использованием бросков: передняя подножка, через бедро, через спину, «мельница» № с переходом на ранее изученные болевые приемы.

110. Освобождение от удушающего захвата за шею предплечьем сзади с использованием бросков: через спину, через спину с колена с переходом на ранее изученные болевые приемы.

111. Освобождение от захвата туловища без рук спереди с использованием броска задняя подножка с переходом на ранее изученные болевые приемы.

112. Освобождение от захвата туловища без рук сзади с использованием бросков: через бедро, через спину, «мельница», с переходом на ранее изученные болевые приемы.

113. Освобождение от захвата туловища с руками спереди с использованием бросков: через бедро, через спину, «мельница», с переходом на ранее изученные болевые приемы.

114. Освобождение от захвата туловища с руками сзади с использованием бросков: через спину, с колена и переходом на ранее изученные болевые приемы.

#### **Технико-тактическая подготовка для борьбы лежа:**

1. Удержание поперек захватом пояса сзади между ногами.
2. Ущемление ахиллова сухожилия разноименной ноги.
3. Переворачивание захватом шеи из-под плеча изнутри.
4. Удержание поперек с захватом шеи.
5. Уход от удержания сбоку – отжимая голову.
6. Удержание поперек после броска задней подножкой.

7. Бросок через голову (лежащий – стоящего).
8. Рычаг локтя захватом руки между ногами – лежащему на спине противнику.
9. Обратный рычаг локтя при помощи ноги сверху после удержания со стороны головы (поворачивая на живот).
10. Двойной узел ног обвивом – после удержания верхом.
11. Рычаг колена после угрозы подхватом изнутри.
12. Переворачивание «ключом» с переходом.
13. Удержание с боку без захвата головы с упором рукой в ковер.
14. Уход от обратного удержания сбоку – перекатом с захватом ног.
15. Рычаг на два бедра – зацепом ноги и захватом другого бедра.
16. Защита от удержания со стороны головы – поджимая ноги.
17. Удержание поперек с захватом разноименной ноги.
18. Переход к удержанию сбоку от удержания верхом.
19. Защита от рычага локтя захватом руки между ногами – забегая встать в стойку. Методическая часть учебной программы \_\_\_\_\_ 105
20. В партере – бросок через бедро – проводит верхний.
21. Рычаг внутрь после выведения из равновесия рывком.
22. Обратное удержание поперек.
23. Уход от удержания поперек с захватом ноги – угрожая обратным узлом руки ногами.
24. Рычаг колена, как контрприем против передней подножки.
25. Рычаг на оба бедра после удержания со стороны ног.
26. Переворот ключом с захватом дальней руки снизу.
27. Удержание сбоку – как контрприем против захвата ноги, стоящим на коленях.
28. Уход от удержания со стороны головы – поворотом в сторону, вместе с атакующим.
29. Обратное удержание поперек с захватом шеи и ноги.
30. Уход от удержания сбоку с захватом своего бедра.

31.Бросок обратным захватом дальнего бедра (противник в партере – атакующий стоит сбоку).

32.Рычаг локтя захватом руки между ногами, накладывая ногу на живот или упираясь в дальнее бедро.

33.Защита от рычага локтя при помощи ноги сверху – сцепить руки.

34.Защита от узла поперек – соединить руки.

35.Рычаг колена после зацепа изнутри одноименной ноги.

36.Ущемление ахиллова сухожилия одноименной ноги.

37.Переворачивание захватом шеи из-под плеча снаружи.

38.Удержание со стороны ног с захватом шеи с рукой.

39.Уход от удержания поперек с захватом одежды на спине – отжимая.

40.Удержание со стороны ног, как контрприем против удержания верхом.

41.Уход от удержания с плеча, отжимая голову и освобождая руки.

42.Атакующий на коленях, противник в стойке. Комбинация: выведение из

## **2.8.4. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

### **Упражнения для спортивно-оздоровительных групп и групп начальной подготовки:**

- не есть за 2 часа до занятий и 1 час после. Преодолевать чувство голода (1-3 ч);

- преодолевать чувство жажды – не пить воду в процессе занятий;

- задержка дыхания (не более 1,5 мин);

- преодолевать чувство бодрости и ложиться спать в намеченное время;

- преодолевать чувство интереса (кино, телевизор и др.) и ложиться спать, приходить на занятия вовремя, соблюдать режим;

- преодолевать чувство боли. При случайных ударах во время упражнений, сдерживать это чувство;

- преодолевать чувство сонливости (не засыпать во время рассказа, лекции, собрания и.т.п.);

- преодолевать чувство усталости (до 2-5 мин);

- преодолевать желание двигаться, когда дано задание сохранять определенную позу (стойка смирно 20-30 с), другие статические положения – 1 мин;

- игра: один должен остаться невозмутимым и не реагировать на попытки партнера вынудить засмеяться, пошевелиться и т.п;
- преодолевать чувство зависти. Не брать у партнера что-то понравившееся;
- преодолевать жадность. Поделиться с товарищем тем, чего у него нет или в чем он испытывает нужду (куртку, ботинки, и др.), самому остаться без этого;
- преодолевать чувство обиды, сдерживать себя, когда партнер обидел словом или действием. Не реагировать отрицательно и не отвечать ему тем же;
- сдерживать желание подражать партнеру, который выполняет необычные движения;
- сдерживать азарт. Прекращать игру или схватку, упражнение, когда еще имеется желание (сразу прекращать действие по сигналу тренера);
- преодолевать чувство злости, когда на пути к цели встречаются препятствия (когда партнер мешает добиться поставленной самим или тренером цели);
- преодолевать чувство упрямства, когда спортсмен выполняет свою задачу, а партнер или тренер ставят другую, которую требуют выполнить незамедлительно.

### **Упражнения для учебно-тренировочных групп**

#### **Упражнения для совершенствования выдержки**

1. Не пить воду после тренировки 1-2 часа.
2. Не есть сладкого или соленого 1 день.
3. Методическая часть учебной программы \_\_\_\_\_ 107
4. Сохранение длительное время статической позы.
5. Преодоление болевых ощущений (упражнение дается при случайных незначительных травмах, ударах, царапинах и т.д.).
6. По сигналу тренера немедленное прекращение деятельности (игры, схватки и т.п.).
7. Преодоление сонливости (рефлекса).
8. Сдерживание чувства (рефлекса) сопереживания.
9. Сдерживание чувства зависти (одному бойцу что-то дают. Чего не дают другим).
10. Упражнения в преодолении чувства жадности (боец должен отдать или уступить другому то, в чем он нуждается: куртку, пояс, место на ковре, партнера и т.п.).
11. Подавление чувства неприязни, неуважения к другим. Упражнения с непривычным партнером (схватки на разучивание).
12. Преодоление потребности в информации. Продолжение выполнения своей задачи, когда кому-то показывается или объясняется что-то интересное.

13. Упражнения в сдерживании рефлекса подражания (требование не подражать особо модному, не копировать борьбу других и т.п.).

14. Преодоление игрового рефлекса, Прекращение игры или схватки сразу после сигнала тренера «стой» или другого сигнала.

15. Сдерживание эмоций положительных и отрицательных.

16. Сдерживание чувства злости. Партнер во время разучивания неожиданно оказывает сопротивление – задача сдержать чувства злости и желание преодолеть сопротивление силой.

17. Преодоление упрямства. В тот момент, когда боец увлечен какой-либо деятельностью (имеет свою цель), ему ставится задача выполнить что-то другое. Преодолевая нежелание, он должен переключиться на выполнение вновь поставленной задачи.

18. Упражнения на преодоление вестибулярных рефлексов.

19. Преодоление мочеиспускательного рефлекса в течении тренировки.

20. Преодоление усталости. После того как спортсмен говорит, что он устал, продолжать упражнение некоторое время (до 1-2 мин.). Преодоление «мертвой

108 \_\_\_\_\_ Армейский рукопашный бой  
то

### **Упражнения для совершенствования смелости:**

1. Равновесие на высокой опоре (гимнастическое бревно, скамейка и т.п.), вызывающие страх.

2. Прыжки с падением на бок, спину, ноги и др. с высоты.

3. Броски и ловля предметов (гири, гантели, набивные мячи) в парах.

4. Кувырки с высоты (большой полет) с падением на маты. Постепенно количество матов сокращается.

5. Прыгнуть в холодную воду (войти под холодный душ на 3-10 с).

6. Схватки с более сильным противником. Выполнение при этом посильных задач (не позволить выиграть чисто, продержаться дол оценки определенное время, выполнить техническое действие на минимальную оценку и т.п.).

7. Не браться за выполнение заведомо невыполнимых или опасных для здоровья задач.

8. Упражнение в определенной безопасности поставленной задачи и возможности ее выполнения в данный момент. Тренер ставит непосильную, опасную задачу, а спортсмен, не испытывая чувства страха, готов ее выполнить. Тренер останавливает бойца и объясняет безрассудность его оценки.

9. Способность устоять при подначках товарищей. Товарищи должны «уговорить», спровоцировать борца на выполнение неразумно опасного действия, в результате которого он может потерять престиж. Обычно это какое-либо неблагоприятное действие (плюнуть на ковер, держать за трусы кого-либо, чтобы они свалились, толкнуть и.т.п.). Проводится в виде игры, где заранее обусловлена задача, водящий и уговаривающие. После определенного времени играющие меняются ролями.

10. Провокация борца на нарушение правил соревнований (выполнение запрещенного приема).

### **Упражнения для совершенствования настойчивости:**

1. Освоение сложных, не дающих для выполнения с первой попытки упражнений и приемов.

2. Упражнения в выполнении предельных нормативов физической подготовки (подтягивание, прыжки в длину).

3. Схватка с заданием выполнять один прием на сопротивляющемся противнике (партнере). (Удачное выполнение после 4-6 неудачных попыток).

4. Схватки с односторонним сопротивлением.

5. Схватки с сильным противником и задачей добиться конкретного высокого результата (для данных условий борьбы).

### **Упражнения для совершенствования решительности:**

1. Строгое соблюдение режима тренировки.
2. Планирование режима дня и тренировки, их выполнение.
3. Планирование режима домашней работы и учет ее выполнения.
4. Принятие решения в условиях риска и его выполнение.
5. Проведение схваток с моделированием реальных ситуаций предстоящей борьбы.
6. Схватки с заданием и ограничением времени на его выполнение.
7. Схватки на контрприемы (с односторонним сопротивлением).
8. Упражнения на своевременное выполнение обещаний.
9. Упражнения на точность явки на занятия.
10. Схватки, в которых один боец должен на короткое время (1-5 с) создавать благоприятную ситуацию для выполнения приема, а другой – своевременно принять решение и выполнить прием.
11. Фиксация ситуаций схватки. В трудной для решения ситуации борьба останавливается, восстанавливается ситуация и проводится работа по нахождению правильного решения и его реализация.

110 \_\_\_\_\_ Армейский рукопашный бой

### **Упражнения для совершенствования инициативности:**

1. Выполнение обязанностей тренера при показе и выполнении упражнений (разминка, некоторых приемов борьбы, повторение материала).
2. Самостоятельная работа по поручению или по необходимости. Нахождение наиболее эффективного способа и средств ее выполнения.
3. Самостоятельная работа рукопашников по нахождению новых вариантов техники и тактических решений.
4. Выполнение любой работы, с установкой сделать лучше, быстрее и качественнее, чем другие. Быть в числе передовых.
5. Схватки со слабым или мене квалифицированными партнерами с задачей действовать нестандартными приемами, способами и методами.



6. Схватки на достижение наивысшего показателя вариантности соревновательной деятельности.

### **Упражнения для воспитания коллективизма:**

1. Взаимопомощь при выполнении упражнений и разучивании приемов в схватках.

2. Поддержка, страховка партнера.

3. Точность в явке на занятия, в выполнении задач, поставленных тренером.

Упражнения могут проводиться соревновательным методом.

4. Упражнения в честности (требование говорить правду товарищам, тренеру). Проводятся при опоздании, выявлении причин ошибок и т.п.

5. Взаимопомощь (упражнение с заданием помочь товарищу в выполнении работы, задания). В схватке помочь выполнить его задачу тренировки.

6. Упражнения в создании товарищества, дружбы. Задание подружиться сначала с тренером по выполнению упражнений и приемов (упражнение должно вызывать симпатию к товарищу, положительные эмоции)

Методическая часть учебной программы \_\_\_\_\_ 111

7. Упражнения в удивлении товарища.

8. Упражнения в дисциплине. Задание – выполнить точно требования тренера. Начинать с разучивания строевых упражнений. Применять игровой метод. Кто точнее выполнит требование, задачу:

а) выполнение команды «Становись!» (кто быстрее встанет в строй);

б) выполнение команды «Стой!» (кто остановится сразу и не будет двигаться) по типу игры «Замри!».

## **2.8.5 ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС ПСИХОМЫШЕЧНОЙ ТРЕНИРОВКИ**

Закройте глаза. Примите удобное для вас положение и думайте о моих словах:

1. Я принимаю удобное положение.

Пауза 1"– 3"

2. Я расслабляюсь и успокаиваюсь.

Пауза 1"– 3"

3. Мои руки полностью расслабленные, теплые, неподвижные.

Пауза 1"– 3"

4. Мои ноги полностью расслабленные, теплые, неподвижные.

Пауза 1"– 3"

5. Мое туловище полностью расслабленное, теплое, неподвижное.

Пауза 1"– 3"

6. Моя шея полностью расслабленная, теплая, неподвижная.

Пауза 1"– 3"

7. Мое лицо полностью расслабленное, теплое, неподвижное.

112 \_\_\_\_\_ Армейский рукопашный бой

8. По моей команде сделаем неглубокий вдох и в это время постепенно напрягаем мышцы рук (вначале левую, потом правую), кисть руки сжимаем в кулак и напрягаем мышцы от кулака до плеча и держим напряжение 1"– 3" и медленно выдыхаем в течении 5"– 7".

Приготовились. Делаем вдох – напрягаем мышцы левой руки – задерживаем дыхание – медленно выдыхаем. «Моя рука начинает расслабляться. Я удерживаю мысленно это чувство».

Пауза 1"– 3"

9. Приготовились. Делаем вдох – напрягаем мышцы правой руки – задерживаем дыхание – медленно выдыхаем. «Моя рука начинает расслабляться. Я удерживаю мысленно это чувство».

Пауза 1"– 3"

10. По моей команде сделаем вдох – напрягаем мышцы обеих рук – задерживаем дыхание и медленно, спокойно выдыхаем. Приготовились.

Делаем вдох – напрягаем мышцы обеих рук – держим напряжение в руках – медленно выдыхаем. «Мои руки начинают расслабляться. Я удерживаю мысленно это чувство. Я чувствую в мышцы своих рук расслабленными, мягкими, как б4исель». В расслабленных мышцах расширились артериальные сосуды и теплая кровь устремляется вниз от плеч к пальцам, согревая руки.

Пауза 1"– 3"

11. По моей команде сделаем неглубокий вдох и поочередно напрягаем мышцы ног (в начале левую ногу, а затем правую). Стопу ноги тянем на себя, затем напрягаем мышцы голени, бедер и ягодиц – держим напряжение – спокойно, медленно выдыхаем. Приготовились. Носок левой ноги на себя – делаем неглубокий вдох – напрягаем мышцы левой ноги – держим напряжение в мышцах – медленно, спокойно выдыхаем. Левая нога начинает расслабляться. Удерживаю мысленно это чувство.

Пауза 1"– 3"

12. Приготовились. Носок правой стопы на себя – делаем неглубокий  
вдох Методическая часть учебной программы \_\_\_\_\_ 113  
медленно, спокойно выдыхаем. Правая нога начинает расслабляться. Удерживаю мысленно это чувство.

Пауза 1"– 3"

13. Приготовились. Носки стоп ног на себя – делаем неглубокий вдох – напрягаем мышцы ног – держим напряжение в мышцах ног – медленно, спокойно выдыхаем. Ноги начинают расслабляться. Удерживаю мысленно это чувство. В расслабленных мышцах ног расширились артериальные сосуды, и теплая кровь устремилась от ягодиц к пальцам ног, согревая их. Ноги полностью расслабленные, теплые, неподвижные.

Пауза 1"– 3"

14. Приготовились. По моей команде сделаем неглубокий вдох и одновременно напрягаем мышцы живота и спины. Держим напряжение 1"– 3" медленно и спокойно выдыхаем. Живот и спина расслабляется. Мысленно

удерживаем это чувство. Мышцы спины и живота расслабленные, теплые, неподвижные.

Пауза 1"– 3"

15. По моей команде напрягаем мышцы шеи, втягиваем голову в плечи и отклоняем ее назад. Приготовились. Делаем неглубокий вдох. Напрягаем шею. Держим напряжение. Медленно, спокойно выдыхаем. Мышцы шеи теплые, расслабленные. Теплая артериальная кровь устремляется в руки, в спину, в живот, в ноги. Медленно удерживаю это чувство.

Пауза 1"– 3"

16. По моей команде сокращаем мышцы лица, при этом напрягаются мышцы вокруг глаз, слегка сжимаются зубы, губы. Приготовились. Делаем неглубокий вдох. Напрягаем мышцы лица. Держим напряжение. Медленно спокойно выдыхаем. Ощущение на лице теплое, спокойное. Удерживаю это ощущение покоя и тепла. Теплая артериальная кровь устремляется с лица в шею, в руки, в спину, в живот, в ноги.

114 \_\_\_\_\_ Армейский рукопашный бой

17. Во всем теле ощущение покоя, невесомости. Организм отдохнул, появилось чувство бодрости, покоя. Прилив энергии, здоровья. Мы запоминаем это ощущение.

**Материально-техническое обеспечение.**

**Перечень инвентаря и оборудования необходимого для освоения учебной программы из расчета на одну учебную группу.**

<b>№ пп</b>	<b>Наименование инвентаря и имущества</b>	<b>Количество</b>
<b>1</b>	<b>Татами (комплект)</b>	<b>72 мата</b>
<b>2</b>	<b>Боксерские мешки</b>	<b>6шт.</b>
<b>3</b>	<b>Боксерская груша</b>	<b>6 шт.</b>
<b>4</b>	<b>Манекен для борьбы</b>	<b>2 шт.</b>
<b>5</b>	<b>Медицинболы</b>	<b>6 шт.</b>
<b>6</b>	<b>Лапы для отработки ударов на точность</b>	<b>10 шт.</b>
<b>7</b>	<b>Лапы средние</b>	<b>6 шт.</b>
<b>8</b>	<b>Лапы большие</b>	<b>6 шт.</b>
<b>9</b>	<b>Перчатки снарядные</b>	<b>12 пар</b>
<b>10</b>	<b>Перчатки-краги</b>	<b>6 пар</b>
<b>11</b>	<b>Перчатки для армейского рукопашного боя</b>	<b>12 пар</b>
<b>12</b>	<b>Раковина защитная</b>	<b>12 шт</b>
<b>13</b>	<b>Щитки на голень</b>	<b>12 пар</b>

<b>14</b>	<b>Жилет для защиты корпуса</b>	<b>12 шт.</b>
<b>15</b>	<b>Шлем со стальной маской</b>	<b>12 шт.</b>
<b>16</b>	<b>Тренажер на все группы мышц</b>	<b>1 комплект</b>
<b>17</b>	<b>Гантели 8-10 кг.</b>	<b>10 шт</b>
<b>18</b>	<b>Гири 16 кг.</b>	<b>4 шт.</b>
<b>19</b>	<b>Мяч футбольный</b>	<b>1 шт.</b>
<b>20</b>	<b>Мяч волейбольный</b>	<b>1 шт.</b>

### Список литературы в помощь тренеру.

1. Акопян А.О., Новиков А.А. Анализ-синтез спортивной деятельности как основной фактор совершенствования методики тренировки // Научные труды ВНИИФК за 1995 г. Т.1 – М., 1996. – С. 21-31
2. Астахов С.А. Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборств (на примере рукопашного боя): Автореф. Дис. ... канд. Пед. Наук. – М., 2003. – 25 с.
3. Булкип В.А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие. – СПб.: СПб ГАФК, 1996. – 47 с.
4. Бурцев Г.А. Рукопашный бой. – М., 1994. – 206 с.
5. Войцеховский С.М. Книга тренера – М.: ФиС, 1971. – 312 с.
6. Верхошапский Ю.В. основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
7. Иванов С.А. Методика обучения технике рукопашного боя: Автореф. Дис. ... канд. Пед. Наук. – М., 1995. – 23 с.
8. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры // Учебник для институтов физ. Культуры. – М.: Физкультура и спорт. – 543 с.
9. Найденов М.И. Рукопашный бой. Организация и методика подготовки // Учебное пособие для ПВ ФСБ России. – Г., ГВИ ПВ ФСБ РФ, 2003. – 540 с.

10. Остьяпов В.Н., Гайдамак И.И. Бокс (обучение и тренировка). Киев. Олимпийская литература, 2001. – 267 с.
11. Севастьянов В.М. и др. Рукопашный бой (история развития, техника и тактика). – М.: Дата Стром, 1990. – 190 с.
12. Супрунов Е.П. Специальная физическая подготовка в системе тренировки квалифицированных рукопашных бойцов: Автореф. Дис. ... канд. Пед. Наук. – М., 2007. – 27 с.
13. Бурцев Г.А., Малышенков С.Г., Смирнов В.В., Сялиулин З.С. «Основы рукопашного боя»: Москва, Военное издательство, 1992.
14. Бибик С.З. «Рукопашный бой»: Красноярск, 1991.
15. Захаров Е.Н. «Ударная техника рукопашного боя»: Москва, 2003.
16. Иванов-Катанский С.А. «Комбинационная техника каратэ»: Москва 1998.
17. Кадочников А.А. «Специальный армейский рукопашный бой»: Ростов-на-Дону, 2003.
18. Козак В.В. «Рукопашный бой» Москва Военное издательство, 1987.
19. Озолин Н.Г. «Молодому коллеге»: Москва, 1988.
20. Петров А.Я., Кравец Д.И. «Организация и методика проведения занятий с учащимися Профтехучилищ и общеобразовательных школ по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности» Челябинск, 1992.
21. Попенко В.Н. «Тренажеры и методы тренировки в боевых искусствах. Гибкость, сила, выносливость»: Москва, 1994.
22. Цзен Н.В., Пахомова Ю.В. «Психотренинг: игры и упражнения»: Москва, 1988.
23. Чумаков Е.М. «100 уроков самбо»: Москва, 1998.
24. Шабалин А. «Русский стиль рукопашного боя»: Пермь, 1993.

**СОДЕРЖАНИЕ**

ВВЕДЕНИЕ.....	3
<b>I. Нормативная часть учебной программы .....</b>	<b>8</b>
1.1. Общие требования к организации учебно-тренировочной работы .....	8
<b>2. Методическая часть учебной программы .....</b>	<b>13</b>
2.1. Учебный план .....	13
2.1.1. Спортивно-оздоровительный этап .....	19
2.1.2. Этап начальной подготовки .....	22
2.1.3. Учебно-тренировочный этап .....	24
2.2. Методическое обеспечение программы .....	27
2.2.1. Теоретическая подготовка .....	27
2.2.3. Спортивно-оздоровительный этап.....	29
2.2.4. Этап начальной подготовки.....	33
2.2.5. Учебно-тренировочный этап.....	37
2.3. План-схема годового цикла подготовки. ....	41
2.4. Педагогический и врачебный контроль.....	53
2.4.1. Комплекс контрольных упражнений по тестированию специальной физической подготовки .....	54
2.4.2. Углубленное медицинское обследование .....	55
2.4.3. Текущий контроль тренировочного процесса .....	56
2.5. Восстановительная работа и психологическая подготовка .....	58
2.6. Восстановительные средства и мероприятия .....	60
2.7. Инструкторская и судейская практика.....	62
2.8. Программный материал для практических занятий.....	63
2.8.1. Примерные схемы недельных микроциклов для УТ этапов.....	63
2.8.2. Специализированные игровые комплексы.....	65
2.8.3. Техничко-тактическая подготовка .....	74
2.8.3.1. Рекомендуемая последовательность обучения технике армейского рукопашного боя .....	74
2.8.3.2.1. Подготовительные упражнения .....	82
2.8.3.2.2. Специально-подготовительные упражнения .....	94
2.8.3.2.3. Релаксационные упражнения .....	96
2.8.3.2.4. Основные упражнения (поединки).....	97
2.8.4. Психологическая подготовка .....	106
2.8.5. Примерный комплекс психомышечной тренировки .....	111
Материально-техническое обеспечение.....	115
Список литературы в помощь тренеру .....	116



*Для заметок*

---

*Для заметок*

---

*Для заметок*

---

Учебное издание

# **АРМЕЙСКИЙ РУКОПАШНЫЙ БОЙ**

**ПРИМЕРНАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА**