**Пояснительная записка**

**Направленность** дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Армейский рукопашный бой» **социально-педагогическая.**

**Программа разработана на основе** ДООП «Патриот», автор Токарев И.Ю., 2017 г., ДООП «Армейский рукопашный бой» автор Твердохлеб Н.И. 2011г.

**Тематический цикл**– по обучению военной обороне

**Уровень сложности** «*стартовый*» - специализируется на знакомстве с основами армейского рукопашного боя, строевой и стрелковой подготовки,

предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предполагаемого для освоения содержания программы. На этом уровнеучащиеся получают мотивацию для дальнейших занятий по военным боевым искусствам на более углубленном уровне.

**Новизна программы** состоит в том, что помимо занятий по армейскому рукопашному бою, она включает в себя разделы по российской военной истории, общевоинской, физической, гуманитарной и специальной подготовке. Программа дает возможность научиться быстро, бесшумно передвигаться, преодолевать препятствия, знать приемы рукопашного боя.

Юноши призывного возраста относятся к службе в армии с настороженностью, многие родители призывников негативно настроены к службе в армии. Модифицированная образовательная программа по армейскому рукопашному бою помогает учащимся со школьного возраста укрепить здоровье, пройти подготовку и познакомиться с основами военного дела.

**Актуальность.**

Армейский рукопашный бой – это универсальная система обучения приемам защиты и нападения, впитавшая в себя все лучшее из арсенала мировых видов единоборств, апробированная в реальной боевой деятельности, отработанная на многонациональной российской почве.

Армейский рукопашный бой – это полноконтактное боевое искусство, максимально приближенное к реальному бою. Универсальность подготовки рукопашников, зрелищность поединков, надежная защитная экипировка сделали этот вид спорта популярным среди военнослужащих.

Сегодня обучение армейскому рукопашному бою проходят будущие специалисты физической подготовки и спорта Вооруженных Сил и силовых структур Российской Федерации, стран СНГ, ближнего и дальнего зарубежья. Армейский рукопашный бой и любовь к своей Родине единое целое. Патриотизм выступает в единстве духовности, гражданственности, физической подготовке и социальной активности личности. Изучение истории родной земли, истории нашего Отечества, его боевых искусств, культурных традиций, устоев народа позволит создать из учащихся истинных патриотов.

**Педагогическая целесообразность** дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы заключается в том, что

ее содержаниепредусматривает больше часов на практическую деятельность, в ходе которой отрабатываются умения и навыки по физической подготовке, основы рукопашного боя и борьбы; способы неполной сборки-разборки ММГ АК 74, способы стрельбы, самообороны и самосохранения; строевая подготовка.

Занятия основаны на принципе от простого к сложному, направлены на комплексное развитие способностей учащихся. Благодаря использованию в работе тренировочной формы проведения занятия учащиеся всесторонне развиваются, а также в дальнейшем добиваются высоких результатов на соревнованиях. Благодаря применяемым методам контроля и управления за образовательным процессом (сдача теоретического материала, нормативов, соревнований) отслеживается успеваемость учащихся по пройденным темам и разделам программы.

**Цель программы** привлечь молодое поколение к такому искусству самозащиты, как армейский рукопашный бой, который заключает в себе стержень патриотического воспитания и мотивацию к занятиям физической культуры

**Задачи программы:**

*Обучающие:*

* Обучить комплексу физических упражнений;
* Обучить основам армейского рукопашного боя, самообороны, способам стрельбы, строевой подготовки;
* Обучить действовать в военных чрезвычайных ситуациях и экстремальных условиях.

*Развивающие:*

* Развить физические качества учащихся;
* Сформировать навыки дисциплины и самоорганизации;
* Развить умения осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности;

*Воспитательные*:

* Воспитать потребность в регулярных занятиях физической культурой, осмысленное отношение к ним как способу самореализации и личностно значимому проявлению человеческих способностей;
* Воспитать желания вести здоровый образ жизни и активный отдых;
* Воспитать патриотические чувства, гражданское сознание, верность Отечеству, готовность к выполнению конституционной обязанности – защита Родины.

**Возраст учащихся -** 8-12 лет.

Возрастные особенности. Учащиеся 8-12 лет очень активны, любят приключения, физические упражнения, игры. Свободно выражают свои эмоции, быстро включаются в споры. Они начинают быть более самостоятельными, приспосабливаются к обществу вне семейного круга. К 10 годам начинают мыслить абстрактно, формируется способность к логическому мышлению, способны прогнозировать последствия своих поступков, проявляют желание дружить с группой сверстников, желают быть независимыми от своей семьи и хотят поскорее стать взрослыми.

**Срок реализации** программы: 2 года.

1. год обучения – 144 часа;
2. год обучения – 216 часов.

**Режим занятий**:

1 год обучения – 144 часа (2 занятия в неделю по 2 академических часа)

2 год обучения – 216 часов (3 занятия в неделю по 2 академических часа).

**Формы** проведения занятий:

1. форма обучения- очная
2. формы организации работы с учащимися - групповая

**Ожидаемые результаты** :

По итогам первого года обучения учащиеся должны знать: основные исторические этапы развития единоборств, основы гигиены и закаливания, основы рукопашного боя.

По итогам первого года обучения учащиеся должны уметь: выполнять разминочные упражнения, простые акробатические элементы (прыжки, кувырки), борцовские стойки и схватки с простыми заданиями.

По итогам второго года обучения учащиеся должны знать: различные акробатические упражнения и приёмы прикладной акробатики, основы рукопашного боя и борьбы самбо.

По итогам второго года обучения учащиеся должны уметь: владеть навыками личной гигиены и закаливания, выполнять приёмы строевой подготовки, армейского рукопашного боя.

**Способы определения результативности** реализации программы проводится в виде промежуточной аттестации в декабре и мае, на каждом году обучения (викторина, показательное выступление, сдача нормативов). (Приложение № 1). **Формы подведения итогов** реализации дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы соревнования, сдача контрольных нормативов.

**Компетенции:**

1. ***Учебно-познавательная компетенция (УПК)*:**

- умение синтезировать знания, приобретаемые в рамках школьной программы со знаниями, полученными в объединении и применять их на практике (УПК 1);

- умение планирования, анализа, рефлексии, самооценки своей деятельности (УПК 3).

1. ***Коммуникативная компетенция (КК)*:**

- умение организовать совместную групповую деятельность при выполнении практико-ориентированного задания и нести личную ответственность (КК 1);

- умение распределять роли в коллективе (КК 3).

- умение общаться, слушать и вести диалог (КК 4)

1. ***Информационная компетенция (ИК)*:**

- умение самостоятельно искать, систематизировать, использовать информацию (ИК 1);

- умение критически относиться к содержанию получаемой информации, умение ее переосмысливать, анализировать (ИК 3);

1. ***Общекультурная компетенция (ОК)*:**

- умение организовать свою деятельность, проявляют интерес к общественной жизни города (ОК 1);

- знание и уважение традиций и культур своего народа, обычаев разных национальностей (ОК 2);

***5. Социально-трудовая компетенция (СТК):***  
- умение самостоятельно (под руководством педагога) выполнять работу, для достижения определённого результата (СТК 1);

- умение соблюдать дисциплину и правила безопасности (СТК 3);

- умение владеть этикой трудовых взаимоотношений (СТК 4).

1. ***Ценностно-смысловая компетенция (ЦСК)*:**

- усваивают и интереоризируют духовно-нравственные ценности (свобода, добро, семья, любовь, труд, саморазвитие, толерантность, альтруизм, сострадание) (ЦСК 1);

1. ***Компетенция личностного самосовершенствования (КЛС)*:**

- умение ставить перед собой цели, планировать и прогнозировать свою деятельность (КЛС 1);

- владение навыками самообразования, стремление повышать свой общекультурный уровень) (КЛС 3)

**Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Год обучения** | **Начало**  **обучения** | **Окончание**  **обучения** | **Количество**  **учебных недель** | **Количество учебных дней** | **Количество учебных часов** | **Режим занятий** | **Промежуточная аттестация** | **Календарно-тематическое планирование, расписание занятий** |
| 1 год | 1 сентября | Май | 36 | 72 | 144 | 2 раза в неделю по 2 акад.часа | Декабрь, май | Согласно Локальному акту МБУДО «Ровесник» рабочая программа разрабатывается и утверждаются ежегодно.  Занятия в д/о проводятся согласно расписанию, утвержденному директором учреждения. |
| 2 год | 1 сентября | Май | 36 | 108 | 216 | 3 раза в неделю по 2 акад.часа |

**Учебный план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы программы | Кол-во часов | | Формы аттестации /  контроля |
| 1 год обучения | 2 год обучения |
|  | Введение в программу, техника безопасности | 8 | 2 | устный опрос |
|  | Теоретическая подготовка | 12 | 14 | устный опрос |
|  | Общая физическая подготовка | 36 | 38 | сдача нормативов |
|  | Прикладная акробатика | 10 | 12 | открытое занятие |
|  | Основы рукопашного боя | 50 | 82 | сдача нормативов |
|  | Борьба самбо | - | 14 | устный опрос |
|  | Строевая подготовка | 10 | 24 | показательное выступление |
|  | Стрелковая подготовка | 16 | 30 | открытое занятие |
| Итого: | | 144 | 216 |  |

**Учебно-тематический план 1 года обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы  программы и темы учебных занятий | Количество часов | | |
| Всего | Теория | Практика |
|  | **Введение в программу, техника безопасности** | **8** | **4** | **4** |
|  | **Теоретическая подготовка** | **12** | **6** | **6** |
| 2.1 | Военная история России. История развития единоборств. | 4 | 2 | 2 |
| 2.2 | Военачальники, их роль в истории России. | 2 | 2 |  |
| 2.3 | Основы гигиены и закаливания. | 4 | 2 | 2 |
| 2.4 | Нравственные установки и ценности современного человека | 2 |  | 2 |
|  | **Общая физическая подготовка.** | **36** | **6** | **30** |
| 3.1 | Общеразвивающие, разогревающие упражнения. Упражнения на развитие гибкости. | 12 | 2 | 10 |
| 3.2 | Упражнения на развитие силы и скоростно-силовых качеств, общей, силовой, скоростной и специальной выносливости. | 12 | 2 | 10 |
| 3.3 | Упражнения на развитие координации, равновесия, ловкости, реакции: подвижные игры, эстафеты | 12 | 2 | 10 |
|  | **Прикладная акробатика** | **10** | **2** | **8** |
| 4.1 | Техника выполнения акробатических элементов | 2 | 2 |  |
| 4.2 | Кувырки, перевороты, прыжки | 8 |  | 8 |
|  | **Основы рукопашного боя** | **50** | **2** | **48** |
| 5.1 | Методика самоподготовки и самоконтроля | 2 | 2 |  |
| 5.2 | Тактика ведения поединка. Правила соревнований по АРБ | 2 |  | 2 |
| 5.3 | Самостраховка при падениях вперед, назад и в сторону. | 4 |  | 4 |
| 5.4 | Ударная техника | 8 |  | 8 |
| 5.5 | Рукопашный бой | 16 |  | 16 |
| 5.6 | Борцовская техника, схватки | 18 |  | 18 |
| **6.** | **Строевая подготовка** | **10** |  | **10** |
| 6.1 | Основы строевой подготовки (строевая стойка, повороты на месте, движение строевым шагом) | 6 |  | 6 |
| 6.2 | Отработка приёмов  строевой подготовки. | 4 |  | 4 |
| 7. | **Стрелковая подготовка** | **18** | **2** | **16** |
| 7.1 | История русского оружия | 2 | 2 |  |
| 7.2 | Работа частей и механизмов при автоматической стрельбе | 4 |  | 4 |
| 7.3 | Сборка-разборка ММГ АК 74 | 6 |  | 6 |
| 7.4 | Основы и правила стрельбы | 4 |  | 4 |
| 7.5 | Открытое занятие | 2 |  | 2 |
| **Итого:** | | **144** | **22** | **122** |

**Содержание учебного плана 1 года обучения**

*Раздел 1.* Введение в программу, техника безопасности

*Теория:* Меры безопасности и правила поведения на занятиях по армейскому рукопашному бою. Постановка цели и задач на учебный год.

*Раздел 2.* Теоретическая подготовка

*2.1* Военная история России. История развития единоборств.

*Теория:* Краткая летопись военной истории России в формате ВПК. Боевые искусства.

*Практика:* Просмотр видео материала великих боев.

*2.2* Военачальники, их роль в истории России.

*Теория:* Роль и значение российских полководцев и флотоводцев в развитии военного искусства и отечественных ученых и конструкторов в укреплении обороноспособности страны.

*2.3* Основы гигиены и закаливания.

*Теория:* Правила и требования личной гигиены. Закаливание – важное средство профилактики негативных последствий охлаждения организма.

*Практика:* Просмотр видео материала упражнений по закаливанию организма.

*2.4* Нравственные установки и ценности современного человека

*Практика:* Беседа по заданной теме

*Раздел 3. Общая физическая подготовка (ОФП)*

*3.1* Общеразвивающие, разогревающие упражнения. Упражнения на развитие гибкости.

*Теория:* Понятие ОФП. Функции ОФП.

*Практика:* Освоение навыков физической подготовки: Разогревающие упражнения по кругу. Упражнения на развитие гибкости (Приложение №2).

*3.2* Упражнения на развитие силы и скоростно-силовых качеств, общей, силовой, скоростной и специальной выносливости.

*Теория:* Понятие специализированные силовые упражнения.

*Практика:* Разогревающие упражнения по кругу. Бег по прямой, бег приставными шагами, бег с высоко поднятыми коленями, челночный бег. Подтягивание, поднимание и опускание ног в висе, передвижение на брусьях в упоре на руках, сгибание и разгибание рук в упоре, **поднимание и опускание ног в упоре**, отжимание.

*3.3* Упражнения на развитие координации, равновесия, ловкости, реакции: подвижные игры, эстафеты.

*Теория:* Развитие координации и его влияние на умственные способности. Методы развития координации. Реакция в боевых единоборствах.

*Практика:* упражнения на развитие координации: ласточка, поймай мяч на одной ноге, кошачья походка, столб с веревками, цапля ролик, молоток. Упражнения на развитие реакции: теннисный мячик, захват, пистолет, принятие позы. Эстафеты, спортивные игры (Приложение № 3)

*Раздел 4. Прикладная акробатика*

*4.1* Техника выполнения акробатических элементов

*Теория:* Что такое акробатика, акробатические элементы.Классификация акробатических элементов. Техника выполнения кувырка, колеса, фляка, стойки на руках.

*4.2* Кувырки, перевороты, прыжки

*Практика:* приседания на месте, прыжки вверх, кувырки вперед и назад. Колесо, стойка на руках.

*Раздел 5. Основы рукопашного боя*

*5.1* Методика самоподготовки и самоконтроля

*Теория:* Понятие самоконтроль спортсмена. Регулярно проводимый самоконтроль, помощь в определении влияния физических нагрузок на организм. Дневник самоконтроля спортсмена.

*5.2* Тактика ведения поединка. Правила соревнований по АРБ

*Практика:* Маскировка, разведка, наступательная тактика, контратакующая тактика, оборонительная тактика. Правила соревнований по АРБ (Приложение №4).

* 1. Самостраховка при падениях вперед, назад и в сторону.

*Практика:* Снятие страхов, блоков и зажимов при падении, постановка правильного падения в самостраховке. Способы самостраховки в рукопашном бою включают в себя: кувырки, смену уровня атаки, быстрое приближение к противнику, уход от атаки одного или нескольких противников, ведение боя на земле после броска, стойки и передвижения.

* 1. Ударная техника

*Практика:* Сила, скорость, жесткость удара, дыхание. Отработка упражнений для защиты от ударов – подставки, уклоны, нырки. Постановка правильной техники удара (прямые, боковые, кроссовые, снизу). Отработка ударов по лапам, боксерским мешкам, макеварам.

*5.5* Рукопашный бой

*Практика:* Стояние в упоре лежа на пальцах, кулаках, запястьях. Отработка одиночных и двухударных комбинаций разнотипных ударов руками. Удары ногами.

* 1. Борцовская техника, схватки

*Практика:* Проведение борцовских схваток с различными заданиями, из различных положений борцов, схваток с судейством, свободных схваток. Формирование навыков перехода от ударной к борцовской технике, выполнение различных комбинаций рукопашного боя, проведение спаррингов с различными заданиями, из различных положений борцов, прямые, боковые, круговые, лоу-кик.

*Раздел 6.Строевая подготовка*

*6.1.* Основы строевой подготовки (строевая стойка, повороты на месте, движение строевым шагом)

*Практика:* Строевая стойка. Повороты на месте в составе отделения. Построение в одну (две) шеренги, в колону по одному (по два, по три). Перестроение взвода из одношереножного строя в двухшереножный строй и наоборот. Движение походным шагом в составе отделения (взвода). Перестроение отделения (взвода) из колоны по два в колону по одному.

*6.2.* Отработка приёмов строевой подготовки.

*Практика:* Прохождение торжественным маршем в составе отделения (взвода).

*Раздел 7. Стрелковая подготовка*

*7.1* История русского оружия

*Теория:* Стрелковое оружия, пистолеты, пулеметы, автоматы, карабины, пушки, мортеры, минометы (презентация).

*7.2* Работа частей и механизмов при автоматической стрельбе

*Практика:* Основные составляющие автоматического оружия, этапы автоматической стрельбы.

*7.3* Сборка-разборка ММГ АК 74

*Практика:* Основные характеристики ММГ АК 74. Порядок сборки разборки ММГ АК 74

*7.4* Основы и правила стрельбы

*Практика:* Приемы стрельбы из автомата АК 74.

*7.5* Открытое занятие

*Практика:* Демонстрация на открытом занятии полученных знаний, умений и навыков за год.

**Учебно-тематический план 2 года обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы  программы и темы учебных занятий | Количество часов | | |
| Всего | Теория | Практика |
|  | **Введение в программу, техника безопасности** | **2** | **2** |  |
|  | **Теоретическая подготовка** | **14** | **8** | **6** |
| 2.1 | Исторические факты сражений на Белгородской земле | 2 | 2 |  |
| 2.2 | Великие имена в истории рукопашного боя | 4 | 2 | 2 |
| 2.3 | Физическая культура – средство развития и  укрепления человека | 4 |  | 4 |
| 2.4 | Сведения о режиме дня и личной гигиены спортсмена | 2 | 2 |  |
| 2.5 | Нравственные установки и ценности современного человека | 2 | 2 |  |
|  | **Общая физическая подготовка.** | **38** |  | **38** |
| 3.1 | Общеразвивающие, разогревающие упражнения. Упражнения на развитие гибкости. | 10 |  | 10 |
| 3.2 | Упражнения на развитие силы и скоростно-силовых качеств, общей, силовой, скоростной и специальной выносливости. | 10 |  | 10 |
| 3.3 | Упражнения на развитие координации, равновесия, ловкости, реакции: подвижные игры. | 10 |  | 10 |
| 3.4 | Стойки. Комплекс игр-заданий по освоению  противоборства в различных стойках | 8 |  | 8 |
|  | **Прикладная акробатика** | **12** | **2** | **10** |
| 4.1 | Техника выполнения акробатических элементов | 2 | 2 |  |
| 4.2 | Кувырки, перевороты, прыжки | 10 |  | 10 |
|  | **Основы рукопашного боя** | **82** | **4** | **78** |
| 5.1 | Тактика ведения поединка. Повторение правил соревнований по АРБ | 2 | 2 |  |
| 5.2 | Страховка и самостраховка | 4 | 2 | 2 |
| 5.3 | Борьба в положении стоя | 18 |  | 18 |
| 5.4 | Борьба в положении лежа | 16 |  | 16 |
| 5.5 | Ударная техника рук и ног | 16 |  | 16 |
| 5.6 | Бросковые комбинации | 16 |  | 16 |
| 5.7 | Приемы АРБ с автоматом | 10 |  | 10 |
|  | **Борьба самбо** | **14** | **2** | **12** |
| 6.1 | История зарождения борьбы самбо | 2 | 2 |  |
| 6.2 | Основные захваты борьбы самбо | 6 |  | 6 |
| 6.3 | Технологии бросков | 6 |  | 6 |
|  | **Строевая подготовка** | **24** |  | **24** |
| 7.1 | Строевая стойка, повороты на месте. | 2 |  | 2 |
| 7.2 | Движение строевым и походным шагом | 4 |  | 4 |
| 7.3 | Развернутый строй | 4 |  | 4 |
| 7.4 | Походный строй | 4 |  | 4 |
| 7.5 | Выход из строя и возвращение в строй. | 4 |  | 4 |
| 7.6 | Подход к начальнику и отход от него | 4 |  | 4 |
| 7.7 | Отработка приёмов  строевой подготовки. | 2 |  | 2 |
|  | **Стрелковая подготовка** | **30** | **4** | **26** |
| 8.1 | История современного оружия | 2 | 2 |  |
| 8.2 | Стрелковые приборы и прицельные приспособления | 2 |  | 2 |
| 8.3 | Хранение, чистка, смазка стрелкового оружия | 2 |  | 2 |
| 8.4 | Сборка-разборка ММГ АК 74 | 6 |  | 6 |
| 8.5 | Основы и правила стрельбы. Прицеливание, дыхание. | 4 | 2 | 2 |
| 8.6 | Стрельба стоя | 6 |  | 6 |
| 8.7 | Стрельба лежа | 6 |  | 6 |
| 8.8 | Открытое занятие | 2 |  | 2 |
| **Итого:** | | **216** | **22** | **194** |

**Содержание учебного плана 2 года обучения**

*Раздел 1.* *Введение в программу, техника безопасности*

*Теория:* Меры безопасности и правила поведения на занятиях по армейскому рукопашному бою. Постановка цели и задач на учебный год.

*Раздел 2.* *Теоретическая подготовка*

*2.1* Исторические факты сражений на Белгородской земле.

*Теория:* Исторические факты сражений на Белгородской земле. Белгородская засечная черта. Битва под Прохоровкой.

*2.2* Великие имена в истории рукопашного боя

*Теория:* Лучшие бойцы мира «вчера» и «сегодня».

*Практика:* Просмотр видео материала великих боев.

*2.3* Физическая культура – средство развития и укрепления человека

*Практика:*  Физические упражнения как разностороннее воздействие на организм человека. Основные разминочные упражнения по физической культуре.

*2.4* Сведения о режиме дня и личной гигиены спортсмена

*Теория:*  Регулярность - главное условие в режиме для укрепления здоровья и роста спортивных достижений. Составление режима дня спортсмена.

*2.5* Нравственные установки и ценности современного человека

*Теория:* Беседа по заданной теме

*Раздел 3. Общая физическая подготовка (ОФП)*

*3.1* Общеразвивающие, разогревающие упражнения. Упражнения на развитие гибкости.

*Практика:* Освоение навыков физической подготовки: Разогревающие упражнения по кругу. Упражнения на развитие гибкости (Приложение №2).

*3.2* Упражнения на развитие силы и скоростно-силовых качеств, общей, силовой, скоростной и специальной выносливости.

*Практика:* Разогревающие упражнения по кругу. Бег по прямой, бег приставными шагами, бег с высоко поднятыми коленями, челночный бег. Подтягивание, поднимание и опускание ног в висе, передвижение на брусьях в упоре на руках, сгибание и разгибание рук в упоре, **поднимание и опускание ног в упоре**, отжимание.

*3.3* Упражнения на развитие координации, равновесия, ловкости, реакции: подвижные игры, эстафеты.

*Практика:* упражнения на развитие координации: ласточка, поймай мяч на одной ноге, кошачья походка, столб с веревками, цапля ролик, молоток. Упражнения на развитие реакции: теннисный мячик, захват, пистолет, принятие позы. Эстафеты, спортивные игры (Приложение № 3)

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

*Практика:*  Основные стойки в рукопашном бое. 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 вероятную реакцию защиты принятием играющим соответствующей позы и действиями с помощью захватов, упоров, уклонов, перемещений и т.д.

*Раздел 4. Прикладная акробатика*

*4.1* Техника выполнения акробатических элементов

*Теория:* Что такое акробатика, акробатические элементы.Классификация акробатических элементов. Техника выполнения кувырка, колеса, фляка, стойки на руках.

*4.2* Кувырки, перевороты, прыжки

*Практика:* приседания на месте, прыжки вверх, кувырки вперед и назад. Колесо, стойка на руках.

*Раздел 5. Основы рукопашного боя*

*5.1* Тактика ведения поединка. Повторение правил соревнований по АРБ

*Теория:* Виды стратегий и тактик рукопашного боя. Повторение правил соревнований по АРБ.

*5.2* Страховка и самостраховка

*Теория:* Способы самостраховки при борьбе лежа, стоя. Падение на спину, на бок, вперед.

*Практика:* Выполнение упражнений страховки и самостраховки.

*5.3* Борьба в положении стоя

*Практика:* Упражнения: задняя подножка из различных положений, выведение из равновесия рывком с захватом руки и шеи, передняя подножка, сваливание, бросок с захватом ног и выносом их в сторону, бросок через бедро, бросок с захватом руки под плечо, бросок через голову, боковая подсечка, передняя подсечк.

*5.4* Борьба в положении лежа

*Практика:* Упражнения:перегибание (рычаг) локтя через бедро, рычаг локтя захватом руки между ног*,* узел ногой после удержания на боку*,* перегибание (рычаг) локтя через предплечье.

*5.5* Ударная техника рук и ног

*Практика:* Упражнения:прямой удар левой рукой в голову, защита подставкой правой ладони, контратака прямымлевой, прямой удар левой рукой в голову, защита подставкой правого плеча, контратака прямым левой, прямой удар левой рукой в туловище, защита подставкой правого локтя, контратака прямым с левой (тоже с другой руки). Боковой удар левой рукой в голову, защита подставкой правого предплечья, контратака прямым (боковым). Прямой удар левой ногой в туловище, защита подставкой правого локтя и шагом назад (тожес другой ноги)*.* Прямой удар правой ногой в туловище, защитаправой ладонью влево, контратака правой ноги

в туловище. Боковой удар правой ногой в туловище, защита подставкой левого предплечья, контратака прямым правой ногой (тоже с другой ноги). Боковой удар правой ногой в голову, защита подставкой правой ладони, контратака боковым правой ногой в туловище и голову (поочередно).

* 1. Бросковые комбинации

*Практика:* Боковая подсечка с задней подножкой, передняя подсечка с передней подножкой, передняя подсечка бросок через бедро, бросок через бедро, зацеп, бросок через спину, сгибание посредством захвата рук и туловища, бросок через спину, зашагивание за спину, боковая подсечка с падением

*5.7* Приемы АРБ с автоматом

### *Практика:* Атакующие приемы с автоматом, тычок стволом автомата с места¸ без выпада, с выпадом. Защитные действия с автоматом, отбивы стволом автомата. Освобождения от захвата автомата правонарушите. Комплекс рукопашного боя с автоматом (Приложение №5).

### *Раздел 6. Борьба самбо*

*6.1* История зарождения борьбы самбо

*Теория:* Переломные исторические моменты борьбы самбо

*6.2* Основные захваты борьбы самбо

*Практика:* Данные действия при борьбе стоя проводятся для выполнения броска. Борец осуществляет их заблаговременно, перед тем как противник постарается навязать свой захват. Главное - не упустить подходящий момент. Захваты ответные (встречные), оборонительные, предварительные.

*6.3* Технологии бросков

*Практика:* Броски руками, броски рывком за рукава, за ногу, за обе ноги, броски кувырком, перевороты.

*Раздел 7. Строевая подготовка*

*7.1* Строевая стойка, повороты на месте.

*Практика:* Строевая стойка принимается по команде «**становись**» или «**смирно**».  По команде «**вольно**» стать свободно. По команде «**заправиться**», не оставляя своего места в строю. Перед командой «заправится» подается команда «вольно». Повороты на месте выполняются по командам: «Напра-ВО», «Нале-ВО», «Кру-ГОМ».

*7.2* Движение строевым и походным шагом

*Практика:* Движение строевым шагом начинается по команде «Строевым шагом - Марш» (в движении «Строевым - Марш»), а движение походным шагом - по команде «Шагом - Марш».

*7.3* Развернутый строй

*Практика:*  Развернутый строй роты может быть двухшереножный или в линию взводных колонн (взводы в колоннах по три, по четыре; специальное подразделение в колонну по два). Построение роты в развернутый строй производится по команде «Рота, в две шеренги – становись» или «Рота, в линию взводных колонн по три (по четыре) – становись». Построение роты производится по первому взводу.

*7.4* Походный строй

*Практика:*  Походный строй роты может быть в колонну по три (по четыре) или в колонну по два. Построение роты на месте в колонну по три (по четыре, по два) производится по команде «Рота, в колонну по три (по четыре, по два) – становись».

*7.5* Выход из строя и возвращение в строй.

*Практика:*  Для выхода военнослужащего из строя подается команда. Например: «Рядовой Иванов. Выйти из строя на 10 шагов» или «Рядовой Иванов. Ко мне (бегом марш)».

*7.6* Подход к начальнику и отход от него

*Практика:*  При подходе к начальнику вне строя военнослужащий за пять-шесть шагов до него переходит на строевой шаг, за два-три шага останавливается и одновременно с приставлением ноги прикладывает правую руку к головному убору, после чего докладывает о прибытии. Например:**«Товарищ лейтенант. Рядовой Иванов по вашему приказу прибыл»** или **«Товарищ полковник. Капитан Петров по вашему приказу прибыл».** По окончании доклада руку опускает.

*7.7* Отработка приёмов строевой подготовки.

*Практика:*  Отработка приёмов строевой подготовки.

*Раздел 8. Стрелковая подготовка*

*8.1* История современного оружия

*Теория:* Стрелковое оружия, пистолеты, пулеметы, автоматы, карабины, пушки, мортеры, минометы (презентация). Роль и значение стрелковой подготовки.

*8.2* Стрелковые приборы и прицельные приспособления

*Практика:* Знакомство с стрелковыми приборами и прицельными приспособлениями. Прицельные приспособления (прицелы) предназначены для контроля положения канала ствола в пространстве относительно точки прицеливания. По своему назначению и устройству прицельные приспособления делятся на следующие виды:

- прицелы для стрельбы по наземным целям (к ним относятся механические, оптические и ночные прицелы);

– прицелы для стрельбы по воздушным целям (к ним относятся коллиматоры, ракурсные и другие прицелы).

* 1. Хранение, чистка, смазка стрелкового оружия

*Практика:* Этапы чистки автомата:

1) Подготовить материалы для чистки и смазки.

2) Разобрать автомат.

3) Осмотреть принадлежность, как указано в ст. 68, и подготовить ее для использования при чистке.

4) Прочистить канал ствола.

Этапы смазки автомата: Смазать канал ствола. Навинтить на шомпол протирку и наложить на нее ветошь, пропитанную смазкой. Ввести протирку в канал ствола с дульной части и плавно продвинуть ее два-три раза по всей длине ствола, чтобы равномерно покрыть канал ствола тонким слоем смазки. Смазать патронник и компенсатор.

*8.4* Сборка-разборка ММГ АК 74

*Практика:* Сборка-разборка ММГ АК 74

* 1. Основы и правила стрельбы. Прицеливание, дыхание.

*Теория:* Основы и правила стрельбы.

*Практика:* Изготовка, прицеливание, спуск курка, задерживание дыхания. Стрель­ба из автомата состоит из изготовки к стрельбе, производства стрельбы (выстрела) и прекращения стрельбы.

*8.5* Стрельба стоя

*Практика:* Стрельба стоя. Локоть левой поддерживающей руки упирается в корпус в области ребер, стрелок развернут в четверть оборота к мишени. Стрелок прогнулся назад «к затылку». При стрельбе стоя локоть поддерживающей руки должен находиться строго под винтовкой.

*8.6* Стрельба лежа

*Практика:* Принятие изготовки, положение тела, положение ног, опорной руки.

*8.7* Открытое занятие

*Практика:* Демонстрация на открытом занятии полученных знаний, умений и навыков за год.

**Методическое обеспечение программы**

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, викторин 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.

Основные тренировочные формы:

* общеразвивающие упражнения (с целью формирования общих двигательных навыков и умений);
* подвижные игры и игровые упражнения;
* беседы по темам;
* тренировки по элементам акробатики (кувырки, колеса, мостики и др.), прыжки и прыжковые упражнения;
* силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий);
* соревнования;
* сдача нормативов.

Методы и приёмы организации образовательного процесса. Особенности обучения на спортивно-оздоровительном этапе:

* в большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий). При изучении упражнений, технических действий, комплексов, игр, объяснение должно быть простым и образным, а показ образцовым. Учащимся необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, бросить в кольцо, прыгнуть через препятствие и т.д.

Методика контроля на этом этапе тренировки включает использование комплекса методов – педагогических, медико-биологических. Комплекс методик позволяет определить:

* состояние здоровья учащегося;
* уровень физического развития;
* степень тренированности;
* уровень подготовленности;
* величину выполненной тренировочной нагрузки

**Условия реализации программы**

Необходимое оборудование и [спортивный инвентарь](https://pandia.ru/text/category/sportivnij_inventarmz/):

* Спортивный зал;
* Груши боксерские;
* Лапы боксерские;
* Мешки боксерские;
* Напольное покрытие татами;
* Шведская стенка;
* Таймер-гонг электронный;
* Скакалки;
* Турник;
* ММГ АК 74

**Список использованной литературы**

1. Бурцев Г.А., Малышенков С.Г., Смирнов В.В., Сялиулин З.С. «Основы рукопашного боя»: Москва, Военное издательство, 1992.
2. Бибик С.З. «Рукопашный бой»: Красноярск, 1991.
3. Захаров Е.Н. «Ударная техника рукопашного боя»: Москва,2003.
4. Иванов-Катанский С.А «Комбинационная техника каратэ»: Москва 1998.
5. Кадочников А.А. «Специальный армейский рукопашный бой»: Ростов-на-Дону, 2003.
6. Козак В.В. «Рукопашный бой» Москва Военное издательство, 1987.
7. Озолин Н.Г. «Молодому коллеге»: Москва, 1988
8. Петров А.Я., Кравец Д.И. «Организация и методика проведения занятий с учащимися Профтехучилищ и общеобразовательных школ по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности» Челябинск, 1992.
9. Попенко В.Н. «Тренажеры и методы тренировки в боевых искусствах. Гибкость, сила, выносливость»: Москва, 1994.
10. Федерация армейского рукопашного боя «Военно-спортивная классификация и правила соревнований по армейскому рукопашному бою»: Москва, 20003
11. Цзен Н.В., Пахомова Ю.В. «Психотренинг: игры и упражнения»: Москва 1988.
12. Чумаков Е.М. «100 уроков самбо»: Москва, 1998.
13. Шабалин А. «Русский стиль рукопашного боя»: Пермь, 1993

**Приложение №1**

**Промежуточная аттестация по окончанию**

**1 года обучения (декабрь)**

Проверка освоения **теоретического** материала, викторина:

1. Назовите переломные моменты в развитии единоборств
2. Перечислите фамилии Российских военачальников
3. Назовите основы гигиены и закаливания
4. Что такое ОФП
5. Перечислите очередность разогревающих упражнений
6. Назовите упражнения на развитие скоростных качеств
7. Какие подвижные игры вы знаете

Критерии оценки:

7 правильных ответов на вопросы – высокий уровень

6 правильных ответов на вопросы – средний уровень

Ниже 5 правильных ответов на вопросы – низкий уровень

**Практика:**

Показательное выступление, ОФП для родителей.

- *высокий уровень* – учащийся овладел на 100-80% умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период; не испытывает особых трудностей; выполняет все практические задания;

- *средний уровень* – у учащегося объём усвоенных умений и навыков составляет 70-50%; в основном, выполняет не все практические задания;

- *низкий уровень* - учащийся овладел менее чем 50%, предусмотренных умений и навыков; учащийся испытывает серьёзные затруднения выполнении практических заданий.

**Нормативы промежуточной аттестации по окончанию**

**1 года обучения (май)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Развиваемое | Контрольные упражнения (тесты) | |  |
| физическое |  |  |  |
| Мальчики | Девочки |  |
| качество |  |
|  |  |  |
|  |  |  |  |
| Скоростные качества | Бег на 30 м (не более 5,6 с) | Бег на 30 м (не более 6,2 с) |  |
|  |  |  |  |
| Координация | Челночный бег 3 x 10 м | Челночный бег 3 x 10 м |  |
| (не более 16 с) | (не более 16 с) |  |
|  |  |
|  |  |  |  |
| Выносливость | Непрерывный бег в свободном | Непрерывный бег в свободном |  |
| темпе 10 мин | темпе 8 мин |  |
|  |  |
|  |  |  |  |
|  | Подтягивание на перекладине | Подтягивание на перекладине |  |
|  | (не менее 5 раз) | (не менее 2 раз) |  |
|  |  |  |  |
|  | Сгибание и разгибание рук в  упоре лежа (не менее 15 раз) | Сгибание и разгибание рук в  упоре лежа (не менее 8 раз) |  |
| Сила |  |
|  |
|  |  |
|  |  |  |
|  | Подъем туловища в положении  лежа  (не менее 15 раз) | Подъем туловища в положении  лежа  (не менее 13 раз) |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |  |  |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места (не | Прыжок в длину с места (не |  |
| качества | менее 120 см) | менее ПО см) |  |
|  |  |  |  |

**Промежуточная аттестация по окончанию**

**2 года обучения (декабрь)**

Проверка освоения **теоретического** материала, викторина:

1. Перечислите виды стрелкового оружия
2. Что такое рукопашный бой
3. Перечислите основные правила соревнований по АРБ
4. Для чего нужен дневник самоконтроля спортсмена
5. Что такое лоу кик
6. Для чего спортсмену нужна самостраховка
7. Что такое строевая подготовка

Критерии оценки:

7 правильных ответов на вопросы – высокий уровень

6 правильных ответов на вопросы – средний уровень

Ниже 5 правильных ответов на вопросы – низкий уровень

**Практика:**

Показательное выступление изученных приемов и захватов армейского рукопашного боя для родителей.

- *высокий уровень* – учащийся овладел на 100-80% умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период; не испытывает особых трудностей; выполняет все практические задания;

- *средний уровень* – у учащегося объём усвоенных умений и навыков составляет 70-50%; в основном, выполняет не все практические задания;

- *низкий уровень* - учащийся овладел менее чем 50%, предусмотренных умений и навыков; учащийся испытывает серьёзные затруднения выполнении практических заданий.

**Нормативы промежуточной аттестации по окончанию**

**2 года обучения (май)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Развиваемое | Контрольные упражнения (тесты) | |  |
| физическое |  |  |  |
| Юноши | Девушки |  |
| качество |  |
|  |  |  |
|  |  |  |  |
| Скоростные | Бег на 30 м | Бег на 30 м |  |
| качества | (не более 5 с) | (не более 5,6 с) |  |
|  |  |  |  |
| Координация | Челночный бег 3 x 10 м | Челночный бег 3 x 10 м |  |
| (не более 13 с) | (не более 13,5 с) |  |
|  |  |
|  |  |  |  |
| Выносливость | Непрерывный бег в свободном | Непрерывный бег в свободном |  |
| темпе 12 мин | темпе 10 мин |  |
|  |  |
|  |  |  |  |
|  | Подтягивание на перекладине | Подтягивание на перекладине |  |
|  | (не менее 10 раз) | (не менее 8 раз) |  |
|  |  |  |  |
|  | Сгибание и разгибание рук в | Сгибание и разгибание рук в |  |
| Сила | упоре лежа | упоре лежа |  |
| (не менее 17 раз) | (не менее 10 раз) |  |
|  |  |
|  |  |  |  |
|  | Подъем туловища в положении | Подъем туловища в положении |  |
|  | лежа за 30 с | лежа за 30 с |  |
|  | (не менее 17 раз) | (не менее 15 раз) |  |
|  |  |  |  |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места | Прыжок в длину с места |  |
| качества | (не менее 130 см) | (не менее 115 см) |  |
|  |  |  |  |
| Техническое | Обязательная техническая программа | |  |
| мастерство |  |
|  |  |  |
|  |  |  |  |

**Приложение №2**

**Упражнение 1**

Встань на колени, заведи руки за спину и скрести кисти на уровне таза. Медленно отведи согнутые в кистях руки назад.

**Упражнение 2**

Упражнение направлено на развитие верхних пучков трапециевидной мышцы. Стоя, наклони голову вперед таким образом, будто ты пытаешься достать подбородком плоскость груди. Обхвати правой рукой голову сверху таким образом, чтобы пальцами ты смог достать кончик левого уха. Затем наклони голову в правую сторону, используя правую руку для подстраховки. Затем повтори упражнение в левую сторону.

**Упражнение 3**

Упражнение на развитие гибкости мышц плечевого пояса. Вытяни левую руку вперед и вправо на уровне плеча. Согни правую руку и поставь ее как упор для левого локтя. Затем сгибай левую руку и клади кисть на правое плечо. Убедись в том, что твоя левая рука находится точно на уровне плеча. Потом просто смени руки. Попытайся дотянуться локтевым сгибом левой руки до подбородка. Левое предплечье нужно завести за правое плечо. Мягко продолжай надавливать на левый локоть правой рукой. Заведи кисть левой руки как можно дальше за спину. Поменяй руки и повтори упражнение.

**Упражнение 4**

Упражнение на развитие гибкости дельтовидной мышцы. Вытяни прямую левую руку вверх ладонью вовнутрь. Опусти прямую руку прямо перед собой до уровня плеча. Используй правую руку как упор, мягко давя на левый локоть. Поменяй руки местами и повтори это упражнение.

**Упражнение 5**

Упражнение на развитие гибкости мышц плечевого пояса. Разведи руки в стороны на уровне плеч и согни их в локтях под прямым углом таким образом, чтобы предплечья были направлены вперед, а ладони обращены вниз. Поверни плечи таким образом, чтобы предплечья были параллельны туловищу, однако следи за тем, чтобы локти оставались на уровне плеч. Начни разворачивать плечи как можно дальше.

**Упражнение 6**

Упражнение на развитие гибкости сгибателей бицепсов и предплечий. Встань на колени и упрись повернутыми руками в пол, повернув кисти внутрь. Отклоняйся назад до тех пор, пока не почувствуешь легкого напряжения, возникающего в бицепсах и предплечьях.

**Упражнение 7**

Упражнение на развитие гибкости трицепсов. Заведи правую руку сверху за спину таким образом, чтобы ладонь находилась несколько ниже центра воротниковой зоны, а локоть — чуть выше правого уха. Заведи левую руку над головой так, чтобы тыльная сторона кисти упиралась в локоть правой руки. Дави левой рукой на локоть правой до тех пор, пока не почувствуешь напряжения правого трицепса. Повтори это упражнение, сменив руки.

**Упражнение 8**

Упражнение на развитие гибкости подколенных сухожилий. Ляг на спину и вытяни ноги. Подними левую ногу вверх и обхвати ее левой рукой ниже колена, а правой — немного выше. Начинай медленно тянуть ногу к голове. Теперь поменяй ноги и повтори это упражнение.

**Упражнение 9**

Упражнение на развитие гибкости квадрицепсов и сгибателей бедер. Встань на правое колено, а согнутую в колене левую ногу выстави вперед. Подними правую лодыжку, обхватив правой рукой правую ступню. Начни прогибаться вперед до тех пор, пока не начнешь ощущать незначительное напряжение в правом бедре. Смени ноги и повтори это упражнение.

**Упражнение 10**

Упражнение на развитие гибкости нижнего отдела спины. Лежа на спине, подтяни колени к груди. Обхвати колени обеими руками и начинай осторожно тянуть к плечам. Вместе с этим приподнимай голову и старайся коснуться подбородком груди. Находясь в таком положении, осторожно перекатись вперед и назад 5 раз.

**Упражнение 11**

Упражнение на развитие гибкости мышц брюшного пресса. Ляг на пол, как при выполнении отжиманий. Медленно отожмись от пола, прогибая туловище, но не отрывая таза и ног от пола.

**Приложение №3**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Подвижные игры в занятиях рукопашным боем** | | | | | | | | |
| Общеразвивающие игры | |  | | |  | Специальные игры | |  | | |
| Салки в различных вариантах: | | | «Борьба за пояс» | | | | | |
| - «салки ноги врозь», | | | «Борьба за мяч» | | | | | |
| - «салки на коленях», | | | «Боевые петушки» | | | | | |
| - «салки-эстафета», | | | «Царь горы» | | | | | |
| - «салки-эстафета с мячом» | | | «Армреслинг лежа на животе» | | | | | |
| - «салки поясом», | | | «Борьба руками в упоре лежа» | | | | | |
| - «салки домики», | | | «Тяни толкай» | | | | | |
| «Охотники и утки» | | | «Сумо» | | | | | |
| «Удочка» | | | «Конный бой» | | | | | |
| «Перетягивание каната» | | | | «Регби на коленях» | | | | | |
|  |  | | «Увернись от мяча» | | | | | |
|  |  | | «Паучки»  «Боксерские салки» | | | | | |
|  |  | |  | | | | - двумя руками; | |
|  |  | |  | | | | - ногами; | |
|  |  | |  | | | | - одной рукой; | |
|  |  | |  | | | | - руками и ногами | |

**Приложение №4**

Правила проведения поединков и особенности АРБ

Отличительной частью спортивного АРБ перед другими полноконтактными единоборствами является возможность добивать лежащего на татами противника как руками, так и ногами из положения стоя. Одновременно с этим, добивание лежащего на татами противника должно незамедлительно прерываться судьей командой «Стоп», так как несколько ударов ногой по голове, хоть и защищенной специальным шлемом, может привести к тяжелым повреждениям. Добивание противника ногой в голову является нокдауном и бойцу, пропустившему такой удар, «открывается счет». Иногда в раздел правил по добиванию вносились корректировки - следовало просто обозначить добивание, за что начислялись дополнительные очки.

Общие правила:

- схватки бойцов АРБ проходят на квадратном ковре (татами) размером минимум 14х14 метров. Схватка происходит внутри квадрата размером 8х8 м или 10х10 м. Внешняя зона татами шириной не менее 3 метров служит для обеспечения безопасности спортсменов.

- при выходе бойца за пределы татами схватка останавливается командой «Стоп» и спортсмены возвращаются по команде судьи «Бойцы на середину» в центр (середину) татами. При этом, если выполнение приема (броска) началось на территории татами (в том числе в зоне безопасности), а его окончание произошло за пределами квадрата, то такой прием оценивается, а схватка останавливается по общим правилам.

- бойцы разбиваются на возрастные (касательно бойцов до 18 лет и деление на возрастные категории зависит от Положения о соревнованиях) и весовые категории начиная от веса до 60. Иногда, по предварительному согласованию, может быть всего две весовые категории - до 75 кг.

- бойцы разделяются на бойца с красным и синим поясом, а в некоторых случаях - бойца в черном или белом кимоно

- боец, чья фамилия указана первой в сводной таблице - надевает красный пояс (черное кимоно).

- бойцу полагается секундант, который отвечает за амуницию спортсмена во время поединка (перевязать шлем, закрепить накладки, протектор, запоясать кимоно и т. п.), так как боец не в состоянии самостоятельно решить эти проблемы в отведенное на поправку амуниции время. Во время поединка секундант располагается на стуле позади места бойца. При этом секунданту во время поединка запрещено подавать бойцу какие-либо команды или советы. За разговоры с секундантом бойцу может быть сделано замечание, а при повторном нарушении - предупреждение.

- на соревнованиях используется следующая экипировка: кимоно (тобок, доги), борцовки-футы с защитой пятки и подъема стопы, накладки на голень, раковина на пах, защитный жилет (протектор), перчатки-краги, защита колена, защита предплечья и локтя, шлем с металлической решеткой (металлические прутья решетки в обязательном порядке должны быть скреплены между собой исключительно аргоновой сваркой, иначе спортсмен рискует получить серьёзную травму). Внутри шлема устанавливаются накладки из пеноплена, чтобы края решетки при сильных ударах не травмировали лицо. Защитное обмундирование (кроме перчаток, жилета и шлема) одевается под кимоно.

- бой состоит из одного раунда и длится: у подростков, юношей и юниоров - 2 минуты чистого времени, у мужчин (и все финальные бои) - 3 минуты чистого времени. У девочек, девушек и женщин длительность поединков может уменьшаться на предтурнирном совещании представителей команд.

- оцениваются такие технические действия, как: удары руками, удары ногами, броски и болевые приемы. Удары и борьба в «партере» не оценивается, но негласно учитывается при равенстве очков (как активность в Самбо).

- к запрещенным приемам относятся: нанесение ударов пальцами в глаза; проведение удушающих захватов и болевых приемов на шею, позвоночник, кисть, стопу; прыжки ногами и топающие удары по лежащему сопернику; удары в пах, шею, по суставам ног и рук, затылку и позвоночнику; болевые приемы в стойке; захват за шлем или решетку шлема.

- победа присуждается:

- по очкам (решением боковых судей);

- за явным преимуществом (когда противник перестает сопротивляться атаке или во время атаки повернулся к противнику спиной);

-  в связи с отказом противника продолжать поединок (получение травмы, не связанной с нарушением правил противником, усталость и проч.);

- неявка противника на поединок;

- сдача противника в результате проведения болевого приема;

- при двух нокдаунах одного бойца в течение одного поединка (дабы избежать неоправданного травматизма);

- при дисквалификации противника (три предупреждения, неспортивное поведение, в исключительных случаях - нанесение противнику запрещенных ударов, после которых тот не может продолжать поединок).

Оценки технических действий

\* 1 балл - удар ногой по ноге, удар рукой в корпус, сваливание (бросок без отрыва обеих ног от ковра).

\* 2 балла - удар ногой в корпус, удар рукой в голову, бросок с отрывом обеих ног от ковра.

\* 3 балла - удар ногой по голове, нокдаун, резкий амплитудный бросок.

\* Чистая победа - нокаут, два нокдауна, болевой приём, отказ, неявка или дисквалификация противника.

Начало поединка:

Бойцы обязаны прибыть на татами в течение одной минуты с момента объявления их фамилии. Перед началом поединка, бойцы обязаны заблаговременно быть экипированы и зайти на край татами для осмотра судьей. Судья обязан осмотреть экипировку бойца, а именно - наличие шлема, протектора, раковины, накладок на стопу и голени, перчаток. После осмотра судьей, боец отходит за пределы квадрата и ожидает голосовой команды судьи «Бойцы на середину». После соответствующей команды Боец встает на обозначенное в центре татами место и руководствуясь указаниями судьи совершает приветствие (в виде поклона) зрителям, главному судье и противнику. После чего боец руководствуется указаниями судьи и правилами АРБ. В случае отсутствия у Бойца хотя бы одного элемента экипировки - он до поединка не допускается. Бойцу дается не более трех минут для приведения экипировки в соответствие, в противном случае Бойцу зачитывается техническое поражение.

Голосовые судейские команды:

* «Бойцы на середину!» - приглашение бойцов к началу поединка, либо к возобновлению поединка после команды «Стоп».
* «К бою!» - команда о готовности к началу (возобновлению) поединка.
* «Бой!» - команда (которая может сопровождаться соответствующим жестом), разрешающая начало (возобновление) поединка. «Стоп!» - команда останавливающая поединок.
* «Стоп! Встали!» - аналогичная команда (которая может сопровождаться похлопыванием бойцов руками), при условии, что бойцы находятся в положении партер.
* «Стоп! Время!» - команда оканчивающая бой в связи с истечением времени на поединок.

**Приложение №5**

### Приемы рукопашного боя с оружием (борьба органов внутренних дел)

### Учебный вопрос №1. Атакующие действия с автоматом.

* 1. *Тычки автоматом*
     1. Тычок автоматом с места резким движением обеими руками послать автомат стволом в цель
     2. Из боевой стойки без выпада из исходного положения обеими руками послать автомат стволом в цель и вернуться в исходное положение
     3. Из боевой стойки с выпадом. С одновременным толчком правой ноги и выпадом левой, с толчком левой ноги принять изготовку к бою на месте или продолжить движение
  2. *Удары магазином*

1. Удар магазином автомата вперед резким движением оружия вперед нанести удар противнику в голову, туловище.

* 1. *Уколы штыком автомата*

Укол штыком и тычком стволом могут выполняться без выпада, когда оружие посылается в противника движением только рук, и с выпадом.

Укол штыком с выпадом: наклоняя корпус вперед и выпрямляя правую ногу, сделать выпад левой ногой, ставя ее перекатом с каблука на всю ступню, и послать автомат штыком в цель; выдернуть штык и толчком левой ноги вернуться в исходное положение или толчком правой, приняв изготовку к бою, продолжать движение вперед.

* 1. *Удар прикладом автомата сбоку.*

Удар прикладом сбоку наносится противнику после отбива его оружия или когда нанесение укола затруднено. Из изготовки к бою с толчком правой ноги и быстрым движением правой руки снизу вверх налево, а левой на себя с одновременным поворотом корпуса влево нанести удар острым углом приклада в голову противника (челюсть, висок). В момент удара правая нога выставляется несколько впереди левой, правая рука полусогнута, ствол автомата направлен влево вниз.

Защитные действия с автоматом.

* 1. *Отбивы*

Отбивы стволом выполнить короткий удар концом ствола наружу, внутрь, наружу вниз, внутрь – вниз.

* 1. *Защита подставкой*

Защита подставкой автомата подставить среднюю часть оружия влево, вправо, вверх и вниз под удары противника.

### Учебный вопрос №3. Освобождения от захвата автомата правонарушителем

При захвате оружия противником нанести удар ногой в пах, повернуться бо-

ком к противнику и, с нанесением удара ногой в колено (пах), вырвать оружие.

### Учебный вопрос №4. Комплекс рукопашного боя с автоматом.

Приемы рукопашного боя с автоматом. Выполняется на 16 счетов. Исходное положение строевая стойка, автомат в правой руке.

1. С шагом правой назад принять изготовку к бою.
2. Нанести укол штыком с выпадом.
3. С шагом правой нанести удар прикладом сбоку.
4. На носке левой ноги повернуться направо кругом и с выпадом правой нанести удар прикладом в голову. Счет 1 Счет 2 Счет 3 Счет 4
5. Перехватить автомат левой рукой сверху, правой снизу, повернуться налево кругом и с шагом правой вперед нанести удар прикладом сверху.
6. На носке левой ноги повернуться направо кругом и выполнить верхний блок автоматом.
7. С шагом левой вперед нанести удар магазином в живот.
8. На носке левой ноги повернуться налево кругом, принять изготовку к бою. Счет 5 Счет 6 Счет 7 Счет 8
9. С шагом правой выполнить отбив вправо и с выпадом левой нанести укол штыком.
10. На носках повернуться направо и выполнить верхний блок, нанести удар носком правой в промежность и удар автоматом по голове сверху. Счет 9 Счет 10
11. С выпадом правой в сторону нанести удар прикладом вправо.
12. На носке левой ноги повернуться налево кругом и, подтянув правую ногу, принять изготовку к бою.
13. Выполнить отбив автоматом вниз направо и с выпадом левой нанести укол штыком. Счет 11 Счет 12 Счет 13
14. Поворачиваясь на носке левой ноги направо, выполнить отбив автоматом наружу и с выпадом левой нанести укол штыком.
15. Выполнить скрестный шаг левой и с выпадом правой нанести укол штыком.
16. С поворотом налево приставить левую ногу к правой и принять строевую стойку. Счет 14 Счет 15 Счет 16