

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КОСТРОМСКОЙ ОБЛАСТИ
«ЦЕНТР НАУЧНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА И
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО ТУРИЗМА «ИСТОКИ»
(ГБУ ДО Костромской области ЦНТТ и ДЮТ «Истоки»)

Принята:

на заседании
педагогического совета
«15» 09 2023 г.
Протокол № 1

Утверждаю:
Директор ГБУ ДО КО
«ЦНТТ и ДЮТ «Истоки»
Г. И. Куликова
Приказ от «15» 09 2023 г. № 212



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
Основы армейского рукопашного боя

срок освоения 5 лет

Разработал:
Педагог дополнительного образования
Твердохлеб Николай Иванович

Кострома

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативно-правовая база

Цели учебного предмета

Общая характеристика учебного предмета

Описание места учебного предмета в учебном плане

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Требования к уровню подготовки учащихся

Проверка и оценка подготовленности по учебному предмету

3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 год обучения

2 год обучения

3 год обучения

4 год обучения

5 год обучения

4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Требование к педагогическим работникам

Материально-техническое обеспечение

Учебно-методическое обеспечение

***Только патриотическое воспитание детей и молодежи,
наряду с военно-прикладной спортивной и физической подготовкой,
даст России настоящих патриотов!***

*Из выступления губернатора Костромской области на открытии
Кубка Российской Федерации по армейскому рукопашному бою
памяти Героя Советского союза Олега Юрасова*

1. Пояснительная записка

Нормативно- правовая база

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Основы армейского рукопашного боя» составлена на основе следующих документов:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации 31 марта 2022 г. № 678-в);
- Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Федеральный закон о Физической культуре и спорту в Российской Федерации.

Актуальность военно-патриотического воспитания и подготовки подрастающего поколения к служению Отечеству ежегодно возрастает. Об этом свидетельствует содержание нормативных и программных документов (ФЗ «Об образовании», ФГОС основного общего образования и др.), содержание правительственных постановлений и выступлений Президента. Государственная программа «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016-2020 годы» представляет патриотическое воспитание как систематическую и целенаправленную деятельность органов государственной власти и организаций по формированию у граждан высокого патриотического сознания, чувства верности своему Отечеству, готовности к выполнению гражданского долга и конституционных обязанностей по защите интересов Родины, направлена на формирование и развитие личности, обладающей качествами гражданина – патриота Родины и способной успешно выполнять гражданские обязанности в мирное и военное время.

Цели учебного предмета

Цели данной программы:

- формирование социальной и коммуникативной компетентности на основе систематических занятий армейским рукопашным боем;
- формирование физической культуры как составной части целостной культуры личности.

Программа «Основы армейского рукопашного боя" в рамках третьего часа физической культуры ориентирована на решение следующих оздоровительных, воспитательных и специальных образовательных **задач**:

- создать условия для формирования у учащихся устойчивого интереса, воспитания потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях самообороны, тренировки, повышения работоспособности;
- формировать систему взглядов, принципов, убеждений, нравственных ценностей, определяющих возложенные на гражданина обязанности по вооруженной защите государства;
- создать условия для направленного формирования личности в процессе физического и духовного воспитания;
- создать условия для успешного освоения армейского рукопашного боя;

- подготовить обучающихся к выполнению нормативных требований и сдачи норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Поставленные задачи необходимо решать в комплексе, только в этом случае каждое занятие по «Основам армейского рукопашного боя» будет эффективным средством разностороннего физического воспитания детей, девушек и юношей.

Кроме того, занятия армейским рукопашным боем вырабатывают координированные, экономные и согласованные движения; учащиеся приобретают умение быстро входить в нужный темп и ритм работы, в том числе и в непредвиденной ситуации, ловко и быстро выполнять разнообразные двигательные задачи, проявляя при этом необходимые усилия и настойчивость, что важно в жизни.

Основным организационным принципом построения программы «Основы армейского рукопашного боя» является: углубление представлений у школьников о военно-прикладном виде спорта – армейский рукопашный бой.

Общая характеристика учебного предмета

Актуальность программы «Основы армейского рукопашного боя» заключается в том, что она отвечает целям и задачам государственных программ и направлена на их реализацию. Программа призвана создать оптимальные условия для социализации школьников, повышения уровня их знаний, умений и навыков в спортивном и военно-прикладном направлениях.

Необходимо стремиться к тому, чтобы основы армейского рукопашного боя прочно вошли в повседневную жизнь каждого школьника. Эта форма деятельности пока ещё не близка, но понятна детям, она вызывает у них яркие эмоциональные переживания. Единоборства были неотъемлемой частью жизни человека, использовались с целью воспитания и физического развития подрастающего поколения. Наряду с жесткими требованиями современного общества, в настоящее время в России служба в Вооруженных силах для молодых людей не является престижной, как это было в 70-80-е годы. Военно-патриотическое воспитание молодежи и добровольная подготовка граждан к военной службе проводится на недостаточном уровне. Юноши призывного возраста и их родители относятся к службе в армии с настороженностью.

Новизна состоит в том, что программа «Основы армейского рукопашного боя (АРБ)» для подростков, девушек и юношей школьного возраста на этапе многолетней подготовки является программой физкультурно-спортивной направленности. Она включает в себя спортивный и боевой (прикладной) разделы АРБ, которые представляют возможности для формирования жизненно важных двигательных и специальных навыков, развитие физических способностей детей, как девушек, так и юношей.

Данная программа успешно прошла апробацию, как самостоятельный учебный предмет в ОГБОУ КШИ «Костромской Государя и Великого князя Михаила Федоровича кадетский корпус» и подтвердила возможность успешного овладения техникой данного вида спорта каждым учащимся.

Отличительной особенностью данной программы от других является то, что она направлена на укрепление здоровья детей и формирования личности с набором ключевых компетентностей гражданско-правовой, коммуникативной, информационной в спортивно-оздоровительных и прикладных сферах. Программа предлагает гражданское, военно-патриотическое воспитание молодежи и добровольную подготовку граждан к военной службе через проведение непрерывной систематической комплексной и прикладной подготовки армейского рукопашного боя. В ходе третьего часа физической культуры по программе «Основы армейского рукопашного боя» учащиеся изучают прикладные и спортивные навыки армейского рукопашного боя, приобретают уверенность в себе.

Описание места учебного предмета в учебном плане

Данная рабочая программа «Основы армейского рукопашного боя» предназначена для обучающихся 1-5 года обучения основной общеобразовательной школы, учреждений дополнительного образования и рассчитана на пять лет. На реализацию программы отводится 154 часа в год (4 час в неделю). Программа может быть реализована, как третья часть

обязательного учебного предмета «Физическая культура», так и самостоятельный предмет за счет часов компонента образовательной организации или через внеурочную деятельность.

Третий час учебного предмета «Физическая культура» направлен на увеличение двигательной активности и развития физических качеств обучающихся. С введением третьего обязательного урока по физической культуре в школе, традиционные уроки приобретают более разнообразный характер, что связано с интеграционными процессами в сфере физического воспитания, а именно: внедрением в образовательный процесс по физическому воспитанию элементов новых видов спорта, расширением изучаемых и развиваемых двигательных умений, прикладных навыков и учета индивидуальных особенностей подростков, девушек и юношей. Для решения этой задачи нельзя не учитывать влияние регионального компонента на уровень физического развития ребенка и его физическую подготовленность. Обогащать содержание уроков по физической культуре возможно за счет интеграции в образовательный процесс основ армейского рукопашного боя, как эффективной системы оздоровления и специальной подготовки школьника.

2. Планируемые результаты учебного предмета

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты: Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Основы армейского рукопашного боя». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий армейским рукопашным боем, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение готовить снаряжение, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий;

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития техники, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях спортом;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими учащимися занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время тренировочной деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты: Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания курса « Основы армейского рукопашного боя», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры. В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения. В области нравственной культуры:
- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности. Предметные результаты: Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой. Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность. Области эстетической культуры:
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Предметные результаты

В результате обучения обучающиеся узнают

- историю армейского рукопашного боя;
- цели и задачи разминки, основной и заключительной частей занятий в спортивной секции;
- гигиенические требования к инвентарю и спортивной одежде;
- правила армейского рукопашного боя;
- характерные спортивные травмы и их предупреждение при выполнении приемов в армейском рукопашном бое;
- понятие «учебный поединок», соревнования;

научатся

- выполнять комплексы общеобразовательных упражнений и специальных комплексов АРБ без оружия и с оружием самостоятельно и в составе класса (тренировочной группы);
- знать технику ведения боя, включающую в себя умение перемещаться на ковре в поединке, работать первым номером – вторым номером, владеть спортивными и боевыми (прикладными) приемами армейского рукопашного боя в процессе поединка и в повседневной жизни;
- уметь оценивать технические действия в поединке по армейскому рукопашному бою согласно правилам соревнований, участвовать в соревнованиях.

Раздел воспитания направлен на формирование коллектива, здоровых взаимоотношений в классе (тренировочной группы), навыков наставничества, проведение бесед на этические и нравственные темы, а также на организацию внеклассных мероприятий, таких как походы, празднование дней рождений и другое.

Последовательность обучения приемам:

1. Ознакомление (изучение).

2. Разучивание (отработка).

3. Тренировка (совершенствование).

1. Назвать прием, показать в боевом темпе, показать его в медленном темпе с одновременным рассказом техники. Ознакомление с помощью плакатов, фильмов, показать самому или наиболее подготовленным учащимся (спортсменом).

2. Разучивание по частям, по разделениям, элементам, с помощью подготовительных упражнений.

3. В медленном темпе, в более быстром, в боевом, в сочетании с другими приемами и действиями.

Ошибки:

1. Общие.

2. Индивидуальные:

– грубейшие;

– значительные;

– незначительные.

Требования к уровню подготовки учащихся

Задачи физического воспитания обучающихся 1-5 года обучения.

Решение задач физического воспитания учащихся направлено на содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностей ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены. Далее согласно рабочей программе по основам армейского рукопашного боя.

Основные элементы, которые усваивают учащиеся это:

- 1) Изучение самостраховки при падении, стойки и положения в армейском рукопашном бое.
- 2) Изучение комплексов вольных упражнений.

- 3) Ударные части человеческого тела, используемые в армейском рукопашном бое, жизненно-важные точки.
- 4) Изучение и отработка основных ударов руками.
- 5) Изучение и отработка основных ударов ногами.
- 6) Изучение приемов: освобождения от захватов противника; изучение борцовской техники, болевых приемов.
- 7) Изучение и отработка техники защиты и нападения.
- 8) Изучение специальных комплексов армейского рукопашного боя без оружия.
- 9) Контрольное занятие (сдача контрольных нормативов по ОФП и т.д).
- 10) Изучение правил соревнований.
- 11) Участие в соревнованиях (по общей физической подготовке, по программе специальной и прикладной подготовке армейского рукопашного боя - показательные выступления поАРБ).
Первенство муниципального общеобразовательного учреждения (школы) среди классов 6-8 классов по армейскому рукопашному бою (стенка на стенку).

Демонстрировать

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, (сек.)	9,2	10,5
	Челночный бег 10x10 м (старт лежа) (сек.)	38; 36; 34; 32	42; 40; 38; 36
Силовые	Лазанье по канату на расстояние 6 м, (сек.)	12	16
	Прыжок в длину с места, (см.) Комплексно-силовое упражнение: - отжимание от пола в упоре лежа за 30 сек. - (раз) - поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, количество раз за 30 (сек.)	180 до 25; до 30; 28; 35;	140 10; до 15 15; 20
К выносливости	Кроссовый бег 1000 метров, 500 метров	4 минуты	4 минут 30сек.
	Кроссовый бег 2000 метров	8 мин.50 сек.	
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, (сек.)	10,0	12,0
	Выполнение приемов самостраховки при падении		
	Бросок малого мяча в стандартную мишень, (метров)	12	15
	Нанесение ударов руками, ногами по боксерским лапам за 15 сек.	15 серий	18 серий
Военно-прикладные навыки	ОКУ на единой полосе препятствий	4мин.40сек; 4мин20 сек. 4 минуты; 3мин10сек.	-

**В военно-прикладных навыках: - преодоление ОКУ на единой полосе препятствий.
Уровень физической подготовленности учащихся 11-15 лет(1-5 года обучения)**

№ пп	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст лет	Уровень		
				Низкий	Средний	Высокий

1	Скоростные	Бег 30 м, (сек.)	11	6,3 и	6,1-5,5	5,0
			12	больше	5,8-5,4	4,9
			13	6.0	5,6-5,2	4,8
			14	5.9	5,5-5,1	4,7
			15	5.8	5,3-4,9	4,5
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, (сек.)	11	9.7	9,3-8,8	8,5
			12	9.3	9,0-8,6	8,3
			13	9.3	9,0-8,6	8,3
			14	9.0	8,7-8,3	8,0
			15	8.6	8,4-8,0	7,7
		Челночный бег 10x10 м (сек.) (старт лежа)	11	42	40	38
			12	40	38	36
			13	38	36	34
			14	36	34	32
			15	34	32	30
		Нанесение ударов руками, ногами за 15 сек. с разрывом дистанции (серий)	11	4	6	8
			12	6	8	10
			13	6	8	10
			14	8	10	12
			15	10	12	15
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см.)	11	140 и	160-180	195 и
			12	ниже	165-180	больше
			13	145	170-190	200
			14	150	180-195	205
			15	160	190-205	210
		Выполнение бросков на время за 1 мин.	11	175		220
			12	-	-	-
			13	12	15	18
			14	15	18	20
			15	18	20	25
4	Выносливость	6-минутный бег, (метров)	11	900 и	1000-1100	1300 и
			12	менее	1100-1200	больше
			13	950	1150-1250	1350
			14	1000	1200-1300	1400
			15	1050	1250-1350	1450
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, (см.)	11	2 и ниже	5	10 и ниже
			12	2	6	11
			13	2	7	12
			14	3	8	13
			15	4	9	14
6	Силовые	Подтягивание: На высокой перекладине из вися,	11	1	4-5	6 и больше
			12	1	4-6	7
			13	1	5-6	8
			14	2	6-7	9

		количество (раз) Комплексно- силовое упражнение: отжимание -30 сек. поднимание туловища -30 сек.	15	3	7-8	10
			11	32	34	36
			12	34	36	38
			13	36	38	40
			14	38	40	42
			15	40	42	45
7	Военно-прикладные навыки	СКУ на единой полосе препятствий (мин, сек.)	11	4,00	3,50	3,40
			12	3,50	3,40	3,30
			13	3,40	3,30	3,20
			14	3,30	3,20	3,10
			15	3,20	3,10	3,00

Проверка и оценка подготовленности по учебному предмету

Проверка подготовленности кадет (учащихся) по «Основам армейского рукопашного боя» осуществляется в процессе обучения, в конце полугодия и учебного года, на экзаменах и зачетах по трем направлениям:

Проверка практической подготовленности

Проверка теоретической подготовленности

Проверка организационно-методической подготовленности

Проверка практической подготовленности

Каждый кадет (учащийся) по программе «Основ армейского рукопашного боя» в течение учебного года оценивается в выполнении изученных приемов армейского рукопашного боя.

Учитель (преподаватель), объявляет (классу) подразделению, прибывшему на занятие (урок), назначенные приемы. Затем (класс) подразделение под руководством учителя в течение 6 - 7 мин проводит подготовительную часть, а также совершенствование техники выполнения приемов армейского рукопашного боя.

(Класс) подразделение выстраивается в двухшереножном строю, и техника выполнения приемов проверяется в парах или поточно. В первом случае кадеты (учащиеся) попарно выходят перед строем и поочередно выполняют приемы. Выполнив приемы, пара становится в строй. При поточной организации проверки учитель (преподаватель) указывает исходное положение и последовательность выполнения приемов на точках. По команде «ВПЕРЕД» кадет (учащийся) четко называет фамилию и последовательно выполняет приемы на указанных точках. Очередной кадет (учащийся) выходит на исходное положение, а выполнивший приемы становится в строй. По окончании занятия учитель (преподаватель) объявляет оценки за каждый прием и общую оценку каждому учащийся.

Учитель (преподаватель) в зависимости от материального обеспечения может назначить и другие варианты выполнения приемов.

При поточном проведении зачетного занятия приемы боя с оружием, как правило, выносятся на последнюю точку и обязательно после обезоруживания «противника», чтобы отобранным оружием выполнять приемы. В тех случаях, когда приемы обезоруживания выполняются на деревянных макетах, допускается их замена другим оружием. Приемы боя рукой и ногой при поточной проверке выполняются, как правило, на первой точке.

При проверке по начальному курсу программы «Основ армейского рукопашного боя», учащийся 5 – 6 классов последовательно выполняет назначенные учителем (преподавателем) приемы.

Выполнение учащимися 5 – 6 классов начального курса приемов «Основ армейского рукопашного боя» оценивается:

«зачтено» - если выполнено пять приемов;

«не зачтено» - если не выполнен хотя бы один прием.

При этом выполнение отдельных приемов оценивается:

«выполнено» - если прием проведен согласно описанию быстро, уверенно и доведен до завершения;

«не выполнено» - если прием проведен не в соответствии с описанием или не доведен до завершения.

При проверке учащихся по начальному курсу или специальному курсу программы «Основ армейского рукопашного боя» комплексам приёмов армейского рукопашного боя назначается шесть предусмотренных программой обучения приёмов из различных групп: приёмы боя рукой и ногой; освобождение от захватов; спортивные приемы; приёмы боя с оружием; обезоруживание противника.

Вместо одного из приёмов (рукой и ногой с оружием или боя) может назначаться комплекс вольных упражнений, приёмов армейского рукопашного боя на 16 и 8 счётов (вольных упражнений, без оружия или с оружием). Перед выполнением комплексов на 16 и 8 счётов учащиеся выполняет назначенные приёмы самостраховки, которые оцениваются одновременно с комплексом.

Выполнение каждого приёма оценивается:

«отлично» - если прием выполнен согласно описанию, быстро и уверенно;

«хорошо» - если прием, выполнен согласно описанию, но недостаточно быстро и уверенно;

«удовлетворительно» - если прием выполнен согласно описанию, но медленно и с нарушением слитности движения или допущена потеря равновесия, но конечная цель достигнута;

«неудовлетворительно» - если прием не выполнен или выполнен не в соответствии с описанием.

Выполнение комплексов вольных упражнений, армейского рукопашного боя на 16 и 8 счетов оценивается:

«отлично» - если комплекс выполнен согласно описанию, без технических ошибок, без неоправданных остановок между элементами;

«хорошо» - если комплекс выполнен согласно описанию, но допущены незначительные технические ошибки;

«удовлетворительно» - если комплекс выполнен согласно описанию, но допущены значительные ошибки (остановки при выполнении комплекса, потеря равновесия, значительные ошибки при выполнении приёмов самостраховки);

«неудовлетворительно» - если комплекс грубо искажен, пропущено два и более действия, допущено падение.

Оценка учащихся по начальному курсу или специальному курсу программы «Основ армейского рукопашного боя» комплексам приёмов армейского рукопашного боя складывается из оценок, полученных им за выполнение приёмов.

При проверке кадет (учащихся) по специальному комплексу приёмов армейского рукопашного боя предусмотренных программой обучения. Приёмов из различных групп (приемы боя рукой и ногой; освобождение от захватов; спортивные - болевые приемы, броски приемы боя с оружием; обезоруживание противника,; удушение, специальные приемы), один из комплексов приемов рукопашного боя на 16 - 8 счетов с без оружия или оружием и «боевая ситуация».

В «боевой ситуации» кадет (учащийся) должен выполнить одно из следующих действий: защитно-ответные действия; обезоруживание противника (не зная характера его атакующих действий и вида применяемого оружия); освобождение от захвата, специальные приемы; болевые приемы (броски) сразу после команды учителя.

Выполнение приема (действия) в «боевой ситуации» оценивается:

«отлично» - если кадет (учащийся) сумел защититься от атаки противника, при этом провел контратаку, выполнил бросок с завершающим ударом, выполнил болевой прием, осуществил эффективное конвоирование или «уничтожил» противника.

«хорошо» - если прием (действие) выполнен без остановок, технически правильно, но недостаточно быстро;

«удовлетворительно» - если прием (действие) выполнен с нарушением слитности и быстроты, допущены потеря равновесия при бросках, падение, но конечная цель достигнута;

«неудовлетворительно» - если прием (действие) не выполнен, грубо искажен или кадет (учащийся) не защитился и не провел контратакующие действия.

Оценка учащихся старшекласников по специальному курсу программы «Основ армейского рукопашного боя» комплексам приёмов армейского рукопашного боя приемов, и действий в боевой ситуации (на соревнованиях).

Оценка практической подготовленности учащихся складывается из оценок, полученных ими в течении полугодия – учебного года и определяется:

«отлично» - если более половины оценок «отлично», а остальные – «хорошо»;

«хорошо» - если более половины оценок не ниже «хорошо», а остальные – «удовлетворительно»;

«удовлетворительно» - если более половины оценок «удовлетворительно» при отсутствии неудовлетворительных оценок или если одна оценка «неудовлетворительно» при наличии не менее одной не ниже «хорошо».

Проверка теоретической и организационно-методической подготовленности

Теоретическая подготовленность обучающихся, проводящих занятия по физической культуре - основам армейского рукопашного боя, при подготовке спортивных судей по виду спорта, ассистентов инструкторов по армейскому рукопашному бою, проверяется в соответствии с тематикой теоретических и методических занятий, согласно программы «Основ армейского рукопашного боя», Правил соревнований по армейскому рукопашному бою утвержденных приказом Минспорта России 14 декабря 2015 года № 1154.

Теоретические знания указанных категорий учащихся старших классов проверяются методом устного или письменного опроса. При проверке каждый учащийся старшекласник отвечает на один вопрос. Уровень теоретических знаний оценивается:

"отлично" - если ответ на поставленный вопрос по существу правилен и полон;

"хорошо" - если ответ на поставленный вопрос по существу правилен, но недостаточно полон или изложен с несущественными по смыслу ошибками;

"удовлетворительно" - если ответ на поставленный вопрос в основном правилен, но изложен неполно или с отдельными существенными ошибками;

"неудовлетворительно" - если ответ не раскрывает существа поставленного вопроса.

Организационно-методическая подготовленность учащихся старшекласников, проводящих занятия, по физической культуре - основам армейского рукопашного боя проверяется и оценивается по качеству выполнения методического задания, включающего практические действия по организации и проведению урока (занятия). Конкретное содержание заданий для проверки методической подготовленности учащихся определяется в соответствии с программами обучения. По решению учителя (комиссии), задания выполняются полностью или частично.

Качество выполнения методического задания оценивается:

"отлично" - если задание выполнено правильно и уверенно;

"хорошо" - если задание выполнено правильно, но недостаточно уверенно;

"удовлетворительно" - если задание выполнено в основном правильно, но неуверенно и с незначительными ошибками;

"неудовлетворительно" - если задание не выполнено или выполнено неуверенно и с грубыми ошибками.

При оценке выполнения задания по проведению занятий по физической культуре - основам армейского рукопашного боя учитываются а) внешний вид б) строевая выправка в) умение:

назвать, четко показать и объяснить упражнение (прием);

выбрать рациональную методику обучения и командовать обучаемыми;

предупреждать и исправлять ошибки, осуществлять страховку и оказывать помощь обучаемым;

определять состояние занимающихся и правильно дозировать физическую нагрузку.

В процессе обучения, в конце периода обучения и учебного года проверка теоретической и организационно-методической подготовленности учащихся проводится, как правило, без экзаменационных билетов. При проведении экзаменов (зачетов) в общеобразовательных учреждениях при подготовке спортивных судей по виду спорта, ассистентов инструкторов по армейскому рукопашному бою составляются экзаменационные билеты.

Общая оценка по физической культуре - основам армейского рукопашного боя, учащихся проводящих занятия и сдающим экзамен на ассистента инструктора по армейскому рукопашному бою складывается из оценок их практической, теоретической и организационно-методической подготовленности и определяется:

"отлично" - если за практическую и организационно-методическую подготовленность получены оценки "отлично", а за теоретическую - не ниже "хорошо";

"хорошо" - если за практическую и организационно-методическую подготовленность получены оценки "хорошо" или "отлично", а за теоретическую - не ниже "удовлетворительно";

"удовлетворительно" - если более половины полученных оценок "удовлетворительно", при отсутствии неудовлетворительных оценок, или если оценка теоретической подготовленности - "неудовлетворительно", а за практическую и организационно-методическую подготовленность - не ниже "хорошо".

3. Содержание учебного предмета

В содержание образования включены следующие обязательные компоненты:

1. **базовый** – обеспечивающий формирование основ физической культуры;
2. **специальный** – приобретают технические навыки направленный на развитие качества, которые необходимы для данного вида спорта, в этом разделе учащиеся приобретают технические навыки необходимые для данного этапа обучения бойца армейского рукопашного боя.

Ведущими **организационными формами обучения** являются занятия, тренировки и соревнования.

Изучая армейский рукопашный бой важно создать оптимальные условия, используя разнообразные методы обучения, работать гибко и разнообразно.

Методы обучения, используемые в программе: словесный, наглядный, практический, игровой, повторный, равномерный, соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях), проблемный.

Из словесных методов используется микробеседа, рассказ, объяснение. Этот метод важен всякий раз при изучении нового приема, будь то просто спортивный прием или прием прикладной направленности.

Наглядные методы обучения заключаются в показе учителем (педагогом дополнительного образования) и самими обучающимися упражнений и приемов армейского рукопашного боя и т.п. Таким образом, благодаря этому методу на каждом занятии обучающиеся совершенствуют двигательные умения и прикладные навыки, получая готовые знания в процессе наблюдения и ситуации.

Из практических методов анализа физического воспитания в ходе занятий по армейскому рукопашному бою широко применяется игровой метод, так как является наиболее эффективным в процессе обучения и воспитания (в отличие от соревновательного, он всегда имеет сюжетное содержание).

Проблемный метод в занятиях используется в виде наблюдения как самостоятельно, так и под руководством педагога, что способствует привлечению обучающихся к анализу различных ситуаций, давая детям (девушкам и юношам) решать проблемы самостоятельно.

Данная программа предполагает форму проведения занятий – **урок (тренировочное занятие)**, на основе таких **методов обучения**, как индивидуальный, групповой, по подразделениям.

Применение индивидуального обучения необходимо в армейском рукопашном бое, когда один или несколько обучающихся получают персональное задание, которые должны тут же выполнять, самостоятельно, показывая тем самым личный пример для других в усвоении данного материала. Используя групповой метод обучения, учитель добивается дозирования нагрузки, а также необходимой активности обучающихся в составе класса (тренировочной группы) при изучении материала.

Метод обучения по подразделениям позволяет достичь высокого тренировочного результата, который наиболее эффективен при изучении приемов АРБ, выполнении комплексов общеразвивающих упражнений, специальных комплексов армейского рукопашного боя с оружием и без оружия при изучении правил вида спорта.

1 год обучения

История армейского рукопашного боя. **Общая физическая подготовка:** развитие силы, скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости.

Акробатическая подготовка (кувырки с группировкой, изучение приемов самостраховки).

Специальная физическая подготовка: упражнения для развития гибкости, подвижности в суставах и ловкости.

Изучение и отработка стоек (фронтальная, передняя, задняя, боевая). Передвижения (по квадрату, по кругу, челноком). Изучение и отработка комплекса вольных упражнений на 16 счетов согласно Наставлению НФП-2009 г.

Изучение и отработка ударной техники руками (прямых, боковых, снизу).

Изучение и отработка комплекса №2 вольных упражнений на 16 счетов согласно Наставления НФП-2009 г. Изучение и отработка ударной техники ногами (прямые, боковые в сторону).

Изучение и отработка приемов защиты от ударов руками (вправо влево предплечьем, во внутрь предплечьем, сверху предплечьем, скрещенными руками снизу, сверху, отбив предплечьем вправо влево, снизу (от ударов ногами).

Контрольные испытания участие в соревнованиях на первенство общеобразовательного учреждения среди пятых классов (по специальной, прикладной, общезащитной и специальной физической подготовке АРБ)

2 год обучения

Изучение правил соревнования по армейскому рукопашному бою.

Общая физическая подготовка: развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости.

Специальная физическая подготовка: акробатическая подготовка (перевороты, прыжки), упражнения для развития гибкости подвижности в суставах, ловкости.

Изучение и отработка комплексов и приемов освобождения от захвата. Комплекс ВДВ (АРБ) на 16 счетов (бой с тенью). Освобождение от захвата сзади за туловище с руками - приём передняя подножка. Приём от захвата сзади за туловище под руками - приём бросок захватом двух ног, обратным захватом сзади. Освобождение от захвата на удушение сзади - приём бросок передняя подножка захватом за подбородок (кадык, волосы сзади, ухо слева). Освобождение от захвата за плечо одной рукой сзади – приём бросок задняя подножка с захватом руки под плечо, с нанесением удара в горло. Освобождение от захвата за волосы сзади одной рукой – приём бросок подсечка под пятку. Освобождение от захвата за плечо одной рукой - прием бросок задняя подножка. Приём освобождение от захвата за шею (одежду на груди двумя руками).

Приём освобождение от захвата за одежду одной рукой - приём рычаг кисти наружу. Отработка комбинаций свободного спарринга (руки, ноги).

Приём освобождение от захвата за туловище с руками - приём бросок с захватом двух ног с выносом в сторону. Приём освобождение от захвата за туловище под руками спереди – приём бросок боковая подножка.

Приём освобождение от захвата кистей рук – приём бросок обхватом изнутри с захватом ноги. Приёма освобождение от захвата за кисть – приём рычаг кисти наружу. Защита от прохода в ноги. Бросок с отходом в сторону захватом за одежду с протаскиванием вперед. Приём освобождение от захвата за шею двумя руками – приём бросок задней подножкой с захватом за лицо (щеку).

Комбинация свободного спарринга, серия ударов рук (левая, правая, в голову, удар правой ногой по бедру, разрыв дистанции).

Контрольное испытание. Участие в соревнованиях на первенство общеобразовательного учреждения: по специальной, прикладной подготовке АРБ – поединках (стенка на стенку) между шестыми классами.

3 год обучения

Общая физическая подготовка: развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости. Правила личной гигиены.

Специальная физическая подготовка: акробатическая подготовка (перевороты, прыжки сальто), упражнения для развития гибкости, подвижности в суставах, ловкости.

Изучение и отработка приемов борьбы в (стойке и партере), болевых приёмов (бросок через бедро из разных захватов, болевой приём рычаг локтя через бедро с помощью колена, голеностопа, передней ноги). Отработка комплекса АРБ без оружия на 16 счетов (бой с тенью). Комбинации спарринга (удары руками, ногами).

Изучение и отработка приёма бросок передняя подножка, болевого приёма узел сверху. Изучение и отработка приёма бросок задняя подножка. Контрприём от бросков через бедро, передняя подножка, бросок зашагиванием вправо задняя подножка, болевой приём узел локтя. Изучение и отработка комбинаций бросков, передняя подножка, бросок с захватом ноги за пятку снаружи, болевой приём на локтевой сустав при захвате шеи в положении лежа.

Изучение и отработка приёма бросок захватом двух ног с выносом в сторону. Поединок по заданию (пятнашки) один работает ногами первым номером, второй руками (ладошками) вторым номером (после удара ногой ответные действия серия ударов руками в голову).

Отработка и совершенствование приёма бросок захватом двух ног с выносом в сторону. Поединок по заданию (пятнашки) один работает ногами первым номером, второй руками (ладошками) вторым номером (после удара ногой ответные действия серия ударов руками в голову).

Изучение приёма бросок зацепом под две ноги после прохода в ноги. Поединок по заданию (пятнашки) один бьет ногами, другой борется, (выполняет бросок отхватом передняя подножка с захватом ноги, бросок подбивом коленом после захвата ноги и туловища).

Приём бросок зацепом под две ноги после прохода в ноги. Поединок по заданию (пятнашки) один бьет ногами, другой борется, (выполняет бросок отхватом передняя подножка с захватом ноги, бросок подбивом коленом после захвата ноги и туловища).

Изучение контрприёма отброска прохода в ноги – бросок переворотом с захватом руки и ноги изнутри ближе к паху, болевого приема с захватом руки между ног. Поединок по заданию. Отработка и совершенствование контрприёма отброска прохода в ноги – бросок переворотом с захватом руки и ноги изнутри ближе к паху, болевого приёма с захватом руки между ног.

Поединок по заданию.

Изучение и отработка контрприёма от прохода в ноги, бросок переворотом с захватом пояса и кимоно (брюк) в районе голеностопа. Изучение болевого приёма захват руки между ног с переворотом соперника на живот.

Изучение и отработка болевого приёма захват руки между ног с переворотом соперника на живот.

Контрольное испытание. Участие в соревнованиях на первенство общеобразовательного учреждения: по специальной, прикладной подготовке АРБ – поединках (стенка на стенку) между классами.

4 год обучения

Общая физическая подготовка: развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости. Акробатическая подготовка и страховка.

Специальная физическая подготовка: упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости. Совершенствование стоек (фронтальная, передняя, задняя, боевая) и передвижения. Комплекс игр, заданий по совершенствованию противоборства в различных стойках. Комплекс АРБ на 16 счетов. Изучение и отработка комплекса АРБ на 8 счетов.

Тактико-техническая подготовка – серия ударов рук, ног, сваливание, переход на болевой приём. Изучение приёмов борьбы, болевых приёмов – бросок задняя подножка, болевой приём ущемление ахиллова сухожилия с захватом голеностопа под плечо. Бой с тенью, отработка комбинаций спарринга. Удары руками ногами.

Изучение и отработка приёма бросок захватом пятки, болевой приём ущемление ахиллова сухожилия, сидя на сопернике. Бой с тенью, отработка комбинаций спарринга (удар руками, ногами). Изучение и отработка приёма бросок передняя подсечка с падением. Болевой приём ущемление ахиллова сухожилия с захватом голени под плечо и упором под коленный изгиб. Бой с тенью, отработка комбинаций спарринга (удары руками, ногами).

Изучение и отработка бросковых комбинаций, боковая подсечка, задняя подножка. Болевой приём, ущемление икроножной мышцы через голень. Бой с тенью, отработка комбинаций спарринга (удары руками, ногами),

Болевой приём, рычаг колена. Учебный поединок по заданию первый номер работает ногами, второй руками.

Изучение и отработка бросковых комбинаций, бросок через бедро, зацеп снаружи. Болевой приём перегибание (рычаг локтя при помощи ноги сверху) Учебный поединок по заданию первый номер бьет ногами, второй борется, выполняя приемы.

Изучение и отработка бросковых комбинаций, бросок через бедро, передняя подножка в левую сторону. Болевой приём, перегибание (рычаг локтя под плечо). Учебный поединок борьба в стойке.

Изучение и отработка бросковых комбинаций, передняя подножка бросок зацепом изнутри. Болевой приём упором ступни в бедро, перегибание (рычаг) локтя при помощи ноги сверху. Учебный поединок один атакует руками, ногами, другой борется.

Контрольное испытание. Участие в соревнованиях на первенство общеобразовательного учреждения: по специальной, прикладной подготовке АРБ – поединках (стенка на стенку) между классами.

5 год обучения

Самоконтроль в процессе занятий спортом.

Общая физическая подготовка: развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости. Акробатическая подготовка и страховка.

Специальная физическая подготовка. Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости.

Изучение приёмов с оружием, укол штыком с выпадом вперед. Изучение и отработка контрприёмов от броска через бедро, подсед под бедро, бросок на спину. Изучение и отработка приёмов с оружием - удар прикладом сбоку. Изучение контрприёма от броска через бедро, бросок зашагиванием, подсечка с падением.

Изучение и отработка приёмов с оружием - удар магазином с выпадом вперед. Изучение контрприёма от броска через спину с захватом шеи и плеча, бросок скручиванием.

Изучение и отработка приёмов с оружием - удар затыльником приклада с выпадом назад. Изучение контрприёма от прохода в ноги захват за шею и плеча, боковая подсечка с падением.

Изучение приёмов с оружием - удар прикладом сверху. Изучение комплекса приёмов рукопашного боя с автоматом (карабином, палкой) на 8 счетов. Изучение контрприёма от прохода в ноги резкое отшагивание назад одноименной рукой тяга вниз, другой рукой под плечо скручивание.

Отработка комплекса приемов рукопашного боя с автоматом (карабином, палкой) на 8 счетов. Отработка контрприёма от прохода в ноги резкое отшагивание назад одноименной рукой тяга вниз, другой рукой под плечо скручивание.

Изучение и отработка комплекса (ВДВ) АРБ с оружием на 16 счетов. Изучение контрприёма от прохода в ноги бросок захват под бедро переворотом.

Изучение приёма обезоруживание противника при уколе штыком с уходом влево.

Отработка приёма обезоруживание противника при уколе штыком с уходом влево.

Отработка приёма обезоруживание противника при уколе штыком с уходом вправо.

Изучение и отработка приёма обезоруживание противника при уколе штыком с уходом влево и подбивом прикладом в под коленный сгиб.

Борьба и поединки по заданию преподавателя при отработке каждого приема и комбинации.

Контрольное испытание. Участие в соревнованиях на первенство: по специальной, прикладной подготовке АРБ – поединках (стенка на стенку).

4. Тематическое планирование учебного предмета Учебный план

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов
1	Введение теоретическая подготовка	20
2	Общая физическая подготовка	163
3	Специальная физическая подготовка	163
4	Тактико-техническая подготовка	160
5	Контрольные испытания (зачетные занятия)	116
6	Участие в соревнованиях	138
7	Инструкторская и судейская практика	10
	Общее количество часов в год	770

Тематическое планирование

№ раздела, темы	№ занятия	Наименование темы	Количество часов
		1 год обучения	154
1	1	Инструктаж по охране труда меры безопасности и правила поведения на занятиях по армейскому рукопашному бою. История армейского рукопашного боя.	2
2	2	Общая физическая подготовка. Развитие силы, скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости. Зачет (бег 1000 метров)	2

3	3	Специальная физическая подготовка. Акробатическая подготовка (кувырки с группировкой, изучение приемов самостраховки).	2
3	4	ОФП Специальная физическая подготовка.упражнения для развития гибкости, подвижности в суставах и ловкости. Зачет (челночный бег)	2
4	5	Техническая подготовка. ОФП.СФП. Изучение стоек (фронтальная, передняя, задняя, боевая). Передвижения (по квадрату, по кругу, челноком). Изучение комплекса вольных упражнений на 16 счетов согласно Наставления НФП-2009 г.	2
4	6-11	Техническая подготовка. ОФП.СФП. Изучение ударной техники руками (прямых, боковых, снизу).	12
4	12-17	Техническая подготовка. ОФП.СФП. Отработка ударной техники руками (прямых, боковых, снизу).	12
4	18-23	Техническая подготовка. ОФП.СФП. Совершенствование ударной техники руками (прямых, боковых, снизу). Зачет.	12
4	24-29	Техническая подготовка. ОФП.СФП. Изучение комплекса № 2 вольных упражнений на 16 счетов согласно Наставления НФП-2009 г.Изучение ударной техники ногами (прямые, боковые в сторону).	12
4	30-35	Техническая подготовка. ОФП .СФП. Отработка ударной техники ногами (прямые, боковые в сторону).	12
4	36-41	Техническая подготовка. ОФП .СФП.. Совершенствование ударной техники ногами (прямые, боковые в сторону). Зачет.	12
4	42-47	Техническая подготовка. ОФП .СФП. Изучение приёмов защиты от ударов руками (вправо влево предплечьем, во внутрь предплечьем, сверху предплечьем, скрещенными руками снизу, сверху, отбив предплечьем вправо влево, снизу (от ударов ногами).	12
4	48-53	Техническая подготовка. ОФП.СФП Отработка и совершенствование приемов защиты от ударов руками ногами (вправо влево предплечьем, во внутрь предплечьем, сверху предплечьем, скрещенными руками снизу, сверху, отбив предплечьем вправо влево, снизу (от ударов ногами). Зачет (на гибкость).	12
5	54-65	Контрольные испытания	24
6	66- 77	Участие в соревнованиях на первенство общеобразовательного учреждения среди пятых классов (по специальной, прикладной,	24

		общефизической и специальной подготовке АРБ). Постановка задач на летний период - подготовке к новому учебному году	
		2 год обучения	154
1	1	Инструктаж по охране труда меры безопасности и правила поведения на занятиях по армейскому рукопашному бою	2
1	2	Изучение правил соревнования по армейскому рукопашному бою.	2
2	3	Общая физическая подготовка. Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости. Зачёт (бег 1000метров)	2
3	4	Специальная физическая подготовка. Акробатическая подготовка (перевороты, прыжки). Упражнения для развития гибкости подвижности в суставах, ловкости. Зачет (челночный бег)	2
4	5	Техническая подготовка. ОФП.СФП. Изучение комплекса ВДВ (АРБ) на 16 счетов (бой с тенью). Зачет(ОКУ на единой полосе препятствий)	2
4	6	Техническая подготовка. ОФП.СФП. Изучение приёма освобождение от захвата сзади за туловище с руками - приём передняя подножка. Добивание.	2
4	7	Техническая подготовка. ОФП. СФП. Изучение приёма освобождение от захвата сзади за туловище под руками - приём бросок захватом двух ног, обратным захватом сзади. Добивание.	2
4	8	Техническая подготовка. ОФП.СФП. Изучение приёма освобождение от захвата сзади за плечи – приём бросок захватом двух ног, обратным захватом сзади. Добивание. Зачет (комплекс ВДВ (АРБ) на 16 счетов (бой с тенью)	2
4	9	Техническая подготовка. ОФП.СФП. Изучение приёма освобождение от захвата на удушение сзади - приём бросок передняя подножка захватом за подбородок (кадык, волосы сзади, ухо слева). Добивание. Изучение приёма освобождение от захвата за плечо одной рукой сзади – приём бросок задняя подножка с захватом руки под плечо, с нанесением удара в горло. Добивание.	2
4	10	Техническая подготовка. ОФП. СФП. Изучение приёма освобождение от захвата за волосы сзади одной рукой – приём бросок подсечка под пятку Добивание. Зачёт (на гибкость)	2
4	11	Техническая подготовка. ОФП. СФП. Изучение приёма освобождение от захвата спереди за волосы одной рукой – приём	2

		бросок с захватом двумя руками с воздействием на кисть рывком вперед. Добивание.	
4	12	Техническая подготовка. ОФП. СФП. Изучение приёма освобождение от захвата за шею (одежду на груди двумя руками). Добивание. Изучение комбинаций свободного спарринга, серия ударов рук (левая, правая, в голову, удар правой ногой по бедру, разрыв дистанции).	2
4	13	Техническая подготовка. ОФП. СФП. Изучение приёма освобождение от захвата за одежду одной рукой - приём рычаг кисти наружу. Добивание Отработка комбинаций свободного спарринга (руки, ноги).	2
4	14	Техническая подготовка. ОФП. СФП. Изучение приёма освобождение от захвата за туловище с руками - приём бросок с захватом двух ног с выносом в сторону. Добивание. Совершенствование комбинаций свободного спарринга (руки, ноги).	2
4	15	Техническая подготовка. ОФП. СФП. Изучение приёма освобождение от захвата за туловище под руками спереди – приём бросок боковая подножка. Добивание. Отработка и совершенствование комбинаций свободного спарринга (руки, ноги).	2
4	16	Техническая подготовка. ОФП. СФП. Изучение приёма освобождение от захвата кистей рук – приём бросок отхватом изнутри с захватом ноги. Добивание. Отработка и совершенствование комбинаций свободного спарринга (руки, ноги).	2
4	17	Техническая подготовка. ОФП. СФП. Изучение приёма освобождение от захвата за кисть – приём рычаг кисти наружу. Добивание. Отработка и совершенствование комбинаций свободного спарринга (руки, ноги).	2
4	18	Техническая подготовка. ОФП. СФП. Изучение приёма защита от прохода в ноги.- приём бросок с отходом в сторону захватом за одежду с протаскиванием вперед – добивание. Отработка и совершенствование комбинаций свободного спарринга (руки, ноги).	2
4	19	Техническая подготовка. ОФП. СФП. Изучение приёма освобождение от захвата за шею двумя руками – приём бросок задней подножкой с захватом за лицо (щеку). Добивание. Отработка и совершенствование комбинаций свободного	2

		спарринга (руки, ноги).	
4	20-35	Техническая подготовка. ОФП. СФП. Отработка и совершенствование приемов освобождение от захватов спереди сзади. Добивание. Отработка комбинаций свободного спарринга в парах.	32
5	36-41	Зачёт (экзамен) освобождение от захватов спереди сзади.	12
5	42-51	Контрольное испытание.	20
6	52-77	Участие в соревнованиях на первенство общеобразовательного учреждения: по специальной, прикладной подготовке АРБ – поединках (стенка на стенку) между шестыми классами. Постановка задач на летний период - подготовке к новому учебному году.	52
3 год обучения			154
1	1	Инструктаж по охране труда меры безопасности и правила поведения на занятиях по армейскому рукопашному бою.	2
1	2	Сведения о режиме дня и личной гигиены.	2
2	3	Общая физическая подготовка. Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости. Зачет (бег 1000метров)	2
3	4	Специальная физическая подготовка. Акробатическая подготовка (перевороты, прыжки сальто), упражнения для развития гибкости, подвижности в суставах, ловкости. Зачет (челночный бег)	2
4	5	Техническая подготовка. ОФП. СФП. Совершенствование комплекса АРБ без оружия на 16 счетов (бой с тенью). Комбинации спарринга (удары руками, ногами). Зачет(СКУ на единой полосе препятствий)	2
4	6	Техническая подготовка. ОФП. СФП. Изучение приёмов борьбы в (стойке и партере), болевых приёмов (бросок через бедро из разных захватов, болевой приём рычаг локтя через бедро с помощью колена, голеностопа, передней ноги).	2
4	7-8	Техническая подготовка. ОФП. СФП. Отработка и совершенствование приёмов борьбы в (стойке и партере), болевых приёмов (бросок через бедро из разных захватов, болевой приём рычаг локтя через бедро с помощью колена, голеностопа, передней ноги), борьба в партере.	4
4	9	Техническая подготовка. ОФП. СФП. Изучение приёма бросок передняя подножка, болевого приёма узел сверху.	2

4	10-11	Техническая подготовка. ОФП. СФП. Отработка и совершенствование приёма бросок передняя подножка, болевого приёма узел сверху. Зачет (броски).	4
4	12	Техническая подготовка. ОФП. СФП. Изучение приёма бросок задняя подножка. Контрприём от бросков через бедро, передняя подножка, бросок зашагиванием вправо задняя подножка, болевой прием узел локтя.	2
4	13-14	Техническая подготовка. ОФП. СФП. Отработка и совершенствование приёма бросок задняя подножка. Контрприём от бросков через бедро, передняя подножка, бросок зашагиванием вправо задняя подножка, болевой приём узел локтя.	4
4	15	Техническая подготовка. ОФП. СФП. Изучение комбинаций бросков, передняя подножка, бросок с захватом ноги за пятку снаружи, болевой приём на локтевой сустав при захвате шеи в положении лежа.	2
4	16-17	Техническая подготовка. ОФП. СФП. Отработка и совершенствование комбинаций бросков, передняя подножка, бросок с захватом ноги за пятку снаружи, болевой приём на локтевой сустав при захвате шеи в положении лежа.	4
4	18	Техническая подготовка. ОФП. СФП. Изучение приёма бросок захватом двух ног с выносом в сторону. Поединок по заданию (пятнашки) один работает ногами первым номером, второй руками (ладонками) вторым номером (после удара ногой ответные действия серия ударов руками в голову). Зачет (гибкость).	2
4	19-20	Техническая подготовка. ОФП. СФП. Отработка и совершенствование приёма бросок захватом двух ног с выносом в сторону. Поединок по заданию (пятнашки) один работает ногами первым номером, второй руками (ладонками) вторым номером (после удара ногой ответные действия серия ударов руками в голову).	4
4	21	Техническая подготовка. ОФП. СФП. Изучение приёма бросок зацепом под две ноги после прохода в ноги. Поединок по заданию (пятнашки) один бьет ногами, другой борется, (выполняет бросок отхватом передняя подножка с захватом ноги, бросок подбивом коленом после захвата ноги и туловища).	2
4	22-23	Техническая подготовка. ОФП. СФП. Отработка и совершенствование приёма бросок зацепом под две ноги после прохода в ноги. Поединок по заданию (пятнашки) один бьет ногами, другой борется, (выполняет бросок отхватом передняя	4

		подножка с захватом ноги, бросок подбивом коленом после захвата ноги и туловища).	
4	24	Техническая подготовка. ОФП. СФП. Изучение контрприёма отброска прохода в ноги – бросок переворотом с захватом руки и ноги изнутри ближе к паху, болевого приёма с захватом руки между ног. Поединок по заданию.	2
4	25-26	Техническая подготовка. ОФП. СФП. Отработка и совершенствование контрприёма отброска прохода в ноги – бросок переворотом с захватом руки и ноги изнутри ближе к паху, болевого приема с захватом руки между ног. Поединок по заданию.	4
4	27	Техническая подготовка. ОФП. СФП. Изучение контрприёма от прохода в ноги, бросок переворотом с захватом пояса и кимоно (брюк) в районе голеностопа. Изучение болевого приёма захват руки между ног с переворотом соперника на живот. Поединок по заданию.	2
4	28-29	Техническая подготовка. ОФП. СФП. Отработка и совершенствование контрприёма от прохода в ноги, бросок переворотом с захватом пояса и кимоно (брюк) в районе голеностопа. Изучение болевого приёма захват руки между ног с переворотом соперника на живот. Поединок по заданию.	4
	30	Учебные поединки - борьба	2
5	31-42	Контрольное испытание.	24
6	43-77	Участие в соревнованиях на первенство общеобразовательного учреждения: по специальной, прикладной подготовке АРБ – поединках (стенка на стенку) между классами.	70
4 год обучения			154
1	1	Инструктаж по охране труда меры безопасности и правила поведения на занятиях по армейскому рукопашному бою.	2
1	2	Сведения о режиме дня и личной гигиены.	2
2	3	Общая физическая подготовка. Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости. Акробатическая подготовка и страховка. Зачет (бег 1000 метров)	2
3	4	<u>Специальная физическая подготовка.</u> Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости. Совершенствование стоек (фронтальная, передняя, задняя, боевая) и передвижения. Комплекс игр, заданий по совершенствованию	2

		противоборства в различных стойках. Комплекс АРБ на 16 счетов. Зачет (челночный бег)	
4	5	Техническая подготовка. ОФП. СФП. Изучение комплекса АРБ на 8 счетов. <u>Тактико-техническая подготовка</u> – серия ударов рук, ног, сваливание, переход на болевой приём. Зачет (СКУ на единой полосе препятствий)	2
4	6-7	Техническая подготовка. ОФП. СФП. Отработка и совершенствование комплекса АРБ на 8 счетов. <u>Тактико-техническая подготовка</u> – серия ударов рук, ног, сваливание, переход на болевой приём. Зачет (комплекс АРБ на 8 счетов)	4
4	9	Техническая подготовка. ОФП. СФП. Тактико-техническая подготовка. Изучение приёмов борьбы, болевых приёмов – бросок задняя подножка, болевой приём ущемление ахиллова сухожилия с захватом голеностопа под плечо. Бой с тенью, отработка комбинаций спарринга. Удары руками ногами.	2
4	9-10	Техническая подготовка. ОФП. СФП. Тактико-техническая подготовка. Отработка и совершенствование приёмов борьбы, болевых приёмов – бросок задняя подножка, болевой приём ущемление ахиллова сухожилия с захватом голеностопа под плечо. Бой с тенью, отработка комбинаций спарринга. Удары руками ногами.	4
4	11	Техническая подготовка. ОФП. СФП. Тактико-техническая подготовка. Изучение приёма бросок захватом пятки, болевой приём ущемление ахиллова сухожилия, сидя на сопернике. Бой с тенью, отработка комбинаций спарринга (удар руками, ногами).	2
4	12-13	Техническая подготовка. ОФП. СФП. Тактико-техническая подготовка. Отработка и совершенствование приёма бросок захватом пятки, болевой приём ущемление ахиллова сухожилия, сидя на сопернике. Бой с тенью, отработка комбинаций спарринга (удар руками, ногами).	4
4	14	Техническая подготовка. ОФП. СФП. Тактико-техническая подготовка. Изучение приёма бросок передняя подсечка с падением. Болевой приём ущемление ахиллова сухожилия с захватом голени под плечо и упором под коленный изгиб. Бой с тенью, отработка комбинаций спарринга (удары руками, ногами).	2
4	15-16	Техническая подготовка. ОФП. СФП. Тактико-техническая подготовка. Отработка и совершенствование приёма бросок передняя подсечка с падением. Болевой приём ущемление ахиллова сухожилия с захватом голени под плечо и упором под коленный изгиб. Бой с тенью, отработка комбинаций спарринга	4

		(удары руками, ногами).	
4	17	Техническая подготовка. ОФП. СФП. Тактико-техническая подготовка. Изучение бросковых комбинаций, боковая подсечка, задняя подножка. Болевой приём, ущемление икроножной мышцы через голень. Бой с тенью, отработка комбинаций спарринга (удары руками, ногами).	2
4	18-19	Техническая подготовка. ОФП. СФП. Тактико-техническая подготовка. Оработка и совершенствование бросковых комбинаций, боковая подсечка, задняя подножка. Болевой приём, ущемление икроножной мышцы через голень. Бой с тенью, отработка комбинаций спарринга (удары руками, ногами).	4
4	20	Техническая подготовка. ОФП. СФП. Тактико-техническая подготовка. Изучение бросковых комбинаций, передняя подсечка, передняя подножка. Болевой приём, рычаг колена. Учебный поединок по заданию первый номер работает ногами, второй руками.	2
4	21-22	Техническая подготовка. ОФП. СФП. Тактико-техническая подготовка. Оработка и совершенствование бросковых комбинаций, передняя подсечка, передняя подножка. Болевой приём, рычаг колена. Учебный поединок по заданию первый номер работает ногами, второй руками. Зачет (гибкость)	4
4	23	Техническая подготовка. ОФП. СФП. Тактико-техническая подготовка. Изучение бросковых комбинаций, бросок через бедро, зацеп снаружи. Болевой приём перегибание (рычаг локтя при помощи ноги сверху) Учебный поединок по заданию первый номер бьет ногами, второй борется, выполняя приёмы.	2
4	24-25	Техническая подготовка. ОФП. СФП. Тактико-техническая подготовка. Оработка и совершенствование бросковых комбинаций, передняя подсечка, передняя подножка. Болевой приём, рычаг колена. Учебный поединок по заданию первый номер работает ногами, второй руками	4
4	26	Техническая подготовка. ОФП. СФП. Тактико-техническая подготовка. Изучение бросковых комбинаций, бросок через бедро, передняя подножка в левую сторону. Болевой приём, перегибание (рычаг локтя под плечо). Учебный поединок борьба в стойке.	2
4	27-28	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Тактико-техническая подготовка. Оработка и совершенствование бросковых комбинаций, бросок через бедро, передняя подножка в левую сторону. Болевой приём,	4

		перегибание (рычаг локтя под плечо). Учебный поединок борьба в стойке.	
4	29	Техническая подготовка. ОФП.СФП. Тактико-техническая подготовка. Изучение бросковых комбинаций, передняя подножка бросок зацепом изнутри. Болевой приём упором ступни в бедро, перегибание (рычаг) локтя при помощи ноги сверху. Учебный поединок один атакует руками, ногами, другой борется.	2
4	30-31	Техническая подготовка. ОФП. СФП. Тактико-техническая подготовка. Отработка и совершенствование бросковых комбинаций, передняя подножка бросок зацепом изнутри. Болевой приём упором ступни в бедро, перегибание (рычаг) локтя при помощи ноги сверху. Учебный поединок один атакует руками, ногами, другой борется.	4
5 6	32-43 44-77	Контрольное испытание. Участие в соревнованиях на первенство общеобразовательного учреждения: по специальной, прикладной подготовке АРБ – поединках (стенка на стенку) между классами. Постановка задач на летний период - подготовке к новому учебному году.	24 68
5 год обучения			154
1	1	Инструктаж по охране труда меры безопасности и правила поведения на занятиях по армейскому рукопашному бою.	2
1	2	Самоконтроль в процессе занятий спортом.	2
2	3	Общая физическая подготовка. Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости. Акробатическая подготовка и страховка. Зачет (бег 2000 метров)	2
3	4	<u>Специальная физическая подготовка.</u> Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости. Зачет (челночный бег)	2
4	5	Техническая подготовка. ОФП. СФП. Изучение приёмов с оружием, укол штыком с выпадом вперед. Изучение контрприёмов от броска через бедро, подсед под бедро, бросок на спину. Поединки по заданию преподавателя. Зачет (СКУ на единой полосе препятствий)	2
4	6-7	Техническая подготовка. ОФП. СФП. Отработка и совершенствование и приёмов с оружием, укол штыком с выпадом вперед. Изучение контрприёмов от броска через бедро, подсед под бедро, бросок на спину. Поединки по заданию	4

		преподавателя.	
4	8	Техническая подготовка. ОФП. СФП. Изучение приёмов с оружием - удар прикладом сбоку. Изучение контрприёма от броска через бедро, бросок зашагиванием, подсечка с падением. Поединки по заданию преподавателя.	2
4	9-10	Техническая подготовка. ОФП. СФП. Отработка и совершенствование и приёмов с оружием удар прикладом сбоку. Изучение контрприёма от броска через бедро, бросок зашагиванием, подсечка с падением. Поединки по заданию преподавателя.	4
4	11	Техническая подготовка. ОФП. СФП. Изучение приёмов с оружием - удар магазином с выпадом вперед. Изучение контрприёма от броска через спину с захватом шеи и плеча, бросок скручиванием. Поединки по заданию преподавателя.	2
4	12-13	Техническая подготовка. ОФП. СФП. Изучение приёмов с оружием - удар магазином с выпадом вперед. Отработка и совершенствование контрприёма от броска через спину с захватом шеи и плеча, бросок скручиванием. Поединки по заданию преподавателя.	4
4	14	Техническая подготовка. ОФП. СФП. Изучение приёмов с оружием - удар затыльником приклада с выпадом назад. Изучение контрприёма от прохода в ноги захват за шею и плеча, боковая подсечка с падением. Поединки по заданию преподавателя.	2
4	15-16	Техническая подготовка. ОФП. СФП. Отработка и совершенствование и приёмов с оружием - удар затыльником приклада с выпадом назад. Изучение контрприёма от прохода в ноги захват за шею и плеча, боковая подсечка с падением. Поединки по заданию преподавателя.	4
4	17	Техническая подготовка. ОФП. СФП. Изучение приёмов с оружием - удар прикладом сверху. Изучение комплекса приёмов рукопашного боя с автоматом (карабином, палкой) на 8 счетов. Изучение контрприёма от прохода в ноги резкое отшагивание назад одноименной рукой тяга вниз, другой рукой под плечо скручивание. Поединки по заданию преподавателя.	2
4	18-19	Техническая подготовка. ОФП. СФП. Отработка и совершенствование и приёмов с оружием - удар прикладом сверху. Отработка и совершенствование комплекса приемов рукопашного боя с автоматом (карабином, палкой) на 8 счетов. Отработка контрприёма от прохода в ноги резкое отшагивание	4

		назад одноименной рукой тяга вниз, другой рукой под плечо скручивание. Поединки по заданию преподавателя.	
4	20	Техническая подготовка. ОФП. СФП. Изучение комплекса (ВДВ) АРБ с оружием на 16 счетов. Изучение контрприёма от прохода в ноги бросок захват под бедро переворотом. Поединки по заданию преподавателя. Зачет (гибкость)	2
4	21-22	Техническая подготовка. ОФП. СФП. Отработка и совершенствование и комплекса (ВДВ) АРБ с оружием на 16 счетов, контрприёма от прохода в ноги бросок захват под бедро переворотом. Поединки по заданию преподавателя. Зачет (комплексы на 8 и 16 счетов)	4
4	23	Техническая подготовка. ОФП. СФП. Изучение приёма обезоруживание противника при уколе штыком с уходом влево. Борьба по заданию преподавателя.	2
4	23-24	Техническая подготовка. ОФП. СФП. Отработка и совершенствование и приёма обезоруживание противника при уколе штыком с уходом влево. Борьба по заданию преподавателя.	4
4	25	Техническая подготовка. ОФП. СФП. Изучение приёма обезоруживание противника при уколе штыком с уходом вправо. Поединки по заданию преподавателя.	2
4	26-27	Техническая подготовка. ОФП. СФП. Отработка и совершенствование приёма обезоруживание противника при уколе штыком с уходом вправо. Поединки по заданию преподавателя.	4
4	28	Техническая подготовка. ОФП. СФП. Изучение приёма обезоруживание противника при уколе штыком с уходом влево и подбивом прикладом в под коленный сгиб. Борьба и поединки по заданию преподавателя.	2
4	29-30	Техническая подготовка. ОФП. СФП. Отработка и совершенствование приёма обезоруживание противника при уколе штыком с уходом влево и подбивом прикладом в под коленный сгиб. Борьба и поединки по заданию преподавателя.	4
5	31-42	Контрольное испытание.	24
6	43-77	Участие в соревнованиях на первенство общеобразовательного учреждения: по специальной, прикладной подготовке АРБ – поединках (стенка на стенку) между классами. Постановка задач на летний период - подготовке к новому учебному году.	70

5. Ресурсное обеспечение программы

Требования к педагогическим работникам

В качестве учителей для проведения занятий привлекаются педагоги 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 мастер спорта России и разряд кандидат в мастера спорта – имеющие квалификацию или прошедшие подготовку по программе инструктора армейского рукопашного боя.

Инвентарь и оборудование, защитная экипировка и методическая литература приобретается в соответствии с правилами соревнований армейского рукопашного боя, утвержденными приказом Минспорта России 14 декабря 2015 года №1154.

Материально-технического обеспечение

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

№ пп	Наименование инвентаря и имущества	Количество
1	Татами (комплект)	72 мата
2	Боксерские мешки	6 шт.
3	Боксерская груша	6шт.
4	Манекен для борьбы	2 шт.
5	Медицинболы	6 шт.
6	Лапы для отработки ударов на точность	15 шт.
7	Лапы средние	6 шт.
8	Лапы большие	6 шт.
9	Перчатки снарядные	25 пар
10	Перчатки-краги	12 пар
11	Перчатки для армейского рукопашного боя	25 пар
12	Раковина защитная	25 шт.
13	Щитки на голень	25 пар
14	Жилет для защиты корпуса	25 шт.
15	Шлем со стальной маской	25 шт.
16	Тренажер на все группы мышц	1 компл.
17	Гантель 8-10 кг	10 шт.
18	Гири 16 кг	4 шт.
19	Мяч футбольный	1 шт.
20	Мяч волейбольный	1 шт.
21	Макет автомата (АКМ)	25 шт.
22	Макет малой пехотной лопаты	25 шт.
23	Макет ножа (резиновый / пластиковый)	4 шт. / 25 шт.
24	Метательный нож	10 шт.
25	Сектор для метания ножа	2 шт.
26	Канат	2 шт.

Список литературы

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): Дис...канд. Пед.Наук. –М., 2003.-25 с.
3. Булкин 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: Автотюреф. 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. Библик 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, 1997.
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.
25. Твердохлеб Н.И. « Примерные программы для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва: Кострома, 2012.
26. Николай Твердохлеб, Александр Твердохлеб « Основы армейского рукопашного боя (АРБ)» LAPLAMBERTAcademicPublishing 2015.