

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН  
ГБОУ «ТАТАРСТАНСКИЙ КАДЕТСКИЙ КОРПУС ПРИВОЛЖСКОГО ФЕДЕРАЛЬНОГО  
ОКРУГА ИМ. ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА ГАНИ САФИУЛЛИНА»

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО

\_\_\_\_\_/Габитов Н.А./

Протокол № 1

от « 28 » августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР

\_\_\_\_\_/Ю.И. Зеленков/

от « 28 » августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор

\_\_\_\_\_/И.В. Плаксина/

Приказ № 217

от « 28 » августа 2024 г.



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 00951C25F7E36D7A4002BB3DE141771A16  
Владелец: Плаксина Ирина Владимировна  
Действителен с 08.05.2024 до 01.08.2025

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
«АРМЕЙСКИЙ РУКОПАШНЫЙ БОЙ»

Направленность: Спортивное

Возраст обучающихся: 11-16 лет

Срок реализации: 2 года

**Автор составитель:**

Вильданов Рашит Закирович

педагог дополнительного образования

Г. НИЖНЕКАМСК, 2024 ГОД

# СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

## 5-8 классы

### **Тема 1. Вводное занятие**

История и задачи развития АРБ в России. Вводный инструктаж по технике безопасности.

### **Тема 2. Начальные сведения об анатомии человека**

Скелет человека. Мышцы, сухожилия, связки, суставы. Системы: нервная, сердечнососудистая, крови, внешнего дыхания, пищеварения и выделения. Сенсорные системы-анализаторы: зрительная, слуховая, вестибулярная, двигательная, кожная.

### **Тема 3. Начальные сведения о тренировочном процессе**

Знакомство обучающихся с программой работы детского объединения, обсуждение расписания, календарного плана занятий.

### **Тема 4. Специальная физическая подготовка бойца**

Значение общей и специальной физической подготовки. Ежедневная зарядка. Закалка водными процедурами. Занятия в различных спортивных секциях. Подвижные спортивные игры. Развитие общей выносливости, силы, силовой выносливости, ловкости, гибкости, координации движений тела.

Развитие устойчивости позы тела, из различных положений, статической выносливости, высокой точности, быстроты и координации движений частей тела при ударе, способности выключения и фиксации отдельных мышц и суставов, автономности и плавности различных видов ударов. Дыхательные упражнения. Упражнения для повышения мышечно-суставной чувствительности.

Направленный процесс формирования арсенала специальных двигательных умений и навыков, развитие специальных двигательных (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, закаленности) и волевых качеств, для достижения высокой физической и психической работоспособности строго применяемых к требованиям АРБ.

### **Тема 5. Тактико-техническая подготовка**

Спортивный рукопашный бой как поединок – это контактное противоборство двух соперников в специальной экипировке допустимыми способами, приёмами без оружия: ударами, сковыванием и добываниями, - с целью достижения победы над соперником.

Если техника боя – совокупность разных по характеру рациональных способов воздействия на противника, то тактика – искусство целенаправленной подготовки боя: использование бойцом своих физических, технических и психических качеств и способностей, нейтрализация сильных и использование слабых мест подготовки противника с учетом складывающейся ситуации боя для достижения победы в бою.

В соответствии с определением понятия АРБ задачей ТТП в течение года – является обучение подростков:

1. Соревновательным техникам АРБ
2. Демонстрационным техникам
3. Техникам самообороны

### **Тема 6. Морально-волевая и психологическая подготовка**

Специальная психологическая подготовка и ее роль в АРБ. Средства и методы воспитания специальных и волевых качеств бойца: соревновательный метод задания и др. Нравственное воспитание спортсмена. Средства и методы нравственного воспитания: убеждение, поощрение, наказание, организация положительного нравственного опыта и др. Эмоциональное состояние бойца. Положительные и отрицательные эмоции. Способы регуляции и саморегуляции эмоциональных состояний.

## **Тема 7. Правила соревнований по АРБ, их организация и проведения**

Судейство соревнований по АРБ. Состав судейской коллегии. Обязанности руководителя ковра, рефери, бокового судьи. Взаимоотношение участников соревнований с судейской коллегией. Обязанности права главного судьи соревнований. Взаимоотношение представителей команд с судейской коллегией. Роль судьи в воспитании спортивной этики участников соревнований. Основные документы, необходимые для проведения соревнований, их значение и оформление.

### **9-11 классы**

#### **Тема 1. Начальные сведения о тренировочном процессе**

Знакомство обучающихся с программой работы детского объединения, обсуждение расписания, календарного плана занятий.

#### **Тема 2. Специальная физическая подготовка бойца**

Значение общей и специальной физической подготовки. Ежедневная зарядка. Закалка водными процедурами. Занятия в различных спортивных секциях. Подвижные спортивные игры. Развитие общей выносливости, силы, силовой выносливости, ловкости, гибкости, координации движений тела.

Развитие устойчивости позы тела, из различных положений, статической выносливости, высокой точности, быстроты и координации движений частей тела при ударе, способности выключения и фиксации отдельных мышц и суставов, автономности и плавности различных видов ударов. Дыхательные упражнения. Упражнения для повышения мышечно-суставной чувствительности.

Направленный процесс формирования арсенала специальных двигательных умений и навыков, развитие специальных двигательных (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, закаленности) и волевых качеств, для достижения высокой физической и психической работоспособности строго применяемых к требованиям АРБ.

#### **Тема 3. Тактико-техническая подготовка**

Спортивный рукопашный бой как поединок – это контактное противоборство двух соперников в специальной экипировке допустимыми способами, приёмами без оружия: ударами, сковыванием и добываниями, - с целью достижения победы над соперником.

Если техника боя – совокупность разных по характеру рациональных способов воздействия на противника, то тактика – искусство целенаправленной подготовки боя: использование бойцом своих физических, технических и психических качеств и способностей, нейтрализация сильных и использование слабых мест подготовки противника с учетом складывающейся ситуации боя для достижения победы в бою.

В соответствии с определением понятия АРБ задачей ТТП в течение года – является обучение подростков:

1. Соревновательным техникам АРБ
2. Демонстрационным техникам
3. Техникам самообороны

#### **Тема 4. Морально-волевая и психологическая подготовка**

Специальная психологическая подготовка и ее роль в АРБ. Средства и методы воспитания специальных и волевых качеств бойца: соревновательный метод задания и др. Нравственное воспитание спортсмена. Средства и методы нравственного воспитания: убеждение, поощрение, наказание, организация положительного нравственного опыта и др. Эмоциональное состояние бойца. Положительные и отрицательные эмоции. Способы регуляции и саморегуляции эмоциональных состояний.

#### **Тема 5. Правила соревнований по АРБ, их организация и проведения**

Судейство соревнований по АРБ. Состав судейской коллегии. Обязанности руководителя ковра, рефери, бокового судьи. Взаимоотношение участников соревнований с судейской коллегией. Обязанности права главного судьи соревнований. Взаимоотношение представителей команд с судейской коллегией. Роль судьи в воспитании спортивной этики участников соревнований. Основные документы, необходимые для проведения соревнований, их значение и оформление.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **Личностные результаты:**

- воспитание патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; знание истории, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки, учитывающего культурное, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, традициям, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом этнокультурных особенностей;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками в процессе образовательной, творческой и других видах деятельности;
- уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа, знание истории, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям, ценностям народов России и народов мира;
- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.

### **Метапредметные результаты:**

- умение соблюдать нормы поведения на занятиях, на соревнованиях;
- умение успешно выполнять поставленные задачи;
- умение слушать собеседника и вести диалог;
- умение делать простые выводы и обобщения в результате совместной работы группы;
- искать и выделять необходимую информацию;
- принимать и сохранять учебно-спортивную задачу;
- определять последовательность промежуточных целей с учётом конечного результата;
- осуществлять пошаговый и итоговый контроль;
- вносить дополнения и коррективы в план и способы действий;
- проявлять познавательную инициативу;
- умение излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку объекта;
- умение анализировать, находить ошибки, устанавливать их причины, определять пути исправления.

### **Предметные результаты:**


- знать основные приемы АРБ;

- уметь правильно стоять стойку;
- знать основные правила поведения на ковре во время соревнований;
- уметь исполнять движения во время боя;
- уметь выполнять боевые движения;
- уметь играть подвижные спортивные игры;
- уметь владеть навыками бросковой борцовской техникой;
- уметь владеть техникой страховки и само страховки;
- владеть техникой бесконтактного боя.

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Раздел программы	Теория	Практика	Всего
<b>5-8 классы</b>				
1	Вводное занятие	1	1	2
2	Начальные сведения об анатомии человека	2	1	3
3	Начальные сведения о тренировочном процессе	1	1	2
4	Специальная физическая подготовка бойца	-	34	34
5	Тактико-техническая подготовка	-	15	15
6	Морально-волевая и психологическая подготовка	2	2	4
7	Правила соревнований по АРБ, их организация и проведения	1	1	2
	<b>Итого</b>	<b>7</b>	<b>55</b>	<b>62</b>
<b>9-11 классы</b>				
1	Начальные сведения о тренировочном процессе	1	1	2
2	Специальная физическая подготовка бойца	-	34	34
3	Тактико-техническая подготовка	-	15	15
4	Морально-волевая и психологическая подготовка	4	4	8
5	Правила соревнований по АРБ, их организация и проведения	2	2	4
	<b>Итого</b>	<b>7</b>	<b>56</b>	<b>63</b>

Лист согласования к документу № РП АРБ от 19.09.2024  
Инициатор согласования: Плаксина И.В. Директор  
Согласование инициировано: 19.09.2024 16:24

Лист согласования		Тип согласования: <b>последовательное</b>		
№	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Плаксина И.В.		 Подписано 19.09.2024 - 16:25	-