

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Министерство образования и науки Республики Татарстан

Государственное автономное образовательное учреждение  
«Полилингвальный комплекс «Адымнар-путь к знаниям и согласию» г Казани

РАССМОТРЕНО  
На педсовете  
Протокол №1  
От «28» 08.2025г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА «РУКОПАШНЫЙ БОЙ»

Направленность: физкультурно-спортивная  
Возраст обучающихся: 7-18 лет  
Срок реализации: 1 год (144 часов)

Автор-составитель:  
Таджибаев Р.Э.  
педагог дополнительного образования

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Направленность (профиль) программы (ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ПО АРМЕЙСКОМУ РУКОПАШНОМУ БОЮ .**

**Актуальность программы** (В России активно возрождаются культурные традиции. Исторически сложилось, что национальные виды спорта формировались в России и развиваются со времен Древней Руси, передаются из поколения в поколение, постепенно развиваясь, формируя общую культуру человека и нации в целом. Все исконно русские виды спорта направлены на воспитание и развитие физической и духовной сил. АРБ – составная часть национальной культуры, в которую входят не только самые рациональные методики техники и борьбы, но и прежде всего, история побед нашего Отечества, искусство, культура и Великий русский язык. На сегодняшний день АРБ является национальной идеей, ценностным хранителем русского языка и русской культуры. На него возлагается огромная ответственность и стратегическая роль в воспитании подрастающего поколения и популяризации спорта.

**Отличительные особенности программы:** Программа является преимущественно и интеграция общего и дополнительного образования на протяжении всего периода обучения. Содержание Программы группируется вокруг базовых национальных ценностей: истории создания самозащиты без оружия, героизации выдающихся соотечественников, уникальном комплексе физического воспитания, что позволит сформировать у обучающихся патриотические ценности, культуру здорового образа жизни. Программа будет способствовать физическому развитию подрастающего поколения, их готовности к защите Родины. Программа не только ориентирована на возрождение культурных традиций, воспитание детей и граждан нашей страны, опираясь при этом на огромный потенциал АРБ..

**Адресат программы:** Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «АРБ» предполагает контингент обучающихся в возрасте от 7 до 18 лет по 3 уровням подготовки: Ознакомительный уровень – обучающиеся 7 – 9 лет. Базовый уровень – обучающиеся 10 – 13 лет. Углубленный уровень – обучающиеся 14–18 лет. Программа разработана на основе базовых и наиболее безопасных элементов борьбы самбо с учетом возрастных и психофизиологических особенностей обучающихся. С учетом контактности данного вида спорта, предусматривается четкое соблюдение требований по обучению, указанных в программе. Набор в группу

осуществляется на основе добровольности и по состоянию здоровья (медицинский допуск к занятиям обязателен).

**Объем и срок освоения программы** (Программа «АРМЕЙСКИЙ РУКОПАШНЫЙ БОЙ» предусматривает общий объем прохождения материала в течение 7 лет обучения за 1048 академических часов. Общий срок освоения программы определяется содержанием программы: Ознакомительный уровень 144 часа на весь период обучения. Базовый уровень 288 часов на весь период обучения. Углубленный уровень 648 часов на весь период обучения.

**Формы обучения** (Программа АРБ предусматривает следующие формы организации учебно – тренировочных занятий и формы организации учебной деятельности:

- теоретические (лекции, семинары, консультации, тренинги, экскурсии и др.);
- практические (общая физическая, специальная, техническая тактическая и психологическая подготовки, мастер-классы, соревновательная деятельность и др.);
- индивидуальные, групповые, фронтальные.

Форма обучения – очная.

**Особенности организации образовательного процесса** (формы организации учебной деятельности:

- теоретические (лекции, семинары, консультации, тренинги, экскурсии и др.);
- практические (общая физическая, специальная, техническая, тактическая и психологическая подготовки, мастер-классы, соревновательная деятельность и др.);
- индивидуальные, групповые, фронтальные.

**Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий:** общее количество часов в год (144 часов в год. на весь период обучения, 3 раза в неделю по 2 академических часа.

**Педагогическая целесообразность** Обучающийся должен знать:

- историю развития, традиции национального вида спорта;
- специальную базовую терминологию;

- основные гигиенические требования на занятиях;
- основные правила техники безопасности при падениях и непредвиденных жизненных обстоятельствах;
- основные понятия о физической культуре, как одном из эффективных средств всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепления здоровья;
- базовые сведения о строении и функциях организма и основных ее системах;
- профилактические меры по предупреждению травматизма и заболеваний
- методы самоконтроля и саморегуляции психического и физического состояния;

### **Практическая значимость.**

- качественно выполнять упражнения, предусмотренные программой;
- показывать и объяснять технику страховки и само страховки;
- взаимодействовать с партнером;
- применять полученные на занятиях знания и умения в соревновательной деятельности;
- презентовать изученные технические приёмы и действия для пропаганды вида спорта АРБ (показательные выступления);
- обучающийся должен владеть следующими устойчивыми навыками:
- организованности и дисциплинированности;
- самообладания и самоконтроля;
- этического поведения спортсмена;
- ведения здорового и безопасного образа жизни;

**Цель** (Цель Программы «АРБ») – формирование физической и духовной культуры, культуры здорового и безопасного образа жизни на основе национально – культурных ценностей и традиций.

**Задачи** сохранение и укрепление здоровья, в том числе закаливание организма;

- оптимальное развитие физических качеств и двигательных способностей; повышение функциональных возможностей организма, формирование навыков здорового и безопасного образа жизни, формирование умений саморегуляции средствами вида спорта.

- формирование жизненно важных, в том числе спортивных двигательных навыков и умений; формирование культуры движений средствами вида спорта;

- приобретение базовых знаний научно-практического характера по физической культуре и виду спорта «АРБ»;

- содействие развитию психомоторных функций и формирование морально – волевых качеств;

- обеспечение интеллектуального, морального, духовного и физического развития и гражданско – патриотического воспитания обучающихся.

### **Основные формы и методы**

- Метод использования слова ( рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор).

- Метод наглядного восприятия (показ, демонстрация).

- Практические методы ( метод первоначального изучения, метод разучивания по частям, метод многократного выполнения).

### **Планируемые результаты**

Обучающийся должен знать: историю развития, традиции национального вида спорта;

- специальную базовую терминологию АРБ;

- основные гигиенические требования на занятиях;

- основные правила техники безопасности при падениях и непредвиденных жизненных обстоятельствах;

- основные понятия о физической культуре, как одном из эффективных средств всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепления здоровья;

- базовые сведения о строении и функциях организма и основных ее системах;

- профилактические меры по предупреждению травматизма и

заболеваний;

- методы самоконтроля и саморегуляции психического и физического состояния;

#### **Механизм оценивания образовательных результатов.**

- сдача зачетов и нормативов по физической и специальной подготовке
- соревновательная практика
- выступление на соревнованиях.

#### **Формы подведения итогов реализации программы**

- учебные схватки на выполнение изученного.
- проведение схваток по заданию.
- сдача зачетов и нормативов по физической и специальной подготовке
- соревновательная практика
- выступление на соревнованиях.
- присвоение спортивных разрядов

#### **Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеразвивающей программы**

- Для занятий необходимо следующее оборудование и инвентарь:
- Татами ( борцовский ковер)
- Боксерские мешки;
- Тренажеры, штанги, набивные мячи;
- Кимоно, борцовские куртки, самбовки;
- Индивидуальные средства защиты;
- Мастер классы;
- Учебно-тренеровачные сборы;

# УЧЕБНЫЙ ПЛАН

1 год обучения

Содержание занятий	Всего часов
1. Теоретические знания	8
Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по АРБ. Врачебный контроль и самоконтроль.	2
Общее понятие о гигиене.	1
Физическая культура и спорт в России. АРБ в России.	1
Основы техники и тактики АРБ.	2
Краткие сведения о физиологических основах тренировки.	2
2. Практические занятия	124
Общая физическая подготовка спортсмена.	35
Специальная физическая подготовка спортсмена	40
Технико-тактическая подготовка.	45
Психологическая подготовка	4
3. Тестирование и участие в соревнованиях	12
Сдача контрольных нормативов.	3
Соревновательная практика.	9
<b>Всего:</b>	<b>144 часа</b>

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 год обучения 144 часа, 3 раза в неделю по 2 академ. часа.

Удержание сбоку: лежа, с захватом туловища, без захвата головы (упором рукой в ковер), без захвата руки под плечо.

Уходы от удержания сбоку: поворачиваясь на живот, садясь, отжимая руками и ногой, отжимая рукой и махом ногой (зацеп за свою руку).

Ударная техника в партере.

Ударная техника в стойке.

Учебные схватки на выполнение изученного удержания.

Удержание со стороны головы: с захватом туловища, с захватом руки и шеи.

Уходы от удержания со стороны головы: поворачиваясь на живот, перекатом вместе с атакующим в сторону, отжимая голову и перекатом в сторону.

Учебные схватки на выполнение изученного удержания.

Удержание поперек: с захватом дальней руки из-под шеи, с захватом разноименной ноги, с захватом одноименной ноги.

Уходы от удержания поперек: переворачиваясь на живот, садясь, отжимая голову руками в сторону ног.

Учебные схватки на выполнение изученного удержания.

Удержание верхом: с захватом рук, с захватом головы, с захватом рук, с зацепом ног.

Уходы от удержания верхом: поворачиваясь на живот, перекатом в сторону с захватом ноги, отжимая руками.

Учебные схватки на выполнение изученного удержания.

Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку. Активные и пассивные защиты от переворачивания.

Комбинирование переворачивания с удержанием сбоку.

Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях рычагом.

Активные и пассивные защиты от переворачивания.

Комбинирование переворачивания с удержанием со стороны головы.

Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри).

Активные и пассивные защиты от переворачивания.

Комбинирование переворачивания с удержанием поперёк.

Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях, захватом шеи и руки с упором голенью в живот.

Активные и пассивные защиты от переворачивания.

Комбинирование переворачивания с удержанием верхом.

Технические действия в стойке.

Бросковая техника в стойке.

**Организационно-педагогические условия реализации программы-**  
Для занятий необходимо следующее оборудование и инвентарь:

- Татами ( борцовский ковер)
- Боксерские мешки;
- Тренажеры, штанги, набивные мячи;
- Кимоно, борцовские куртки, самбовки;
- Индивидуальные средства защиты;
- Мастер классы;
- Учебно-тренеровачные сборы;