



КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«БАРНАУЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ  
имени Василия Константиновича Шильке»

---

РАСМОТРЕНА  
на заседании ПЦК преподавателей  
физической культуры,  
протокол от «28» августа 2023 года  
№ 01

УТВЕРЖДЕНА:  
Приказом колледжа  
от «06» сентября 2023 года  
№ 178

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности «Армейский рукопашный бой» (Армспорт)  
(срок реализации – 1 год, возраст обучающихся – 15-18 лет)

**Составитель:**  
Рудаков А.П., преподаватель-организатор  
ОБЖ, высшая квалификационная категория.

г. Барнаул,  
2023 год

### Пояснительная записка

Нормативно-правовой базой Рабочей дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Армейский рукопашный бой» (Армспорт) являются:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 13 сентября 2013 г. № 1065 г. «Об утверждении порядка осуществления деятельности школьных спортивных клубов и студенческих спортивных клубов».
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 26 сентября 2022 г. N 70226);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Устав КГБПОУ «Барнаульский государственный педагогический колледж имени Василия Константиновича Штильке» и иные локальными нормативными (правовыми) актами колледжа;
- Положение о студенческом спортивном клубе КГБПОУ «Барнаульский государственный педагогический колледж».

#### **Актуальность и педагогическая целесообразность рабочей программы:**

Единоборства всегда являлись неотъемлемой частью культур многих народов и одним из традиционных способов выявления сильнейших. Немногим не более тридцати лет как армейский рукопашный бой принял современный облик, а законодателями его явились Российские войска. С тех пор армейский рукопашный бой стал полноправным видом спорта. Возросший в последние годы интерес к различным нетрадиционным и новым видам спорта не обошел стороной и армейский рукопашный бой. Стремительный рост популярности армейского рукопашного боя во всей стране приводит к появлению все новых и новых его поклонников. Интерес к данному спортивному виду испытывают не только спортсмены, но и люди любители физической культуры. Зрелищность, непритязательность, популярность армейского рукопашного боя расширяет круг любителей и способствует включению его в программы различных спортивных и культурных массовых мероприятий, проведению соревнований, использованию его в системе физического воспитания в образовательных учреждениях. Армейский рукопашный бой современный и динамично развивающийся вид спорта, является отличным средством для оздоровительного досуга, способствующему положительному эмоциональному подъему.

**Направленность:** программа относится к физкультурно-спортивной направленности.

**Отличительной особенностью данной программы и новизной является:** то, что программа не предусматривает подготовку мастеров высокого уровня, а направлена на подготовку спортсменов массовых разрядов, а также на оздоровление и физическое развитие воспитанников спортивного клуба. В программу введены новые и частично изменены требования по ожидаемым результатам в технико-тактической подготовке, общей физической подготовке. В рабочей программе армейского рукопашного боя представлен только спортивно-оздоровительный этап, отсутствуют этапы спортивной подготовки.

**Адресат программы** - обучающиеся в возрасте с 15 до 18 лет.

Для работы по программе формируются постоянные группы численностью 12-15 человек. Набор учащихся – свободный, но с предъявлением особых требований к здоровью. В группе

проводятся учебно-тренировочные занятия с индивидуальным подходом по возрастному признаку. Для воспитанников спортивного клуба, успешно прошедших и освоивших всю программу, и желающих продолжить обучение, могут разрабатываться индивидуальные образовательные маршруты.

**Цель и задачи программы:**

**Цель программы:** создание условий для физического развития и оздоровления обучающихся - воспитанников – военно-спортивного клуба, развития их личности посредством армейского рукопашного боя и подготовке к службе в Вооружённых Силах РФ.

**Задачи программы:**

Обучающие:

- вовлечения числа обучающихся в систему спортивной подготовки по армейскому рукопашному бою;
- овладение основами техники выполнения комплекса физических упражнений и освоение правил спортивных игр;
- изучение базовой техники и ознакомление с тактикой ведения борьбы и боя;
- обучение ведению соревновательной борьбы на учебных занятиях и соревнованиях;
- формирование знаний об армейском рукопашном бое и о здоровом образе жизни.

Воспитательные:

- формирование гордости и глубокого понимания необходимости службы в Вооружённых Силах Российской Федерации, готовности к защите Родины;
- воспитание отношения к борьбе как к серьёзному, полезному и нужному занятию, имеющему спортивную и творческую направленность;
- воспитание настойчивости, целеустремленности, находчивости, внимательности, уверенности, воли, трудолюбия, коллективизма;
- выработка у обучающихся умения применять полученные знания на практике.

Развивающие:

- развитие физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие силы, скорости, ловкости и выносливости) и укрепление здоровья.

**Объём и срок освоения программы:**

- срок реализации программы – 8,5 месяцев
- планируемое количество на освоение программы – 140 час.
- продолжительность занятий - 4 академических часа в неделю.
- академический час – 45 минут
- наполняемость группы – 12 – 15 человек

**Содержание рабочей программы**

Учебно-тематический план программы включает в себя теоретическую, общую физическую и специальную физическую, техническую и тактическую подготовку.

**1. Теоретическая подготовка.**

- 1.1. История развития армейского рукопашного боя в России.
- 1.2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
- 1.3. Физическая подготовка.
- 1.4. Техническая и тактическая подготовка.
- 1.5. Психологическая подготовка.
- 1.6. Личная гигиена. Закаливание. Режим и питание спортсменов.
- 1.7. Врачебный контроль. Самоконтроль. Оказание первой помощи.
- 1.8. Значение общей физической подготовки. Утренняя зарядка. Разминка.
- 1.9. Организация и проведение соревнований. Правила соревнований.

- 1.10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий АРБ.
- 1.11. Техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях.
- 1.12. Упражнения по овладению приёмами страховки.

## **2. Физическая подготовка.**

### **2.1. Общая физическая подготовка:**

- 2.1.1. Общеразвивающие упражнения: с весом собственного тела, с партнером, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (высокая перекладина, шведская стенка, скамейка, канат).
- 2.1.2. Подвижные игры.
- 2.1.3. Эстафеты.
- 2.1.4. Полосы препятствий.
- 2.1.5. Упражнения с гантелями, эспандерами, на тренажерах, с гирями.

### **2.2. Специальная физическая подготовка**

- 2.2.1. Упражнения для развития быстроты движений.
- 2.2.2. Упражнения для развития специальной выносливости.
- 2.2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.
- 2.2.4. Упражнения для развития ловкости.

## **3. Техническая подготовка**

- 3.1. Изучение ударной техники армейского рукопашного боя руками (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног).
- 3.2. Изучение техники борьбы в верхней стойки, в партере (ознакомление с техникой, изучение техники борьбы в верхнем и нижнем положении, выполнение стартовых положений, выполнение упражнений по сигналу и без).
- 3.3. Обучение технике армейского рукопашного боя (Совершенствование техники рукопашного боя, правой и левой рукой).

## **4. Тактическая подготовка**

- 4.1. Ознакомление с тактикой в армейского рукопашного боя при борьбе левой рукой.
- 4.2. Ознакомление с тактикой в армейского рукопашного боя при борьбе правой рукой.

### **Формы и методы проведения занятий:**

При проведении занятий используется групповая и индивидуальная форма работы. Проводятся теоретические и практические занятия.

Теоретическая работа с воспитанниками спортивного клуба проводится в форме лекций, бесед, анализа проведённых поединков, разбора поединков известных бойцов армейского рукопашного боя.

Практические занятия также разнообразны по своей форме – это тренировочные поединки со сверстниками и с руководителем, практические приёмы по решению поставленных задач, занятия по отработке техники, занятия, направленные на общее развитие и оздоровление, специализированные тренировки, домашние задания, соревнования внутри клуба.

Используются следующие методы проведения занятий: словесные методы; наглядные методы; практические.

Словесные методы: создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий. Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы: метод упражнений; игровой метод; соревновательный; метод круговой тренировки.

### Тематическое планирование

№	Наименование разделов / тем	Всего, час	Количество часов		Форма организации занятия	Форма контроля
			теория	практика		
1.	Вводное занятие	2	2	-	теоретические занятия	Устный ответ
2.	Физическая подготовка. Общая физическая и специальная физическая подготовка.	47	12	35	теоретические занятия	контрольные тесты
3.	Техническая подготовка	51	16	35	теоретические занятия	контрольные тесты
4.	Тактическая подготовка	40	12	28	учебно-тренировочные занятия, восстановительные мероприятия	контрольно-нормативные требования
Итого:		140	42	98		

### Планируемые результаты

В результате освоения программы, обучающиеся приобретают следующие знания:

- историю возникновения армейского рукопашного боя в Российской Федерации;
- правил техники безопасности при занятиях армейским рукопашным боем;
- правил соревнований;
- правил личной гигиены;
- средств физической и технической подготовки;
- базовой техники рукопашного боя;
- техники выполнения специальных упражнений.

Овладеет навыками:

- применения техники боя рук;
- применения техники боя ног;
- использования в спарринг - тренировках различных технических приёмов.

**Личностными результатами** освоения, обучающимися содержания программы, являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения, обучающимися содержания программы, являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, выбирать способы их исправления;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- иметь информацию о строении и функциях человеческого организма;
- технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой, учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения, обучающимися содержания программы, являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и допризывной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- организовывать и проводить соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности;
- контролировать физическую нагрузку по показателю частоты пульса (ЧСС) регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

### **Контроль его формы и сроки.**

**Текущий контроль успеваемости** - проводится в течение учебного года по итогам обучения по разделу программы. Форма проведения – итоговое занятие, на котором проводится наблюдение за обучающимся во время тренировок.

**Промежуточная аттестация** - проводится в конце первого и второго полугодия. Форма проведения – зачет, который предполагает проведение соревнования.

В ходе проведения соревнования выявляется уровень технико-тактической подготовленности как показатель сформированности умений и навыков в виде, который выявляется с помощью метода наблюдения. Выявляются низкий, средний и высокий уровень развития умений и навыков.

**- итоговая аттестация не проводится.**

### **Оценочные материалы:**

Критерии текущего контроля успеваемости, проводимого в форме наблюдения.

Низкий уровень – учащийся владеет техникой выполнения физических упражнений, но базовую технику борьбы освоил плохо.

Средний уровень – учащийся владеет техникой выполнения физических упражнений, освоил базовую технику борьбы и технику бокса, хорошо знает правила проведения поединков.

Высокий уровень – учащийся самостоятельно использует арсенал физических упражнений, изучил и применяет на практике техники армейского рукопашного боя, использует в спарринг – тренировках различные технические приёмы, самостоятельно составляет базовые программы тренировок.

Промежуточная аттестация, проводится в конце учебного года, в форме проведения итоговых соревнований для выявления уровня освоения техники борьбы и боя. В ходе проведения соревнования выявляется уровень технико-тактической подготовленности как показатель сформированности умений и навыков в армейском рукопашном бое. Выявляются низкий, средний и высокий уровень развития умений и навыков.

Критерии оценки результатов:

- Высокий уровень – в ходе соревнований ученик правильно показал и применил элементы технико-тактической подготовки;
- Средний уровень - в ходе соревнований ученик правильно показал и применил элементы технико-тактической подготовки, но техническими ошибками;
- Низкий уровень - в ходе соревнований учащийся не смог правильно показать и применить элементы технико-тактической подготовки.

### **ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Для успешной реализации программы необходимы:

#### **Материально-техническое оснащение:**

- Обучение проходит в отдельном спортзале оборудованным: матами для борьбы в положении стоя, положение «партер»; резиновые и пружинные амортизаторы; гантели для «боя с тенью»; пояса; перекладина; гимнастические скамейки; штанги; гантели; парные гири; поясные ремни; секундомер; скакалки; мячи игровые; блочные устройства; методическая литература, фото и видеоматериалы.

#### **Кадровое обеспечение тренировочного процесса.**

Уровень квалификации педагогических работников должен соответствовать требованиям, определенным Профессиональным стандартам «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», «Тренер – преподаватель», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05 мая 2018 г. № 298н.

Требования к образованию и обучению тренера – преподавателя: высшее образование либо среднее профессиональное образование в рамках иного направления подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия дополнительным общеразвивающим программам, реализуемым организацией, осуществляющей образовательную деятельность, и получение при необходимости после трудоустройства дополнительного профессионального образования по направлению подготовки «Образование и педагогические науки».

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Программа общеобразовательных учреждений физического воспитания Москва «Просвещение» 2011 раздел единоборства автор В. И. Лях
2. Рабочая программа В.И. Лях физическая культура раздел единоборства Москва «Просвещение» 2015
3. Вельмякин В.Н. Боевое самбо и рукопашный бой Рязань 1993.
4. Лысеко В.Л. Бокс Основы мастерства . - М., 1994.
5. Матвеев М.Н. Кикбоксинг. Техника и тактика - М ., 1993.
6. Шестаков В.Б. ; Путин В.В. Учимся дзюдо – М., 2001
7. Селиверстов С.А. Самбо . Спортивной , боевой. М.,- 1997.
8. Рукопашный бой в Воздушно-десантных войсках Под общей редакцией О.В. Татарина – Рязань 1992.