

Министерство просвещения и науки Кабардино-Балкарской Республики
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Кабардино-Балкарский автомобильно-дорожный колледж»

ПРИНЯТА
на заседании Педагогического совета
Протокол от 12.09.2025г. № 2

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБПОУ «КБАДК»
Абрегов М.А. 
Приказ от 17.09.2025г. № 163-о/д



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«АРМЕЙСКИЙ РУКОПАШНЫЙ БОЙ»**

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень программы: стартовый

Вид программы: модифицированный

Адресат: обучающиеся от 15 до 18 лет

Срок реализации: 36 часов

Форма обучения: очная

Авторы-составители:

Карданов А.Х., тренер-преподаватель;

Чеченова-Кудаева Д.М., и.о. заместителя директора по ВР;

Ашурова А.М., методист.

Реализует: Карданов А.Х., тренер-преподаватель.

г. Нальчик, 2025 год

ОГЛАВЛЕНИЕ

Раздел 1: Комплекс основных характеристик программы	3
Пояснительная записка	3
Учебно-тематический план	8
Содержание программы	9
Планируемые результаты.....	11
Раздел 2: Комплекс организационно-педагогических условий	12
Календарный учебный график.....	12
Ресурсное обеспечение.....	12
Оценочные материалы.....	14
Список литературы	15
Рабочая программа на 2025-2026 учебный год к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Армейский рукопашный бой»	16
Рабочая программа воспитания обучающихся на 2025-2026 учебный год к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Армейский рукопашный бой».....	24

Раздел 1: Комплекс основных характеристик программы

Пояснительная записка

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень программы: стартовый.

Вид программы: модифицированный.

Нормативно-правовая база, на основе которой разработана программа:

1. Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).
2. Национальный проект «Образование».
3. Конвенция ООН о правах ребенка.
4. Приоритетный проект от 30.11.2016 г. №11 «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный протоколом заседания президиума при Президенте РФ.
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 15.04.2019 г. № 170 «Об утверждении методики расчёта показателя национального проекта «Образование» «Доля детей в возрасте от 5 до 18 лет, охваченных дополнительным образованием».
6. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022г. №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
7. Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015г. №996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года».
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей» (с изменениями и дополнениями).
9. Протокол заочного заседания Рабочей группы по дополнительному образованию детей Экспертного совета Министерства просвещения Российской Федерации по вопросам дополнительного образования детей и взрослых, воспитания и детского отдыха от 22.03.2023г. №Д06-23/06пр.
10. Федеральный закон от 13.07.2020г. №189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере».
11. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015г. №09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы).

12. Постановление Главного государственного санитарного врача от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

13. Постановление Главного государственного санитарного врача от 28.01.2021г. №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СП 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

14. Приказ Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 26.08.2010г. №761н «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования».

15. Приказ Минобрнауки РФ от 22.12.2014г. №1601 «О продолжительности рабочего времени (нормах часов педагогической работы за ставку заработной платы) педагогических работников и о порядке определения учебной нагрузки педагогических работников, оговариваемой в трудовом договоре».

16. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021г. №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

17. Приказ Минобрнауки РФ от 27.07.2022г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

18. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2016г. №ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учётом их особых образовательных потребностей»).

19. Распоряжение Правительства РФ от 28.04.2023г. №1105-р «Об утверждении Концепции информационной безопасности детей в Российской Федерации».

20. Закон Кабардино-Балкарской Республики от 24.04.2014г. №23-РЗ «Об образовании».

21. Приказ Минобрнауки КБР от 17.08.2015г. №778 «Об утверждении Региональных требований к регламентации деятельности государственных образовательных учреждений дополнительного образования детей в Кабардино-Балкарской Республике».

22. Распоряжение Правительства КБР от 26.05.2020г. №242-рп «Об утверждении Концепции внедрения модели персонифицированного дополнительного образования детей в КБР».

23. Приказ Минпросвещения КБР от 18.09.2023г. №22/1061 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Кабардино-Балкарской Республике».

24. Письмо Минпросвещения КБР от 20.06.2024г. №22-16-17/5456 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по разработке и реализации дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые и модульные), «Методическими рекомендациями по разработке и экспертизе качества авторских дополнительных общеразвивающих программ»).

25. Устав ГБПОУ «Кабардино-Балкарский автомобильно-дорожный колледж».

26. Положение о разработке дополнительной общеразвивающей программе в ГБПОУ «Кабардино-Балкарский автомобильно-дорожный колледж».

27. Иные локальные нормативные акты, регламентирующие деятельность дополнительного образования детей.

Актуальность:

Воспитание в подрастающем поколении необходимости вести здоровый образ жизни, гражданственности, патриотизма - одни из основных принципов государственной политики, регламентируемого российским законодательством в сфере образования.

Актуальность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы также определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы физкультурно-спортивной направленности в области единоборств, развития физических и морально-волевых качеств. Кроме того, в России в настоящее время особое внимание уделяется физической подготовке юношества к службе в Вооруженных Силах.

Новизна:

Заключается в применении на занятиях игровой практики, опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта обучающегося, его морально-волевых и нравственных качеств перед работой, направленной на освоение предметного содержания. Основной упор программы делается на обучение основам техники рукопашного боя посредством игр, которая подбирается таким образом, что обучающийся одновременно развивает необходимые физические качества и осваивает базовую технику рукопашного боя. Обучение в комплексе с военно-патриотическим воспитанием; развитие необходимых физических качеств через базовую технику рукопашного боя; направленность не на достижение высоких спортивных результатов, а на формирование гармонично развитой личности.

Программа дополняет содержание общеобразовательных дисциплин «Физическая культура», «Основы безопасности и защиты Родины», «История», «Обществознание».

Отличительные особенности:

Отличительной особенностью данной программы является основной концептуальный замысел, позволяющий развивать у обучающихся не только прикладные умения и навыки, но и мотивацию к выбору нравственной позиции, к

социально-ориентированной деятельности, самореализации и жизненному самоопределению. Обучающиеся, прошедшие теоретическую и практическую подготовку, могут участвовать в соревнованиях (сборы, слеты и т.п.) по военно-прикладным видам спорта.

Педагогическая целесообразность:

Образовательный процесс основывается на применении современных образовательных методов и технологий, в том числе, элементов игровых, здоровьесберегающих технологий, проблемно-поискового обучения, что позволит успешно реализовать программу и добиться положительных результатов, содействовать развитию у обучающихся таких личностных качеств, как патриотизм, эмпатия, честность, нравственность, трудолюбие, коллективизм.

Немаловажно, что при реализации программы каждый обучающийся не только развивает свои физические качества, но и формирует личностные, такие как: воля, характер, ответственность, патриотизм, коллективизм и т.д. Ребята получают не только физическое, но духовное и интеллектуальное развитие, идет приобщение к общечеловеческим ценностям.

И что особенно важно, - происходит создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности учащегося, ведется профилактика асоциального поведения. При систематических занятиях РБ ведется работа не только с учащимися, но и с их родителями, всей семьей.

Таким образом, задача программы и руководителя помочь ребенку стать полноценной личностью, умеющей правильно вести себя в среде сверстников, а также в среде старшего поколения.

Адресат:

Программа рассчитана на обучающихся колледжа от 15 до 18 лет, проявляющих интерес к занятиям физкультурой и спортом, к подготовке к службе в Вооруженных Силах Российской Федерации, имеющих активную гражданскую позицию.

Срок реализации: 36 часов.

Режим занятий: 1 раз в неделю по 2 часа.

Наполняемость группы: 15-20 человек.

Форма обучения: очная.

Формы занятий:

- групповые;
- индивидуальные;
- парные;
- коллективные.

Цель программы: содействие гармоничному развитию личности обучающихся, укрепление их здоровья посредством занятий армейским рукопашным боем.

Задачи программы:

Личностные:

- воспитывать у обучающихся патриотизм, уважение к спортивным достижениям атлетов России;
- развить духовно-нравственные ценности, моральную устойчивость;
- воспитать ответственность, чувство коллективизма.

Предметные:

- познакомить обучающихся с первоначальными знаниями в области армейского рукопашного боя;
- обучить первоначальным практическим умениям в области армейского рукопашного боя.

Метапредметные:

- развивать у обучающихся способности применять полученные знания и умения в будущей службе в рядах Вооруженных Сил Российской Федерации.
- сформировать потребности в ведении здорового образа жизни, сохранении и укреплении здоровья.

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		всего	теория	практика	
Раздел 1. Введение. Инструктаж по охране труда и технике безопасности		2	2	-	тестирование
1	Вводное занятие	2	2	-	
Раздел 2. Общая физическая подготовка		8	2	6	опрос, педагогическое наблюдение, зачет
2	Введение в историю спорта	2	2	-	
3	Развитие силы	2	-	2	
4	Развитие быстроты и выносливости	2	-	2	
5	Развитие гибкости	2	-	2	
Раздел 3. Специальная физическая подготовка		10	2	8	опрос, педагогическое наблюдение, зачет
6	Крепость тела	2	2	-	
7	Стойки и передвижение	2	-	2	
8	Освоение противоборства в различных стойках	2	-	2	
9	Страховка и самостраховка	2	-	2	
10	Соревнования	2	-	2	
Раздел 4. Тактико-техническая подготовка		14	3	11	опрос, педагогическое наблюдение, зачет
11	Борьба в положении стоя	2	1	1	
12	Борьба в положении лежа	2	-	2	
13	Ударная техника рук	4	1	3	
14	Ударная техника ног	4	1	3	
15	Соревнования	2	-	2	
Раздел 5. Итоговое занятие		2	-	2	тестирование, зачет
16	Итоговое занятие	2	-	2	
	ВСЕГО:	36 часов	9 часов	27 часов	

Содержание программы

Раздел 1: Введение. Инструктаж по охране труда и технике безопасности – 2 часа.

Тема 1: Вводное занятие – 2 часа.

Теория: Введение в программу. Знакомство с правилами работы. Проведение инструктажа по охране труда и технике безопасности. Проведение Тестирования.

Раздел 2: Общая физическая подготовка - 8 часов.

Тема 2: Введение в историю спорта – 2 часа.

Теория: Краткие исторические сведения о возникновении вида спорта. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Экипировка. Принцип подбора, подготовка спортивного инвентаря и уход за ним.

Тема 3: Развитие силы – 2 часа.

Практика: Упражнение «Отжимание» из различных положений. Упражнение «Подтягивание». Упражнение на укрепление мышц живота. Упражнение на укрепление мышц ног. Упражнения на укрепление мышц спины и шеи.

Тема 4: Развитие быстроты и выносливости – 2 часа.

Практика: Челночный бег. Ускорение. Ускорение в подъём. Кроссовая подготовка.

Тема 5: Развитие гибкости – 2 часа.

Практика: Упражнения на растяжку всего тела. Изучение и выполнение кувырков вперед, назад, через плечо.

Раздел 3: Специальная физическая подготовка – 10 часов.

Тема 6: Крепость тела – 2 часа.

Теория: Объяснение нового материала. Что такое специальная физическая подготовка. Противопоказания.

Тема 7: Стойки и передвижение – 2 часа.

Практика: Изучение стоек, их виды. Подводящие упражнения. Имитация передвижения. Упражнения на развитие гибкости, ловкости, подвижности в суставах. Упражнение «Борцовский мост». Мост из положения стоя. Подъём переворот с головы.

Тема 8: Освоение противоборства в различных стойках – 2 часа.

Практика: Игра «Пятнашки» - с касанием до ног партнера, колен, плеч. Выведение из равновесия на скамейке, на линии борцовского ковра. Игра «Перетягивание партнера до своих поясов».

Тема 9: Страховка и самостраховка – 2 часа.

Практика: Изучение страховок и самостраховок на практике. Падение назад и в бок с кувырком. Падение через партнера.

Тема 10: Соревнования – 2 часа.

Практика: Внутреннее первенство по армейскому рукопашному бою.

Раздел 4: Тактико-техническая подготовка – 14 часов.

Тема 11: Борьба в положении стоя - 2 часа.

Теория: Объяснение нового материала. Что значит «задняя подножка», «передняя подножка»? Термин «равновесие».

Практика: Практическая отработка теоретических знаний. Выведение из равновесия рывком с захватом руки и шеи. Сваливание, бросок с захватом ног и выносом их в сторону. Бросок через бедро. Бросок с захватом руки под плечо. Бросок через голову. Боковая подсечка. Передняя подсечка.

Тема 12: Борьба в положении лежа – 2 часа.

Практика: Перегибание (рычаг) локтя через бедро. Рычаг локтя через бедро с помощью ноги. Рычаг локтя захватом руки между ног. Узел ногой после удержания на боку. Перегибание (рычаг) локтя через предплечье.

Тема 13. Ударная техника рук – 4 часа.

Теория: Объяснение нового материала. Какие техники ударов рук существуют? Их классификация.

Практика: Прямой удар левой в голову, защита подставкой правой ладони, контратака прямым левой (тоже с другой руки). Прямой удар левой в голову, защита подставкой правого плеча, контратака прямым левой (тоже с другой руки). Прямой удар левой в туловище, защита подставкой правого локтя, контратака прямым левой (тоже с другой руки). Боковой удар левой в голову, защита подставкой правого предплечья, контратака прямым (боковым).

Тема 14. Ударная техника ног – 4 часа.

Теория: Объяснение нового материала. Какие техники ударов ног существуют? Их классификация.

Практика: Прямой удар левой ногой в туловище, защита подставкой правого локтя и шагом назад (тоже другой ноги). Прямой удар правой ногой в туловище, защита правой ладонью влево, контратака правой ноги в туловище. Боковой удар правой ногой в туловище, защита подставкой левого предплечья, контратака прямым правой ногой (тоже с другой ноги). Боковой удар правой ногой в голову, защита подставкой правой ладони, контратака боковым правой ногой в туловище и голову (поочередно).

Тема 15. Соревнования – 2 часа.

Практика: Внутреннее первенство по армейскому рукопашному бою.

Раздел 5: Итоговое занятие – 2 часа.

Тема 16. Итоговое занятие – 2 часа.

Практика: Проведение итогового тестирования по результатам обучения, зачет.

Планируемые результаты

Личностные:

Обучающиеся будут:

- патриотичны, уважать спортивные достижения атлетов России;
- духовно развиты, моральной устойчивы;
- ответственные, с развитым чувством коллективизма.

Предметные:

Обучающиеся будут:

- ознакомлены с первоначальными знаниями в области армейского рукопашного боя;
- обучены первоначальным практическим умениям в области армейского рукопашного боя.

Метапредметные:

Обучающиеся будут:

- способны применять полученные знания и умения в будущей службе в рядах Вооруженных Сил Российской Федерации.
- иметь потребность в ведении здорового образа жизни, сохранении и укреплении здоровья.

Раздел 2: Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала учебного года	Дата окончания учебного года	Количество учебных недель	Количество учебных часов в год	Режим занятий
полугодие учебного года (стартовый уровень)	01.09.	15.01.	18	36	1 раз в неделю по 2 часа

Ресурсное обеспечение

Условия реализации программы

Занятия проводятся в оборудованном спортивном зале в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»).

Кадровое обеспечение программы

Педагоги, реализующие программу, должны иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю кружка, секции, студии, клубного и иного детского объединения без предъявления требований к стажу работы либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы. Педагоги проходят курсы повышения квалификации по направлению своей деятельности каждые 3 года.

Материально-техническое обеспечение

- спортивный инвентарь, необходимый для прохождения общефизической, специальной и тактико-технической спортивной подготовки по армейскому рукопашному бою;
- перчатки;
- шлем;
- лапы;
- мячи;
- гантели.

- маты

Методы работы

- словесные (лекции, беседы);
- наглядные;
- практические (тренинги, упражнения, имитационные игры).

Педагогические технологии

- индивидуальное и групповое обучение;
- коллективное взаимообучение;
- игровой деятельности;
- критическое мышления.

Учебно-методическое и информационное обеспечение

- учебно-методическое обеспечение реализации программы, соответствующее действующему законодательству;
- наглядные пособия;
- сборник упражнений;
- система электронного обучения «Русский MOODLE» ГБПОУ «КБАДК»;
- Интернет-ресурсы.

Здоровьесберегающие технологии образовательного процесса

- соблюдение гигиенических условий в спортивном зале;
- разнообразие видов учебной деятельности;
- оздоровительные моменты на учебных занятиях;
- вопросы, связанные со здоровьем и здоровым образом жизни;
- мотивация деятельности обучающихся;
- игровые технологии;
- информационные коммуникационные технологии.

Формы аттестации. Виды контроля

- устный опрос;
- педагогическое наблюдение;
- тестирование;
- зачет.

Для полноценной реализации программы применяются следующие виды контроля:

- входной контроль (оценка начального уровня обучающихся на начало обучения);
- итоговый контроль (оценка уровня обучающихся на конец обучения);

- текущий контроль (проводится в течение всего учебного года путем педагогического наблюдения).

Оценочные материалы

- тесты;
- разработанные критерии оценки.

Для определения уровня освоения программы применяется система оценивания, состоящая из трех уровней: низкий, средний, высокий:

- Низкий уровень: обучающийся овладел менее 50% объема знаний, умений, навыков, предусмотренных программой, выполняет лишь простейшие практические задания; не может работать самостоятельно, отсутствуют интерес и мотивация к виду деятельности.
- Средний уровень: объем усвоенных знаний, умений и навыков составляет 50 – 79 %, сформирована система знаний, выполняет задания на основе образца; имеет устойчивый интерес в выбранной деятельности, стремится к творческой работе.
- Высокий уровень: обучающий освоил 80 – 100 % объема знаний, умений и навыков, имеет глубокий интерес к освоению программы, к достижению наилучшего результата.

Оценочные материалы представляют собой систему тестов, упражнений и нормативов, позволяющих с достаточной точностью оценить знания и умения обучающихся.

Список литературы для педагогов

1. Акопян А.О., Долганов Д.И. Примерная программа рукопашного боя для ДЮСШ. - М.: Советский спорт 2004. – 116 с.
2. Ашкинази С.М. Базовая техника рукопашного боя как синтез техники спортивных единоборств: учеб.-метод. пособие / С.М. Ашкинази, К.В. Климов; СПб ГУФК им. П.Ф. Лесгафта, - СПб.: Издательство, 2006. – 80 с.
3. Барташ В.А. История, современное состояние и перспективы развития рукопашного боя: учебное пособие / В.А. Барташ, [и др.] – Минск: РИВШ, 2004. – 134 с.
4. Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2007. – 464 с.

Список литературы для обучающихся

1. Бибик С.З. «Рукопашный бой»: Красноярск, 1991. – 96 с.
2. Бурцев Г.А., Малышенков С.Г., Смирнов В.В., Сямиуллин З.С. «Основы рукопашного боя»: Москва, Военное издательство, 1992. – 207 с.
3. Кадочников А.А. Рукопашный бой для начинающих: Феникс, Ростов-на-Дону, 2003. – 244 с.

Интернет-ресурсы

1. Библиотека московской электронной школы-СПО (физическая культура): <https://uchebnik.mos.ru/main>.
2. Библиотека цифрового образовательного контента (физическая культура): <https://моиуроки.рф/>.
3. Российская электронная школа (физическая культура): <https://resh.edu.ru/>.

Министерство просвещения и науки Кабардино-Балкарской Республики
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Кабардино-Балкарский автомобильно-дорожный колледж»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
НА 2025-2026 УЧЕБНЫЙ ГОД**

**К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ
«АРМЕЙСКИЙ РУКОПАШНЫЙ БОЙ»**

Адресат: обучающиеся от 15 до 18 лет.

Год обучения: 36 часов.

Авторы-составители:

Карданов А.Х., тренер-преподаватель;

Чеченова-Кудаева Д.М., и.о. заместителя директора по ВР;

Ашурова А.М., методист.

Реализует: Карданов А.Х., тренер-преподаватель.

г. Нальчик, 2025 год

Цель программы: содействие гармоничному развитию личности обучающихся, укрепление их здоровья посредством занятий армейским рукопашным боем.

Задачи программы:

Личностные:

- воспитывать у обучающихся патриотизм, уважение к спортивным достижениям атлетов России;
- развить духовно-нравственные ценности, моральную устойчивость;
- воспитать ответственность, чувство коллективизма.

Предметные:

- познакомить обучающихся с первоначальными знаниями в области армейского рукопашного боя;
- обучить первоначальным практическим умениям в области армейского рукопашного боя.

Метапредметные:

- развивать у обучающихся способности применять полученные знания и умения в будущей службе в рядах Вооруженных Сил Российской Федерации.
- сформировать потребности в ведении здорового образа жизни, сохранении и укреплении здоровья.

Планируемые результаты

Личностные:

Обучающиеся будут:

- патриотичны, уважать спортивные достижения атлетов России;
- духовно развиты, моральной устойчивы;
- ответственные, с развитым чувством коллективизма.

Предметные:

Обучающиеся будут:

- ознакомлены с первоначальными знаниями в области армейского рукопашного боя;
- обучены первоначальным практическим умениям в области армейского рукопашного боя.

Метапредметные:

Обучающиеся будут:

- способны применять полученные знания и умения в будущей службе в рядах Вооруженных Сил Российской Федерации.
- иметь потребность в ведении здорового образа жизни, сохранении и укреплении здоровья.

Календарный учебный график

№ п/п	Дата занятия		Наименование раздела, темы	Кол- во часов	Содержание деятельности		Формы аттестации / контроля
	по плану	по факту			теоретическая часть занятия	практическая часть занятия	
Раздел 1: Введение. Инструктаж по охране труда и технике безопасности – 2 часа							
1			Вводное занятие	2	Введение в программу. Знакомство с правилами работы. Проведение инструктажа по охране труда и технике безопасности. Тестирование	-	тестирование
Раздел 2: Общая физическая подготовка – 8 часов							
2			Введение в историю спорта	2	Краткие исторические сведения о возникновении вида спорта. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Экипировка. Принцип подбора, подготовка спортивного инвентаря и уход за ним	-	опрос, педагогическое наблюдение, зачет
3			Развитие силы	2	-	Упражнение «Отжимание» из различных положений.	

				Упражнение «Подтягивание».	на Упражнение на укрепление мышц живота. Упражнение на укрепление мышц ног. Упражнения на укрепление мышц спины и шеи
4		Развитие быстроты и выносливости	2	-	Челночный бег. Ускорение в подбеге. Кроссовая подготовка
5		Развитие гибкости	2	-	Упражнения на растяжку всего тела. Изучение и выполнение кувырков вперед, назад, через плечо

Раздел 3: Специальная физическая подготовка – 10 часов

6		Крепость тела	2	Объяснение нового материала. Что такое специальная физическая подготовка. Противопоказания	-	опрос, педагогическое наблюдение, зачет
7		Стойки и передвижение	2	-	Изучение стойки, их виды. Подводящие упражнения. Имитация передвижения. Упражнения на развитие гибкости, ловкости,	ловкости,

					подвижности в суставах. Упражнение «Борцовский мост». Мост из положения стоя. Подъём переворот с головы
8		Освоение противоборства в различных стойках	2	-	Игра «Пятнашки» - с касанием до ног партнера, колен, плеч. Выведение из равновесия на скамейке, на линии борцовского ковра. Игра «Перетягивание партнера до своих поясов»
9		Страховка и самостраховка	2	-	Изучение страховок и на самостраховок на практике. Падение назад и в бок с кувырком. Падение через партнера
10		Соревнования	2	-	Внутреннее первенство по армейскому рукопашному бою

Раздел 4: Тактико-техническая подготовка – 14 часов

11		Борьба в положении стоя	2	Объяснение нового материала. Что значит «задняя подножка», «передняя подножка»? Термин «равновесие»	Практическая отработка теоретических знаний. Выведение из равновесия рывком с захватом руки и шеи. Сваливание, бросок с захватом ног и выносом их	опрос, педагогическое наблюдение, зачет
----	--	-------------------------	---	---	---	---

				в сторону. Бросок через бедро. Бросок с захватом руки под плечо. Бросок через голову. Боковая подсечка. Передняя подсечка
12		Борьба в положении лежа	2	- Перегибание (рычаг) локтя через бедро. Рычаг локтя через бедро с помощью ноги. Рычаг локтя захватом руки между ног. Узел ногой после удержания на боку. Перегибание (рычаг) локтя через предплечье
13		Ударная техника рук	4	Объяснение нового материала. Какие техники ударов рук существуют? Их классификация Прямой удар левой в голову, защита подставкой правой ладони, контратака прямым левой (тоже с другой руки). Прямой удар левой в голову, защита подставкой правого плеча, контратака прямым левой (тоже с другой руки). Прямой удар левой в туловище, защита подставкой правого локтя, контратака прямым левой (тоже с другой руки).

14					Боковой удар левой в голову, защита подставкой правого предплечья, контратака прямым (боковым)
		Ударная техника ног	4	Объяснение нового материала. Какие техники ударов ног существуют? Их классификация	Прямой удар левой ногой в туловище, защита подставкой правого локтя и шагом назад (тоже другой ноги). Прямой удар правой ногой в туловище, защита правой ладонью влево, контратака правой ноги в туловище. Боковой удар правой ногой в туловище, защита подставкой левого предплечья, контратака прямым правой ногой (тоже с другой ноги). Боковой удар правой ногой в голову, защита подставкой правой ладони, контратака боковым правой ногой в туловище и голову (поочередно)

15		Соревнования	2	-	Внутренне первенство по армейскому рукопашному бою	
Раздел 5: Итоговое занятие – 2 часа						
16		Итоговое занятие	2	-	Проведение тестирования результатам зачет	тестирование, зачет
		ВСЕГО:	36 часов			

Министерство просвещения и науки Кабардино-Балкарской Республики
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Кабардино-Балкарский автомобильно-дорожный колледж»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
НА 2025-2026 УЧЕБНЫЙ ГОД**

**К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ
«АРМЕЙСКИЙ РУКОПАШНЫЙ БОЙ»**

Адресат: обучающиеся от 15 до 18 лет

Год обучения: 36 часов.

Авторы-составители:

Карданов А.Х., тренер-преподаватель;

Чеченова-Кудаева Д.М., и.о. заместителя директора по ВР;

Ашурова А.М., методист.

Реализует: Карданов А.Х., тренер-преподаватель.

Цель воспитательной работы: воспитание содействие гармоничному развитию и укреплению здоровья обучающихся; формирование первоначальных знаний и умений, необходимых для ведения армейского рукопашного боя.

Задачи программы:

- воспитать у обучающихся патриотизм, уважение к спортивным достижениям атлетов России;
- провести профилактику вредных привычек;
- воспитать толерантность, чувство эмпатии;
- развить коммуникативные качества;
- сформировать системы взглядов, принципов, убеждений, нравственных ценностей обучающихся, связанных со службой в Вооруженных силах Российской Федерации.

Формы проведения мероприятий: экскурсии, беседы, атлетический кросс, соревнования, игры, встречи с ветеранами боевых действий.

Направления воспитательной работы:

- гражданско-патриотическое;
- духовно-нравственное;
- спортивно-оздоровительное;
- трудовое;
- профориентация.

Планируемые результаты:

Обучающиеся будут:

- уважать подвиг героев России;
- иметь убеждения, соответствующие духовно-нравственным ценностям российского государства;
- воспитаны в духе толерантности, с развитым чувством эмпатии;
- развиты коммуникативные качества;
- иметь потребность вести здоровый образ жизни.

Работа с родителями

- организовать систему индивидуальной и коллективной работы с родителями (тематические беседы, собрания, индивидуальные консультации);
- оформлять информационные уголки для родителей по вопросам воспитания детей.

Календарный план воспитательной работы

№	Направление воспитательной работы	Наименование мероприятия	Срок выполнения	Ответственный	Планируемый результат
1	гражданско-патриотическое	День солидарности в борьбе с терроризмом.	Сентябрь	Карданов А.Х.	Уважать подвиг героев России. Иметь убеждения, соответствующие духовно-нравственным ценностям российского государства
		Посещение музея истории МВД КБР	Ноябрь	Карданов А.Х.	Уважать подвиг героев России. Иметь убеждения, соответствующие духовно-нравственным ценностям российского государства
		День Героев Отечества	Декабрь	Карданов А.Х.	Уважать подвиг героев России
2	духовно-нравственное	Международный день памяти жертв фашизма.	Октябрь	Карданов А.Х.	Уважать подвиг героев России. Иметь убеждения, соответствующие духовно-нравственным ценностям российского государства

		Митинг, посвященный событиям 13 октября 2005 г. в г. Нальчике	Октябрь	Карданов А.Х.	Уважать подвиг героев России. Иметь убеждения, соответствую щие духовно- нравственным ценностям российского государства
		Памятная дата России: День неизвестного солдата	Декабрь	Карданов А.Х.	Уважать подвиг героев России. Иметь убеждения, соответствую щие духовно- нравственным ценностям российского государства
3	спортивно- оздоровитель ное	Легкоатлетичес кий кросс	Сентябрь	Карданов А.Х.	Иметь потребность вести здоровый образ жизни.
		Спортивное мероприятие, посвященное Всероссийском у дню призывника «Служу Отечеству!»	Ноябрь	Карданов А.Х.	Иметь потребность вести здоровый образ жизни. Уважать подвиг героев России.
		Спортивные соревнования «Спорт против экстремизма»	Декабрь	Карданов А.Х.	Иметь убеждения, соответствую щие духовно- нравственным ценностям

					российского государства
4	трудовое	Уборка спортивного зала и прилегающей территории	Октябрь, декабрь	Карданов А.Х.	Иметь убеждения, соответствующие духовно-нравственным ценностям российского государства
5	профориентация	Встреча с представителям и военного комиссариата г. Нальчика и КБРО ВООВ «Боевое братство»	В течение полугодия	Карданов А.Х.	Иметь убеждения, соответствующие духовно-нравственным ценностям российского государства. Уважать подвиг героев России