Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеский Центр «Каскад»

РАССМОТРЕНА
Педагогическим советом
МАУ ДО ДЮЦ «Каскад»
Протокол № 1 от 30.08.2017г.

УТВЕРЖДЕНА
и.о. директора
МАУ ДО ДЮЦ «Каскад»
_____ В.А.Трынкина
«31» августа 2017 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Рукопашный бой»

Направленность:	физкультурно-спортивная.
Возраст обучающихся:	9-17 лет.
Срок реализации:	4 года.
Авторы-составители:	Каримов Марат Александрович, педагог дополнительного образования, Трынкина Валерия Александровна, заместитель директора.

БЕРЕЗНИКИ

Введение

Развитие физической культуры и спорта в нашей стране является делом государственной важности. Физическая культура и спорт рассматриваются как одно из важных средств воспитания человека, гармонично сочетающего в себе духовное богатство, высокую мораль и физическое совершенство.

Вместе с тем, одно из приоритетных направлений работы с молодежью определено и в государственной Программе «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2011-2015 годы». Военно-спортивная подготовка допризывной молодежи является одним из эффективных средств комплексного воздействия на формирование личности подростка. В данном направлении деятельности обучающихся при правильном педагогическом построении процесса обучения интегрируются на личность все основные стороны воспитания: нравственное, физическое, трудовое, гражданско-патриотическое.

В современных условиях на долю солдата в армии выпадают большие психологические и физические нагрузки, выдержать и преодолеть которые может лишь физически тренированный человек. Эту задачу решает такой вид спорта, как рукопашный бой в сочетании с другими разделами физической подготовки. Данная дисциплина позволяет развить в обучающихся стойкость, выдержку, умение владеть приемами с оружием и без него, вести рукопашные схватки с численно превосходящим противником и т.д. Здоровый призывник, годный к прохождению службы в элитных родах войск и подразделениях, должен быть физически развитым и морально подготовленным, чтобы уметь принять правильное решение и защитить себя, Родину и близких.

Рукопашный бой представляет универсальную систему обучения приемам защиты и нападения, которая вобрала в себя все лучшее из арсенала единоборств мира: приемы самбо, дзюдо, греко-римской борьбы, бокса, кикбоксинга. Этот вид спорта зародился в Воздушно-десантных войсках России. Универсальность подготовки спортсменов-рукопашников, зрелищность поединков сделали новый вид спорта популярным среди военнослужащих и допризывной молодежи.

Пермская краевая Федерация рукопашного боя представляет этот популярный вид спорта в регионе и активно развивает его в детско-подростковой среде Пермского края. С 2004 года Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования детей Детско-юношеский Центр «Каскад» является филиалом ПКФРБ на территории северного куста Пермского края.

Основным документом, определяющим содержание учебно-тренировочной и воспитательной работы по данному направлению, является образовательная программа «Рукопашный бой», которая предусматривает организацию и проведение систематической плановой образовательной работы в течение четырех лет.

Пояснительная записка

Программа «Рукопашный бой» имеет физкультурно-спортивную направленность, рассчитана на возрастной состав обучающихся с 9 до 17 лет. Срок реализации программы – 4 года. Для занятий обучающиеся (курсанты) объединяются в группы с учетом возраста и года обучения. Наполняемость учебных групп (объединений) – 15 человек (первый год обучения) и 12 человек (второй и последующий года обучения). При поступлении в объединение дети и подростки предоставляют медицинскую справку о состоянии здоровья и допуске к занятиям рукопашным боем.

Программа является адаптированной и разработана на основе Программы по боевым приемам борьбы Лицея милиции при ГУВД Пермского края. В содержание программы включены элементы системы рукопашного боя А.А.Кадочникова.

Новизна и отличия программы заключаются в следующем:

– программа адаптирована с учетом возрастных особенностей детей;

– материал программы структурирован по годам обучения с годовым циклом продолжительностью 36 учебных недель;

– содержание программы представлено с разделением на теоретическую и практическую подготовку;

– разработано содержание разделов: теоретическая подготовка, практическая подготовка (общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, техническая подготовка, ударная закалка, основы ведения спортивного поединка, правила соревнований, зачетные занятия);

– программа включает в себя раздел «Методическое обеспечение», содержащий методические наработки педагога по организации учебно-тренировочного процесса;

– программа содержит дополнительный материал в виде приложений, помогающий педагогу в осуществлении учебно-тренировочного процесса.

Цель программы: создать условия для разностороннего физического развития детей и подростков и их полноценной подготовки к службе по призыву через организацию систематических занятий рукопашным боем.

Задачи:

Обучающие:

- обучить основам техники приемов и тактики ведения рукопашной схватки;
- сформировать способность применять усвоенные умения и навыки при ведении рукопашной схватки в различных условиях;
- дать представление о закономерности использования физических упражнений для улучшения здоровья и повышения устойчивости организма к неблагоприятным факторам деятельности;

Воспитывающие:

- воспитать чувство ответственности и самостоятельности, упорства, настойчивости, трудолюбия;

- воспитать смелость, решительность, уверенность в себе;
- воспитать чувство коллективизма, умения работать в группе;
- воспитать чувство гордости за Вооруженные Силы Российской Федерации, за свою Родину;

Развивающие:

- развивать мотивацию к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- развивать мотивацию к здоровому образу жизни;
- развивать навыки приемов самообороны, бойцовые качества;
- развивать общие и специальные физические качества: быстрота, сила, ловкость, гибкость;
- развивать психологические качества бойца;
- развивать коммуникативные качества.

Образовательная программа предусматривает организацию и проведение четырехлетней плановой учебно-тренировочной и воспитательной работы, рассчитанной на 36 учебных недель, с 01 сентября по 31 мая.

Режим проведения занятий – 3 раза в неделю.

Длительность одного занятия для воспитанников 1-2 год обучения составляет 1 академический час с объемом учебно-тренировочной нагрузки 3 часа в неделю.

Для 3-4 года обучения – 2 академических часа с объемом учебно-тренировочной нагрузки 6 часов в неделю.

Формы и методы обучения

Формы обучения: теоретические занятия (в том числе просмотры учебных видеофильмов); групповые учебно-тренировочные занятия; спарринги в паре; показательные выступления по рукопашному бою; соревнования. Вместе с тем применяется и индивидуальная работа с воспитанниками. В рамках индивидуальной работы разрабатываются для обучающихся индивидуальные тренировочные комплексы.

Методы обучения:

- словесные (устное изложение теоретического материала, объяснение);
- практические (обучение конкретным практическим умениям, навыкам, при этом рассказ или объяснение педагога сопровождается демонстрацией и отработкой технических приемов, способов самозащиты, мер по обеспечению безопасности); порядок отработки технических приемов: краткое объяснение, личный показ педагогом, повторный показ одним из обучающихся или в паре, отработка приема, разбор, исправление ошибок;
- наглядные (показ и восприятие предметов, процессов и явлений в изображении с помощью плакатов, рисунков, фотографий, экранное преподнесение материала с помощью видеомагнитофона, DVD-плейера,

медиапроектора, монитора компьютера).

В своей практике педагог использует современные педагогические технологии: личностно-ориентированные, информационно-коммуникационные и здоровьесберегающие. Особо пристальное внимание уделяется здоровьесберегающим компонентам образовательного процесса, что обусловлено спецификой данного вида спорта.

Ожидаемые результаты

По окончании обучения курсанты должны:

- **иметь представление** о закономерности использования физических упражнений для улучшения здоровья, закаливания организма, повышения устойчивости к неблагоприятным факторам окружающей среды и деятельности;
- **знать:**
  - цель, задачи и принципы общей физической и специальной подготовки;
  - технику выполнения приемов рукопашного боя;
  - тактику ведения рукопашной схватки;
  - методы самостраховки и технику безопасности во время занятий и проведения соревнований;
  - специальную терминологию данного вида спорта;
- **уметь:**
  - выполнять упражнения по общей и специальной физической подготовке;
  - выполнять приемы самостраховки;
  - применять на практике приемы рукопашного боя;
- **иметь навыки:**
  - обеспечения общей и специальной прикладной физической подготовленности;
  - использования функционально-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Формы контроля:

- зачеты по общей и специальной физической подготовке (по итогам полугодия и учебного года);
- открытый урок;
- показательные выступления по рукопашному бою;
- аттестационные мероприятия по рукопашному бою (сдача нормативов на право ношения пояса);
- участие в соревнованиях различных уровней.

Учебно-тематический план

№ п/п	Тема/разделы программы	Количество часов			
		1 год	2 год	3 год	4 год
1	**Теоретическая подготовка**	**10**	**7**	**8**	**8**
2	**Практическая подготовка**	**98**	**101**	**208**	**208**
2.1	Общефизическая подготовка	33	18	28	28
2.2	Специальная физическая подготовка	20	25	30	30
2.3	Ударная закалка	9	18	54	54
2.4	Техническая подготовка	12	18	62	62
2.5	Основы ведения спортивного поединка	8	-	-	-
2.6	Правила соревнований	2	-	-	-
2.7	Зачетные занятия	14	22	34	34
	Итого часов	**108**	**108**	**216**	**216**