

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КУЗБАССА
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«КУЗБАССКИЙ ЦЕНТР «ДОМ ЮНАРМИИ»

Принята на заседании
педагогического совета
« 26 » 08 2022 г.
Протокол № 1

Утверждаю:
И.о. директора ГАУДО КЦ
Ведягин Д.Ю.
« 26 » 08 2022 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности

«Основы рукопашного боя»

для обучающихся 12-17 лет

Срок реализации – 3 года

Разработчик:
Шмаль Андрей Германович,
педагог дополнительного
образования

Кемерово, 2022

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	6
1.3. Содержание программы	7
1.3.1. Учебно-тематический план 1 года обучения.....	7
1.3.2. Содержание учебно-тематического плана 1 года обучения	7
1.3.3. Учебно-тематический план 2 года обучения.....	9
1.3.4. Содержание учебно-тематического плана 2 года обучения	9
1.3.5. Учебно-тематический план 3 года обучения.....	11
1.3.6. Содержание учебно-тематического плана 3 года обучения	11
1.4. Планируемые результаты	12
РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	13
2.1. Условия реализации программы	13
2.2. Формы аттестации / контроля	13
2.3. Оценочные материалы	13
2.4. Список литературы	15

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Основы рукопашного боя» физкультурно-спортивной направленности (далее – Программа) реализуется в рамках модели «Спортика» мероприятия по созданию новых мест в образовательных организациях различных типов для реализации дополнительных общеразвивающих программ всех направленностей федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование». Программа предназначена для теоретической и практической подготовки обучающихся школ г. Кемерово, в том числе членов движений «ЮНАРМИЯ» и «Поисковое движение России», направлена на создание интегрированного образовательного пространства. Комплексное использование общепедагогических методов, подходов, средств, приемов воспитания и образования детей и подростков позволяет сформировать навыки и умения приемов обороны, приемов самообороны, физического развития.

Программа разработана в соответствии с Федеральным законом № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г., приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года N 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ», Профессиональным стандартом «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Приказ Минтруда и соц. защиты РФ от 05.05.2018 № 298н); порядком применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, (утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 , (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 18 сентября 2017 г., регистрационный № 48226); Целевой моделью развития региональных систем дополнительного образования детей» (утверждена приказом Министерства просвещения РФ № 467 от 3 сентября 2019 года),

Положением о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе» ГАУДО ОЦДТБДД, Уставом и локальными нормативными актами образовательной организации, регламентирующие учебный процесс.

Актуальность программы и педагогическая целесообразность заключается в том, чтобы, используя сильные положительные стороны боевого искусства – рукопашного боя, вовлечь детей, подростков в систематические занятия спортом, способствовать формированию здорового образа жизни.

Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Новизна программы предполагает гражданское, военно-патриотическое воспитание молодежи и добровольную подготовку обучающихся к военной службе через проведение непрерывной, систематической, комплексной подготовки. В группы основ рукопашного боя принимаются обучающиеся (возраст 12-17 лет), не имеющие медицинских противопоказаний.

Особенностью программы является то, что она направлена не на достижение высоких спортивных результатов, а на укрепление здоровья детей и формирование личности с набором ключевых компетентностей в гражданско-правовой, коммуникативной, информационной, спортивно-оздоровительной сферах. В программе предусмотрены мастер-классы с профессиональными спортсменами и служащими силовых структур, используемых рукопашный бой в своей профессиональной деятельности.

Основными принципами работы по программе являются:

- принцип доступности, который выражается в соответствии материала возрастным особенностям детей и подростков;
- принцип системно-организационного подхода;
- принцип дифференцированного подхода
- принцип цикличности образовательной программы.

Разделы. программы повторяются и рассматриваются в логике от простого к сложному.

Программа построена с учетом индивидуальных потребностей обучающихся, имеет несколько уровней сложности подготовки: ознакомительный, начальный и основной. Образовательная программа объединяет несколько самостоятельных блоков – модулей, представляющие

собой теоретические и практические дисциплины, тематика которых повторяется на протяжении трех лет реализации программы, углубляя и расширяя знания по каждому разделу, по принципу от простого к сложному. На третьем году обучения ребята овладевают навыками интерактивных форм обучения, игровыми технологиями, развивают и совершенствуют свои физические и лидерские способности. На протяжении всего периода реализации программы обучающиеся становятся активными участниками образовательного процесса, обмениваются опытом и полученными знаниями.

Адресат программы: подростки от 12 до 17 лет. Условиями отбора обучающихся в группу является желание заниматься деятельностью, связанной с оздоровлением, физическими нагрузками и самообороной и имеющие письменное разрешение от врача-педиатра. Максимальный состав спортивно-оздоровительных групп не должен превышать 12 человек, с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

Формирование учебных групп осуществляется на добровольной основе. Перевод на следующий год обучения осуществляет педагог после успешного освоения программы текущего года обучения и сдачи контрольных нормативов и упражнений.

Вновь прибывший обучающийся зачисляется в соответствующий модуль в зависимости от имеющихся у него знаний. Обучающиеся, успешно прошедшие первый год обучения и сдав контрольные нормативы и упражнения, зачисляются на следующий год обучения - общий уровень. Зачисление детей в группы производится по возрастным характеристикам и результатам собеседования с педагогом.

Объем и срок освоения программы. Общее количество часов программы 216 часа, из них 1 год обучения теоретические занятия составляют 7 часов, практические 65 часов, 2 год обучения теоретические занятия составляют 5 часов, практические 67 часов, 3 год обучения теоретические занятия 2 часа, практические 70 часов. Программа состоит из трех уровней обучения: 1 год – стартовый, 2 год – базовый, 3 год – продвинутый.

Режим занятий по программе определяется календарным учебным графиком и соответствует нормам, утвержденным Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года N 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения,

отдыха и оздоровления детей и молодежи». Периодичность занятий – 2 часа 1 раз в неделю для 1, 2 и 3 года обучения.

Формы организации образовательной деятельности.

Обучение осуществляется в очном формате. Занятия проходят в групповой, индивидуальной и коллективной форме. Основными формами занятий являются теоретические и практические занятия, групповые и индивидуальные, тренировочные занятия, обучающие и информирующие видео, зачетные работы по всем разделам программы проверяются при прохождении контрольных точек и сдачи контрольных нормативов и упражнений в конце учебного года.

Цель программы: содействие развитию личности, формирование моральных, боевых и физических качеств обучающегося, а также воспитание патриотизма и готовности к защите Отечества.

Исходя из поставленной цели, вытекают следующие задачи:

1. Предметные (образовательные):

- совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости и гибкости);
- изучение основ ведения рукопашного боя;
- применение технических действий при нападении и защите;
- соблюдение безопасности при выполнении физических упражнений.

2. Личностные (воспитательные):

- воспитание трудолюбия, стойкости и характера;
- формирование социальной и коммуникативной компетентности на основе систематических занятий рукопашным боем.
- формирование устойчивого интереса, воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности.
- формирование системы взглядов, принципов, убеждений, нравственных ценностей, определяющих возложенные на гражданина обязанности по вооруженной защите государства.
- направленное формирование личности в процессе физического и духовного воспитания.

3. Метапредметные (развивающие):

- самостоятельно определять уровень своей физической подготовки;
- умение составлять программу индивидуальных занятий физическими упражнениями;
- контроль психического состояния.

Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Тема 1. «Введение в дополнительную общеразвивающую программу», «Требования безопасности рукопашного боя»	2	2	0	Зачет
2	Раздел «Теоретические основы рукопашного боя»	4	4	0	Зачет
2.1	Тема 1. История рукопашного боя	2	2	0	
2.2	Тема 2. Уважение к сопернику	2	2	0	
2.3.	Тема 3. Применение приемов и знаний рукопашного боя за пределами спортивного зала. Избежание конфликтов.				
3.	Тема 3. «Изучение страховки и само страховки»	8	0	8	Зачет
4.	Тема 4. «Удар рукой»	28	0	28	Сдача нормативов
5.	Тема 5. «Защита от удара рукой»	28	0	28	Сдача нормативов
6.	Контрольное занятие	2	1	1	Сдача контрольных нормативов
	Итого	72	7	65	

Содержание учебного плана 1 года обучения

Тема 1. «Введение в дополнительную общеразвивающую программу», «Требования безопасности рукопашного боя»

Теория - 2 часа.

Понимание необходимости знаний основ рукопашного боя для самообороны, развития патриотического воспитания, знаний основ здорового

образа жизни и развитие своих физических навыков. Ознакомить обучающихся с необходимостью проведения физической разминки мышц и суставов перед началом тренировки, чтобы избежать травм и растяжений. Ознакомить обучающихся с правильностью выполнения физических упражнений и работе на спортивных тренажерах, чтобы избежать травм, ссадин, ушибов и растяжений. Ознакомить обучающихся с различными видами травм. Рассказать о действиях приводящих к травмам и как их избежать.

Раздел 2 «Теоретические основы рукопашного боя»

Тема 2.1. История рукопашного боя. Теория – 2 часа. Рассказать обучающимся об истоках и происхождении рукопашного боя, его развитии в мировой и российской спортивной культуре. Преобразование рукопашного боя как культа военной дисциплины и его становление в вооруженных силах России как основного боевого искусства.

Тема 2.2 Уважение к сопернику. Теория – 2 часа. Донести до обучающихся понятие уважение по отношению к своему сопернику по боевому искусству. Объяснить всю важность и необходимость данного понятия, как одного из важных аспектов спортивной культуры.

Тема 2.3 Применение приемов и знаний рукопашного боя за пределами спортивного зала. Избежание конфликтов. Теория – 2 часа. Объяснить обучающимся о том, что за пределами спортивного зала применение знаний и умений рукопашного боя недопустимо. Донести до обучающихся, что любой конфликт можно избежать или решить его без применения знаний боевого искусства.

Тема 3. «Изучение страховки и самостраховки». Практика – 8 часов.

Самостраховка при падении вперед, назад, набок, кувырок через плечо. Отработка навыков самостраховки при падении.

Тема 4. «Удар рукой». Практика – 28 часов.

Тренировка и оттачивание навыков удара рукой прямо, сбоку, сверху, снизу. Объяснение правильности нанесения удара рукой, важность нанесения удара при ведении боя и его эффективность.

Тема 5. «Защита от удара рукой». Практика – 28 часов.

Тренировка и оттачивание навыка защита от удара рукой прямо, сбоку, сверху, снизу. Объяснение правильности применения защитных блоков, уворотов и захватов от нанесения удара рукой, важность защитных блоков, уворотов и захватов от нанесения удара при ведении боя и их эффективность.

«Контрольное занятие». Теория – 1 час.

Сдача изученной теоретической информации для допуска к практике. Практика – 1 час. Сдача контрольных нормативов для перехода на следующий год обучения.

Учебный план 2 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Тема 1. «Применение рукопашного боя»	2	2	0	Опрос
2	Тема 2. «Основы рукопашного боя»	10	0	10	Зачет, сдача нормативов.
3.	Тема 3. «Удар ногой»	28	0	28	Сдача нормативов
4.	Тема 4. «Защита от удара ногой»	28	0	28	Сдача нормативов
5.	Тема 5. «Теоретические аспекты подготовки инструкторского состава по основам рукопашного боя»	2	2	0	Зачет
6.	Контрольное занятие	2	1	1	Сдача контрольных нормативов
	Итого	72	5	67	

Содержание учебного плана 2 года обучения

Тема 1. «Применение рукопашного боя». Теория – 2 часа.

Ознакомить обучающихся с необходимостью знаний и умений рукопашного боя при службе в силовых структурах, его эффективность, польза и применение. Ознакомить обучающихся с необходимостью знаний и умений рукопашного боя при ведении боевых действий, его эффективность, польза и применение.

Тема 2. «Основы рукопашного боя». Практика - 10.

Оттачивание навыков и приемов самостраховки, удара рукой и защиты от него.

Тема 3. «Удар ногой». Практика – 28 часов.

Тренировка и оттачивание навыков удара ногой прямо, сбоку, сверху, снизу. Объяснение правильности нанесения удара ногой, важность нанесения удара при ведении боя и его эффективность.

Тема 4. «Защита от удара ногой». Практика – 28 часов.

Тренировка и оттачивание навыка защита от удара ногой прямо, сбоку, сверху, снизу. Объяснение правильности применения защитных блоков, уворотов и захватов от нанесения удара ногой, важность защитных блоков, уворотов и захватов от нанесения удара при ведении боя и их эффективность.

Тема 5. «Теоретические аспекты подготовки инструкторского состава по основам рукопашного боя». Теория – 2 часа.

Изучение материала для подготовки инструкторского состава среди обучающихся старших групп для помощи руководителю в проведении занятий для младших групп и нового набора обучающихся.

«Контрольное занятие». Теория – 1 час.

Сдача изученной теоретической информации для допуска к практике. Практика – 1 час. Сдача контрольных нормативов для перехода на следующий год обучения. При сдаче теоретических знаний, знаний теории инструкторского состава и контрольных нормативов на отлично, обучающийся допускается для работы в качестве инструкторского состава для младших групп и нового набора обучающихся.

Учебный план 3 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Тема 1. «Основы рукопашного боя»	10	0	3	Зачет, сдача нормативов
2.	Тема 2. «Комплекс рукопашного боя»	10	0	10	Зачет
3.	Тема 3. «Приемы рукопашного боя с оружием»	24	0	24	Сдача нормативов
4.	Тема 4. «Защита от приемов рукопашного боя с оружием»	24	0	24	Сдача нормативов
5.	Выпускная квалификация	4	2	2	Сдача контрольных нормативов
	Итого	72	2	70	

Содержание учебного плана 3 года обучения

Тема 1. «Основы рукопашного боя». Практика - 10.

Оттачивание навыков и приемов самостраховки, удара рукой, ногой и защиты от нанесения ударов рукой, ногой.

Тема 2. «Комплекс рукопашного боя». Практика – 10 часов. Изучение комплекса рукопашного боя на 8 счетов с оружием и без оружия.

Тема 3. «Приемы рукопашного боя с оружием». Практика – 24 часа. Рассказать о всех аспектах применения оружия в рукопашном бою, его эффективность и польза. Тренировка и оттачивание навыков ведения рукопашного боя с холодным и огнестрельным оружием (макеты пистолета Макарова, автомата Калашникова).

Тема 4. «Защита от приемов рукопашного боя с оружием». Практика - 24 часа. Объяснение правильности применения защитных блоков, уворотов и захватов от нанесения удара и угрозы жизни холодным и огнестрельным оружием, важность защитных блоков, уворотов и захватов при защите от холодного и огнестрельного оружия и их эффективность. Тренировка и оттачивание навыка защита от приемов рукопашного боя с холодным и огнестрельным оружием.

«Выпускная квалификация» Теория – 2 часа. Сдача зачета по теоретическому материалу, пройденному за весь курс обучения, и получение

доступа к практической сдаче нормативов. Практика – 2 часа. Сдача контрольных нормативов и приемов, изучаемых в ходе всего курса обучения.

Курс по основам рукопашного боя считается изученным и оконченным после сдачи теоретических и практических знаний.

Планируемые результаты

В результате освоения программы, обучающиеся должны

знать:

- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;
- основы методики обучения и тренировки рукопашного боя;
- каким образом формируется социальная и коммуникативная компетентности на основе систематических занятий рукопашным боем;
- каким образом формируется система взглядов, принципов, убеждений, нравственных ценностей, определяющих возложенные на гражданина обязанности по вооруженной защите государства;
- каким образом формируется личность в процессе физического и духовного воспитания.

уметь:

- выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств - быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;
- выполнять технические действия в нападении и защите;
- контролировать психическое состояние;
- выполнять приемы рукопашного боя;
- совершенствовать физические качества.

По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов:

- достижения должного уровня физического развития у обучающихся по данной программе;
- призовые места и победы на соревнованиях районного, областного и межрегионального уровней;
- повышение уровня технической и тактической подготовки рукопашного боя;

- развитие у обучающихся потребности в продолжении занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции;
- укрепление здоровья обучающихся, повышение функционального состояния всех систем организма.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

Условия реализации программы

Программа реализуется в условиях учреждения дополнительного образования ГАУДО ОЦДТТБДД. Занятия проводятся в кабинете, соответствующем требованиям техники безопасности, пожарной безопасности, санитарным нормам (тренажеры, маты, татами, спортивный инвентарь). Реализация данной программы проходит в кабинете «Спортивной подготовки». Кабинет оборудован всеми необходимыми условиями для проведения занятий.

Материально-техническое обеспечение

Перечень оборудования, инструментов:

- силовые тренажеры и инвентарь;
- тренажеры для развития выносливости;
- инвентарь общей физической подготовки;
- маты и татами.

Информационное обеспечение

- информационные видео;
- интернет ресурсы профессиональных боевых школ рукопашного боя;
- мастер-классы профессиональных бойцов и служащих силовых структур.

Формы контроля

С целью проверки усвоения теоретических знаний, практических умений, навыков и приемов обучающихся рукопашному бою в программу включены контрольные занятия. Контроль осуществляется в форме тестирования, опросов, практических зачетов, сдачи нормативов.

Для формирования активной гражданской жизненной позиции в ходе реализации программы, обучающиеся привлекаются к участию в профильных военно-спортивных соревнованиях и играх.

Оценочные материалы: успешное освоение программы диагностируется при помощи проверки теоретических знаний, практических умений, навыков, и приемов, физической подготовки и контрольных нормативов.

Контрольные упражнения для каждого года обучения:

Общая физическая подготовка:

- Бег на различные дистанции (500м, 1000м, 3000м, 5000м);
- Прыжки в длину;
- Челночный бег;
- Отжимания;
- Приседания;
- Подъем туловища из положения лежа;
- Упражнения со спортивными тренажерами;
- Комплексы общеразвивающих упражнений;

Техническая подготовка:

- Владение техникой страховки и само страховки;
- Изучение, применение и укрепление навыков техники атакующих действий;
- Изучение, применение и укрепление навыков техники защитных действий;

Методические материалы

Учебное занятие проходит в кабинете общей физической подготовки учреждения под наблюдением педагога в формате очной формы обучения. В исключительных случаях программа предусматривает дистанционное обучение.

Методы обучения, используемые на занятиях: словесные методы, методы обучающего интерактива, методы личного примера и наглядного обучения, соревновательные методы, метод постоянного практического закрепления знаний основанного на круговой отработке физических навыков и боевых упражнений, метод игры.

Выбор методов и приемов педагогического руководства определяется целями и задачами, содержанием конкретного раздела, программы.

Список литературы

1. Авилов, Владимир Ножевой бой. Рукопашный бой. Учебно-методическое пособие / Владимир Авилов. - М.: Профит Стайл, 2014. - 208 с.
2. Адамович, Г. Э. Кривич. Рукопашный бой. Система славянских единоборств / Г.Э. Адамович. - М.: Букмастер, 2012. - 416 с.
3. Жуковский, В. В. Боевые ножи. Все о самом совершенном оружии рукопашного боя / В.В. Жуковский, И.С. Петров, С.Е. Ковалев. - М.: Гелеос, 2001. - 160 с.
4. Кадочников, А. А. Боевая механика армейского рукопашного боя / А.А. Кадочников. - М.: Феникс, 2008. - 320 с.
5. Кадочников, А. А. К бою готов! Стрессоустойчивость в рукопашном бою / А.А. Кадочников. - М.: Феникс, 2006. - 160 с.
6. Кадочников, А. А. Наставления по армейскому рукопашному бою / А.А. Кадочников, Ар.А. Кадочников. - М.: Феникс, 2007. - 240 с.
7. Кадочников, А. А. Один на один с врагом. Русская школа рукопашного боя / А.А. Кадочников. - М.: Феникс, 2006. - 320 с.
8. Мартин, Дж. Доэрти Выживание. Рукопашный бой. Опыт элитных подразделений спецназа в экстремальных ситуациях / Мартин Дж. Доэрти. - Москва: Наука, 2015. - 320 с.
9. Травников, А. Книга приемов. Рукопашный бой и оперативное карате. По системе спецназа КГБ / А. Травников. - М.: АСТ, 2008. - 128 с.