

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ АСТРАХАНСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ АСТРАХАНСКОЙ ОБЛАСТИ

**«ЦЕНТР ЭСТЕТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ»**

**Дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности**

## **«Основы рукопашного боя»**

**Возраст учащихся: 4,5-18 лет**

**Срок реализации: 1 год**

Автор-составитель: педагог  
дополнительного  
образования  
Чуб Ю.В.

Астрахань,  
2020г.  
**СОДЕРЖАНИЕ**

- 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**
- 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**
- 3. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**
- 4. СОДЕРЖАНИЕ**
- 5. ПРОГНОЗИРУЕМАЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ**
- 6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**
- 7. СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**
- 8. ГЛОССАРИЙ**

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рукопашный бой – это прекрасный инструмент воспитания молодого поколения россиян. Сегодня это один из самых популярных видов единоборств в Российской Федерации, успешно развивающийся на территории всех федеральных округов. Учебно-тренировочный процесс является единственной реальной основой обучения в рукопашном бою, необходимым для решения вероятных боевых задач и выработки постоянной готовности и оперативности в решении нестандартных ситуаций.

Базовые технические действия и другие разделы специальной подготовки излагаются учащимся таким образом, чтобы обеспечить возможность дифференцированного подхода к обучению и предусмотреть потенциал для постоянного дальнейшего совершенствования на базе собственного опыта применения данной системы рукопашного боя при решении служебных, боевых и других задач.

Рукопашный бой основывается на историческом опыте и непоколебимом фундаменте современной науки: физики, психологии, анатомии, биомеханики, физиологии, эргономики и т.д.

Дополнительная общеразвивающая программа ГАУ ДО АО «ЦЭВДиМ» **«Основы рукопашного боя» физкультурно-спортивной направленности**, так как, в первую очередь, оказывает на учащихся общеукрепляющий и оздоровительный эффект, достигаемый не столько за счёт выполнения специальных упражнений, сколько за счёт следования грамотно выстроенной системе подготовки, которая гармонично задействует физическую, психическую и ментальные сферы человека.

**Актуальность** программы заключается в том, что занятия по рукопашному бою, реализуя стремления детей и подростков к познанию себя и окружающих, укреплению собственного здоровья, самосовершенствованию и самореализации, могут являться мощной профилактической мерой и отличной альтернативой неблагоприятных компаний, вредных привычек и асоциального поведения.

**Новизна** программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта спортсмена, его морально-волевых и нравственных качеств перед работой направленной на освоение предметного содержания. Она также состоит в разработке и обосновании нетрадиционной методики, основанной на дифференцировании тренировочных нагрузок с учетом физической подготовленности учащегося.

**Цель программы** - обучение основам рукопашного боя для активизации оздоровительной работы с детьми и подростками, повышение их интереса к занятиям физической культурой и спортом через привлекательную для них физически и нравственно здоровую деятельность.

### **Задачи программы:**

#### **образовательные:**

- ✓ обучение теоретическим и практическим основам рукопашного боя;
- ✓ обучение навыкам психологической саморегуляции;

#### **развивающие:**

- ✓ развитие навыков самостоятельной и коллективной работы, контроля себя и других;
- ✓ общее укрепление и физическое развитие;
- ✓ всестороннее физическое совершенствование функций организма, повышение двигательной активности;
- ✓ совершенствование пространственной ориентировки;
- ✓ формирование и совершенствование умений и навыков в основных видах движений на занятиях;
- ✓ развитие физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости, равновесия;

#### **воспитательные:**

- ✓ воспитание активности и самостоятельности общения;
- ✓ формирование положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности;
- ✓ повышение психологической устойчивости учащихся к стрессовым ситуациям.

**Педагогическая целесообразность** программы в том, что боевое искусство издавна являлось одним из путей формирования гуманистических качеств личности. Боевое искусство, прежде всего, служило развитию и поддержанию человеческого достоинства, а приобретаемое в ходе занятий боевое мастерство всегда являлось второстепенным. Боевые искусства во многом являются отражением социальных отношений, их моделью. При грамотно организованных занятиях у учащихся развивается почтение к старшим ученикам и учителям, уважение к партнёру и всем окружающим.

Решение задач нравственного развития юного единоборца достигается благодаря включению в тренировочный процесс механизмов воспитания. Так, педагог способствует изменению целеполагания учащихся с желанием побыстрее выучить коронный приём, с помощью которого можно добиться превосходства над другим человеком, фактически унизив его достоинство, на осознание ценностей и радостей самого процесса обучения, открытие в себе все новых и новых качеств. Ежедневно многократно и усердно отрабатывая приёмы с партнёром, учащийся концентрируется на самом упражнении, на взаимодействии с партнёром как с помощником, не соревнуясь с ним, не подавляя его своей победой, а развиваясь благодаря ему, уважая его. Фактически он получает опыт ценностно-окрашенного социального действия, благодаря которому в дальнейшем станет возможным проявление таких качеств, как сострадание и любовь к ближнему, милосердие, ответственность за себя и других.

Программа «Основы рукопашного боя» предназначена для детей **от 5 до 18 лет** и составлена с **учётом их психолого-физиологических особенностей**, так как предполагает дифференцирование физических нагрузок в зависимости от возраста и физических данных учащихся.

На начальном этапе подготовки (5-9 лет) необходимо, чтобы физическая подготовка была особенно разносторонней, что обеспечит развитие всех физических качеств, лежащих в основе РБ. Основное внимание желательно уделять развитию быстроты и ловкости. Рекомендуется, чтобы этот процесс протекал на фоне повышения функциональных возможностей организма и развития общей выносливости.

С 9 до 13 лет существуют оптимальные условия для развития быстроты движений. Лучшими средствами ее развития являются бег на короткие дистанции, гимнастические и акробатические упражнения, подвижные игры, различные прыжки.

В 13-15 лет появляется возможность для использования интенсивных упражнений, что позволяет оказывать специализированное влияние на развитие двигательных качеств. Методика преподавания в этом возрасте приобретает черты узкой специализации, но в тоже

время сохраняет большую разносторонность. В этом возрастном периоде характерно постепенное соединение разносторонней физической подготовки и совершенствование технико-тактических приемов.

В 16-18 лет наиболее благоприятный период для приобретения необходимых силовых качеств. Развитие силы происходит под влиянием специальных упражнений и действий, выполняемых в игре (скоростной бег, метание предметов, прыжки и т.д.). Предпочтительны упражнения, в которых можно поднимать вес 6-10 раз подряд, а также скоростно-силовые упражнения (без отягощений или с небольшими отягощениями).

**Основная форма работы с учащимися – групповая.** Срок реализации программы - **1 год.**

Занятия с учащимися проводятся 3 раза в неделю по 2 часа. Общее количество часов в год – 216 часов.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

<b>Год обучения</b>	<b>Количество учебных недель</b>	<b>Количество занятий в неделю</b>	<b>Количество занятий в год</b>	<b>Количество часов в неделю</b>	<b>Количество часов в год</b>		
					<b>Всего</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>
I	36	2	72	6	216	12	204

### **ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

	<b>ТЕМА</b>	<b>КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ</b>		
		<b>ВСЕГО</b>	<b>ТЕОРИЯ</b>	<b>ПРАКТИКА</b>
1.	<i>ВВЕДЕНИЕ. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ВС РФ.</i>	6	6	-
2.	<i>ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РУКОПАШНОГО БОЯ.</i>	6	6	-
3.	<i>ОБЩИЕ РАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ. СПЕЦИАЛЬНЫЕ РАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ.</i>	44	-	44
4.	<i>БАЗОВЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ РУКОПАШНОГО БОЯ.</i>	112	-	112
5.	<i>ТЕХНИКА БРОСКОВ РУКОПАШНОГО БОЯ</i>	36	-	36
6.	<i>СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЕ ПОЕДИНКИ.</i>	12	-	12
	<b>ИТОГО:</b>	<b>216</b>	<b>12</b>	<b>204</b>

## ***СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ***

### **Литература для педагога:**

1. Кадочников. А.А. Специальный армейский рукопашный бой / А.А. Кадочников. - Р\н\Д, 2003.
2. Блажко Ю.И. Рукопашный бой. – Л., 1990 г.
3. Наставление по физической подготовке и спорту. – М., 2001 г.
4. Правила соревнований по армейскому рукопашному бою. – М., 2003 .
5. Единая Всероссийская спортивная классификация. – М., 2000 г.
6. Комплексная программа физического воспитания. – М., 2006 г.
7. Основы тренерского мастерства. - М., 2003 г.
8. Подготовка к службе в вооруженных силах РФ. – Астрахань, 1992 г.
9. Воспитание гражданина. – М., 1998 г/
10. Анохин А.И. Отчизны верные сыны. – М., 2004 г.

### **Литература для учащихся:**

1. Блажко Ю.И. Рукопашный бой. – Л., 1990 г.
2. Наставление по физической подготовке и спорту. – М., 2001 г.
3. Подготовка к службе в вооруженных силах РФ. – Астрахань, 1992 г.
4. Анохин А.И. Отчизны верные сыны. – М., 2004 г.

### **Литература для родителей:**

1. Иванов, С., Касьянов, Т. Основы рукопашного боя / С. Иванов, Т. Касьянов. - М., 1998.
2. Александрович, С.К., Гордиенко, О.Н. Рукопашный бой / С.К. Александрович, О.Н. Гордиенко. - М., 2007.





Показатели	Уровень	Баллы	Освоение разделов программы	Знания и мастерство		Личностное и социальное развитие	
				Формирование знаний, умений, навыков (предметные результаты)	Формирование общеучебных способов деятельности (метапредметные результаты)	Развитие личностных свойств и способностей (личностные результаты)	Формирование ключевых компетенций
Критерии оценивания	недостаточный (низкий)	0	менее 1/3 программного материала	Знание (воспроизводит термины, понятия, представления, суждения, гипотезы, теории, концепции, законы и т.д.)	Выполнение со значительной помощью кого-либо (педагога, родителя, более опытного обучающегося)	Ниже возрастных, социальных, индивидуальных норм.	Знание элементарных норм, правил, принципов
	достаточный (средний)	1	1/3 - 1/2 программного материала	Понимание (понимает смысл и значение терминов, понятий, гипотез и т.д., может объяснить своими словами, привести свои примеры, аналогии)	Выполнение с помощью кого-либо (педагога, родителя, более опытного обучающегося)	В соответствии с возрастными, социальными, индивидуальными нормами	Усвоение элементарных норм, правил, принципов по инициативе "извне" (педагог, родители)
	оптимальный	2	Более 1/2 - 2/3	Применение, перенос внутри предмета (использует знания и умения в сходных учебных ситуациях)	Выполнение при поддержке, разовой помощи, консультации кого-либо	В соответствии с возрастными, социальными, индивидуальными нормами	Эмоциональная значимость (ситуативное проявление)
	высокий	3	2/3 - практически полностью	Овладение, самостоятельный перенос и другие предметы и виды деятельности (осуществляет взаимодействие уже имеющихся знаний, умений и навыков с вновь приобретенными; использует их в различных ситуациях; уверенно использует в различных ситуациях; уверенно использует в ежедневной практике)	Самостоятельное построение, выполнение действий, операций.	Выше возрастных, социальных, индивидуальных норм.	Поведение, построенное на убеждении; осознание значения смысла и цели.