Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Центр дополнительного образования»

Рассмотрено
на заседании
методического совета
Протокол «26» июня 2023 г. № 6

Утверждаю
Директор МБОУ ДО «ЦДО»
_____ / Е.А. Смелякова/
Приказ №144 – од от «27» июня 2023г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультрно – спортивной направленности «Армейский рукопашный бой»

Возраст обучающихся: 10-18 лет
Срок реализации программы: 1 год
Объем 162 академических часов

Автор - составитель программы:
Волчихин Кирилл Анатольевич,
педагог дополнительного образования

пгт. Междуреченский
2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Введение:

1.1. Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми актами:

- Федеральный закон РФ 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12. 2012 г.
- Указ Президента Российской Федерации от 01.12.2016 № 642 «О Стратегии научно-технологического развития Российской Федерации»;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 18 апреля 2016 г. № 317 «О реализации Национальной технологической инициативы» (в ред. от 24.07.2020);
- Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный Президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30 ноября 2016 г. № 11).
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196); - «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20».
- Концепция развития системы дополнительного образования детей Ханты-Мансийского автономного округа – Югры до 2030 г., утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.

1.2. Направленность: Мы живем во времени, когда еще существует потребность в изучении боевых единоборств. В разных странах мира существует масса разновидностей обучения правильному ведению борьбы с

противником. Многие виды подобных систем возведены в ранг искусства, такие как, например: ушу, каратэ, капоэйро и другие.

Методики ведения боя стали появляться еще тогда, когда древний человек впервые взял в руки палку или камень чтобы добыть себе пищу и защитить себя от диких животных.

В настоящее время наблюдается активный интерес к изучению боевых искусств. Как и во многих других странах в нашем государстве существует и успешно развивается ряд подобных систем борьбы (самбо, бокс, вольная борьба и т. д.). Данная программа посвящена рукопашному бою, одной из боевых универсальных систем, которую можно назвать общенациональной. Вобравшей в себя много передового опыта из других систем единоборств. Техники рукопашного боя широко используются в силовых структурах при подготовке персонала для выполнения задач по освобождению людей. Захвату и нейтрализации противника. Простым гражданам это знание также доступно и многими практикуется для самообороны, а также для достижения гармоничного взаимодействия с окружающей средой, физического и духовно-нравственного развития.

Рукопашный бой (Армейский рукопашный бой), (АРБ) - это универсальная система обучения приемам защиты и нападения, впитавшая в себя все лучшее из арсенала мировых видов единоборств, апробированная в реальной боевой деятельности, отработанная на многонациональной российской почве.

Датой рождения АРБ принято считать 1979 год, когда в городе Каунасе на спортивной базе 7 гвардейской дивизии ВДВ состоялся первый чемпионат воздушно-десантных войск. Созданный специалистами и энтузиастами физической подготовки и спорта ВДВ, РВСН, других видов и родов войск, АРБ был успешно внедрен в программу обучения и стал основной составляющей форм физической подготовки военнослужащих.

Рукопашный бой в настоящее время – это система, не требующая разделения по национальным признакам, но все же существуют

разновидности рукопашного боя разделяющегося по специфическим признакам.

Программа «Армейский рукопашный бой» предполагает использование всех возможных ресурсов для того, чтобы можно было привлечь молодое поколение к такому искусству самозащиты, как Армейский рукопашный бой, который заключает в себе стержень патриотического воспитания и мотивацию к занятиям физической культуры. Сегодня наши дети не способны самостоятельно определять, какие действия несут положительный характер, а какие отрицательный.

Армейский рукопашный бой как вид спорта воздействует на формирование мировоззрения и характера человека, способствует воспитанию активных людей, готовых к защите Родины и является важнейшим средством всестороннего и гармоничного развития личности. Направленность программы – физкультурно - спортивная. Программа раскрывает содержание и методику занятий по армейскому рукопашному бою с обучающимися 10 - 18 лет.

Программа предполагает гражданское, военно-патриотическое воспитание молодежи и добровольную подготовку граждан к военной службе через проведение непрерывной, систематической, комплексной подготовки.

Предлагаемая образовательная программа "Армейский рукопашный бой" предназначена для учащихся 10-18 лет и рассчитана на 1 год обучения.

Группы формируются с учетом физических, психологических и возрастных особенностей обучающихся с учетом их занятости в школе и других образовательных учреждениях.

1.3. Актуальность программы

Активизация работы с детьми группы «риска», подготовка подростков к службе в армии. Содействие выбору решения проблем социальной адаптации, профессионального и жизненного самоопределения. Создание эффективной системы профилактики безнадзорности и правонарушений

несовершеннолетних. Реализация программы «Армейский рукопашный бой» предполагает целый комплекс социально профилактических мер, направленных как на оздоровление воспитанников, так и на индивидуальную психологопедагогическую коррекцию личности «трудного» подростка, а также мер по воспитанию его социального статуса в коллективе сверстников. Заниматься в объединении может каждый школьник, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям.

1.4. Цель программы: Реализация эффективных методов формирования у подростков здорового образа жизни через занятия армейским рукопашным боем.

1.5. Задачи программы:

Предметные/обучающие: - обучение обучающихся правильному ведению рукопашного боя;

- осознание подростком приоритета физического совершенства, здорового образа жизни.

Метапредметные / Развивающие: - развитие физических способностей, координации движений, ловкости, быстроты, выносливости;

- гармоничное развитие волевых и морально-этических качеств личности

Личностные/воспитательные: - воспитание чувства коллективизма, уважении к сопернику, воспитание воли;

- привлечение молодого поколения к искусству самозащиты - рукопашный бой и подготовка молодежи в службе в рядах Российской армии (ВМФ, спецназе, ВДВ и т.д.);

- формирование потребности в регулярных занятиях физкультурой и спортом, осмысленного отношения к ним и постоянном совершенствовании;

- формирование навыков дисциплины и самоорганизации.

1.6. Отличительная особенность программы:

1. Непрерывность образования и воспитания.
2. Учет интересов каждого учащегося его интеллектуальных и психофизиологических личностных особенностей.

3. Воспитание и обучение личным примером.
4. Учет специфических региональных особенностей культуры экологии и жизни.
5. Обеспечение подростку комфортной эмоциональной среды –"ситуации" успеха и развивающего общения.
6. Содействие выбору индивидуального образовательного маршрута и темпа его освоения.
7. Широкое применение инструктажа.

Особая роль занятий рукопашным боем заключается в духовно нравственном воспитании детей. В основе рукопашного боя лежат принципы, суть которых заключена в следующем:

1. Проявлять благородство.
2. Отстаивать справедливость.
3. Уважать старших.
4. Защищать слабых.
5. Помогать нуждающимся.
6. Не использовать силу и умение во зло.
7. Не обучать людей с дурными наклонностями.

Занятия рукопашным боем в значительной степени могут восполнять недостаток движения, а также помогают предупредить умственное переутомление и повысят работоспособность детей во время учебы.

Сегодня рукопашный бой – это мощная система подготовки, находящаяся на стадии своего совершенствования и обладающая достаточно высоким потенциалом для физического и духовного воспитания подрастающего поколения.

Настоящая программа включает в себя материал, освоение которого дает возможность учащимся добиваться отличных показателей по физической культуре, развивать творческое воображение, фантазию, формировать здоровый образ жизни и правильное духовно-нравственное развитие, помогает самоутвердиться в среде ровесников

1.7. Характеристика программы:

Тема 1. Введение. Меры безопасности и правила поведения на занятиях АРБ (9 часов).

Краткая характеристика, цель и задачи курса рукопашного боя. Правила поведения и техники безопасности, культуры общения на занятиях в тренировочном зале, на улице, в лесу, вблизи водоемов.

Тема 2. Физическая культура – средство развития и укрепления человека (1 час).

Значение занятий рукопашным боем для здоровья человека. Влияние режима дня, питания, физических нагрузок на повышение физической и интеллектуальной работоспособности.

Тема 3. Психологическая подготовка. (9 часов).

Психологические основы армейского рукопашного боя. Упражнения для развития волевых качеств, смелости, силы воли, смелости, решительности. Рукопашный бой-продолжение боевых традиций, правильное понимание и совершенствование их принципов, основа воспитание высоких духовно нравственных качеств личности: любовь к традициям, истории, государству.

Тема 4. Структурные компоненты рукопашного боя и Общая физическая подготовка (47 час).

Классификация приемов рукопашного боя. Приемы рукопашного боя. Базовые элементы рукопашного боя, Ударные элементы рукопашного боя. Защитные элементы рукопашного боя. Броски и комбинации. Общеразвивающие упражнения. Общеукрепляющие упражнения. Силовые упражнения.

-ходьба по кругу в колонне, ходьба на носках, на пятках, в полуприседе;

-бег по кругу в колонне, спиной вперед, приставным шагом, бег с ускорением с захлестом голени и высоким подниманием бедра;

-прыжки на одной и двух ногах на месте и с передвижением, с поворотами в разные стороны;

-круговые наклонные движения туловищем и головой, маховые и круговые движения руками и ногами;

-упражнения на гибкость, растяжку мышц и сухожилий, формирование правильной осанки.

Тема 5. Специальная физическая подготовка (36 часов)

Упражнения с партнером

Упражнения с использованием специального оборудования (гантели, мячи, скакалки, подвесная груша и т.д.) при выполнении отдельных элементов имитации ударов;

-техника подстраховки и самостраховки при падениях вперед, назад, в стороны, и из положения сидя и лежа;

-переползания по-пластунски;

-кувырки вперед, назад, прыжок-кувырок;

-стойка на руках, ходьба и отжимания на руках.

Тема 6. Тактико-техническая подготовка (52 часа)

Основные техники рукопашного боя. Техника передвижения. Техника Борьбы: защита, защитные действия; нападение, атакующие действия; приемы борьбы в партере: заваливания, перевороты на спину, удержания, уходы от удержаний, болевые приемы. Техника самообороны. Ударная техника рук и ног - техника ударов руками, ногами; ударная техника рук и ног в комбинации с блоками, уклонами, уходами с линии атаки. Выполнение основных атакующих действий армейского рукопашного боя.

Тема 7. Соревнования, показательные выступления (8 часов)

Представление результатов своей работы - мастер-классы, участие в фестивалях, соревнованиях, показательные выступления.

1.8. Адресат программы:

Программа рассчитана на 1 год обучения.

Возраст обучающихся: от 10 до 18 лет.

Общий объем программы – 324 часов.

Обучение по программе может проходить в 3-х группах:

- 1 группа - на первом уровне обучения (144 часа на одну группу, всего 2 группы – 288 часов);

- 1 группа - на втором уровне обучения (36 часов);

Количество обучающихся 7 - 12 человек в каждой группе.

Учебные группы формируются с учетом индивидуальных способностей и уровня подготовленности детей и, как правило, бывают разновозрастные. Набор детей в объединение осуществляется на основании заявления родителей.

Организация режима проведение занятий, а также комплектование групп производиться в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями. Продолжительность одного занятия – 40 минут, перерывы между занятиями – 20 минут.

1.9. Объем программы: 324 академических часов:

№ п/п	Уровень	Академических часов	Сроки реализации	Количество дней/недель
1	Уровень 1 «Боевые искусства»	144 (2 группы)	12.09 – 11.06	2/36
2	Уровень 2 «Специальная физическая подготовка»	36		1/36
	Всего	324		

1.10. Форма и режим занятий:

Занятия проводятся:

- в очном формате – 2 часа 2 раза в неделю для групп первого уровня

- в очном формате – 1 час 1 раз в неделю для групп второго уровня

Формы очной организации образовательного процесса предполагают проведение коллективных занятий (7 - 12 человек)

1.11. Уровень освоения программы: разноуровневый

Уровень 1- стартовый;

Уровень 2 - базовый….

1.12. Планируемые результаты

Предметные результаты:

<u>К концу первого уровня обучения дети должны знать:</u>

-источники передачи информации о различных видах единоборств, оздоровительных и боевых системах;

-технику безопасности при занятиях в спортзале, лесу, на воде;

-простейшие элементы техники борьбы, базовые движения руками и ногами

<u>К концу первого уровня обучения дети должны уметь:</u>

-пользоваться упражнениями для самостоятельной разминки организма, и подготовки его к тренировке;

-сохранять равновесие при различных положениях тела;

-выполнять элементы страховки и самостраховки при падениях;

-выполнять простейшие элементы акробатики (кувырки назад, вперед, через плечо, прыжки кувырки);

-выполнять простейшие элементы техники борьбы, базовые движения руками и ногами.

<u>К концу второго уровня обучения дети должны знать:</u>

-традиции, используемые в рукопашном бое и других видах единоборств;

-технику безопасности при работе с партнерами;

-способы оказания первой помощи при травмах;

-основные способы закаливания, правила питания, гигиены и двигательный режим занимающихся рукопашным боем;

-знать расширенную технику борьбы и нападений.

<u>К концу второго уровня обучения дети должны уметь:</u>

-оказывать первую помощь при травмах;

-выполнять элементы акробатики (перевороты, подъем разгибом, ходьба на руках, "колесо", "рондат", "фляк")

-выполнять элементы расширенной техники борьбы, защиты, нападений;

-свободно комбинировать удары и защитные действия;

-свободно выполнять элементы акробатики и уметь комбинировать их выполнение (рондат – фляк – сальто и т.д.);

-совмещать элементы ударной техники, с элементами борьбы стоя, в партере и лежа;

-свободно и правильно выполнять приемы самозащиты от вооруженного нападения;

-бороться на ковре;

-активно проводить борцовские поединки, ударные спарринги по правилам бокса, кикбоксинга, рукопашного боя;

- участвовать в соревнованиях.

1.13. Формы контроля и подведения итогов реализации программы Оценочные материалы.

В образовательном процессе будут использованы следующие виды и методы контроля успешности освоения обучающимися программы «Армейский рукопашный бой»:

Текущий контроль с целью непрерывного отслеживания уровня усвоения материала, выполнения работ и стимулирования обучающихся. Для реализации текущего контроля в процессе объяснения теоретического материала преподаватель обращается к учащимся с вопросами и короткими заданиями; в процессе выполнения практических работ преподаватель контролирует и оценивает выполненные этапы работы.

Промежуточный контроль в виде выполнения комплекса упражнений, и сдачи нормативных тестов.

Итоговый контроль в виде нормативных тестов, спарингов, кросса.

2. Организационно-педагогические условия реализации программы

2.1. Учебный план

№ п/п	Наименование темы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	Общее кол-во часов
	Теория										

1.	Введение. Меры безопасности и правила поведения на занятиях АРБ.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	**9**
2.	История развития боевых искусств	1									**1**
3.	Анатомия организма человека	1									**1**
4.	Физическая культура – средство развития и укрепления человека	1									**1**
5.	Психологическая подготовка: - упражнения для развития волевых качеств, смелости, силы воли	1	1	1	1	1	1	1	1	1	**9**
	Практика										
6.	**Структурные компоненты рукопашного боя (45 час)**										
	Классификация приемов рукопашного боя. Приемы рукопашного боя	1	1	1	1	1	1	1	1	1	**9**
	Базовые элементы рукопашного боя	1	1	1	1	1	1	1	1	1	**9**
	Ударные элементы рукопашного боя.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	**9**
	Защитные элементы рукопашного боя	1	1	1	1	1	1	1	1	1	**9**
	Броски и комбинации	1	1	1	1	1	1	1	1	1	**9**
7.	**Общая физическая подготовка (18 часов)**										
	Общеразвивающие упражнения.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	**9**
	Силовые упражнения	1	1	1	1	1	1	1	1	1	**9**
8	**Специальная физическая подготовка (18 часов)**										
	упражнения с партнером	1	1	1	1	1	1	1	1	1	**9**
	упражнения с использованием специального оборудования (гантели, мячи, скакалки, подвесная груша и т.д.) при выполнении отдельных элементов имитации ударов	1	1	1	1	1	1	1	1	1	**9**
9	**Тактико-техническая подготовка (44 часа)**										
	Техника передвижений	-	1	1	1	1	1	1	1	1	**8**
	Техника борьбы: - защита, защитные действия - нападение, атакующие действия - приемы борьбы в партере: заваливания, перевороты на спину, удержания, уходы от удержаний, болевые приемы	2	2	2	2	2	2	2	2	2	**18**
	Техника самообороны	-	1	1	1	1	1	1	1	1	**8**

	Ударная техника рук и ног: - техника ударов руками, ногами; - ударная техника рук и ног в комбинации с блоками, уклонами, уходами с линии атаки	2	2	2	2	2	2	2	2	2	**18**
10.	**Соревнования, показательные выступления**	-	1	1	1	1	1	1	1	1	**8**
	ИТОГО:	**44**	**45**	**15**	**15**	**15**	**40**	**40**	**50**	**60**	**324**

2.2. Календарный учебный график

Период реализации	Уровень
2 сентября – 10 сентября	Стартовый уровнь «теория»
11 сентября – 12 июня	Базовый уровнь «практика»

2.3.Воспитательная работа

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Специфика воспитательной работы в объединении состоит в том, что педагог может проводить ее во время учебно - тренировочных занятий. Педагог формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство педагога;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием вновь поступивших в объединение;
- просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;
- проведение тематических праздников;
- тематические беседы;

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у учеников понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке и вне ее. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям в баскетболе (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями учеников во время игр, педагог может сделать вывод о сформированности у обучающихся необходимых качеств.

2.4. Условия реализации программы:

2.4.1. Материально-техническое обеспечение:

2.4.2. Оборудование:

№ п/п	Наименование	Ед. изм.	Колич.
1.	Коврики	1	50 шт.
2.	Боксерская груша	1	1шт.
4.	Скакалка	1	12шт.
5.	Защита	1	12шт.

2.5. Информационное обеспечение:

Центр Дополнительного Образования (cdo-konda.ru)

2.6. Методическое обеспечение программы

Методы обучения, используемые в программе: словесные (устное объяснение материала), наглядные (презентация), лабораторные (обучающиеся выполняют лабораторные задания), аналитические.

2.7. Программное обеспечение

Онлайн пакет офисных продуктов	https://docs.google.com	Требуется регистрация
Онлайн сервис для проведения видеоконференций	https://meet.google.com/	Требуется регистрация
Электронно-образовательные ресурсы		
Видеохостинг	https://www.youtube.com/	Не требуется регистрация, доступ по ссылке

2.8. Информационные источники

1. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. Кикотия В.Я., Барчукова И.С.. - М.: Юнити, 2017. - 288 с.
2. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: Юнити, 2016.-431с.
3. Баженова, Е.А. Английский язык для направления "Физическая культура" / Е.А. Баженова. - М.: Academia, 2018.-192с.
4. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. - М.: Альфа-М, 2017. - 352 с.
5. Барчуков, И.С. Физическая культура / И.С. Барчуков. - М.: Academia, 2017. -304с.
6. Барчуков, И.С. Физическая культура / И.С. Барчуков. - М.: Academia, 2017. -416с.
7. Барчуков, И.С. Физическая культура: методики практического обучения (для бакалавров) / И.С. Барчуков. - М.: КноРус, 2018.- 62 с.
8. Барчукова, Г.В. Физическая культура: настольный теннис: Учебное пособие / Г.В. Барчукова, А.Н. Мизин. - М.: Советский спорт, 2015. - 312 с.
9. Бишаева, А.А. Физическая культура (для бакалавров) / А.А. Бишаева, В.В. Малков. - М.: КноРус, 2018. - 167 с.