

САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ПОЖАРНО-СПАСАТЕЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ
«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ЦЕНТР ПОДГОТОВКИ СПАСАТЕЛЕЙ»

Рассмотрено и одобрено на заседании
педагогического совета

Протокол № 3 от 29.12 2022г.



**Дополнительная общеразвивающая программа
«Выходим на старт: рукопашный бой»**

Срок освоения: *1 год*

Возраст обучающихся: 15-22 года

Разработчик:
Кобцов Егор Владимирович,
педагог дополнительного образования
Лукашкин Глеб Константинович,
педагог дополнительного образования;
методист:
Какунина Галина Владимировна

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Выходим на старт: рукопашный бой» разработана в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 (с изменениями) и иными действующими нормативно-правовыми актами, документами, регулирующими реализацию дополнительных общеразвивающих программ.

Дополнительная общеразвивающая программа «Выходим на старт: рукопашный бой» физкультурно-спортивной направленности.

Актуальность программы

Данный вид спортивного единоборства является неотъемлемой частью физической подготовки военнослужащих и сотрудников правоохранительных органов России, поэтому знакомство с ним служит военно-патриотическому воспитанию обучающихся, подъему престижа военной и государственной службы.

Рукопашный бой является одним из самых сложных видов спортивных единоборств, так как включает в себя технический арсенал практически всех видов единоборств. При этом рукопашный бой — это комплексный вид единоборства.

Рукопашный бой предъявляет высокие требования к функциональным возможностям занимающихся. Учебный и соревновательный бой включает внезапные и быстрые передвижения, прыжки, падения и другие действия. В связи с этим атлет должен обладать моментальной реакцией, быстротой передвижения на татами, большой скоростью сокращения мышц, выносливостью и другими качествами в определенных их сочетаниях. Систематическое развитие физических качеств содействует успешному овладению приемами техники ведения боя и тактическими взаимодействиями.

Особенностями рукопашного боя как вида спорта являются:

- разносторонние требования к физической, технической и тактической подготовленности спортсменов;
- высокая динамика и разнообразная вариативность ситуаций в ходе поединков;
- высокие требования к уровню психической готовности спортсменов (стремлению упорно биться за победу, уверенностью в силах, уравновешенностью и стабильностью эмоций, умению регулировать психическую напряженность и поведение).

Адресат программы

Программа рассчитана на обучающихся в возрасте от 15 до 22 лет не имеющих медицинских противопоказаний, отвечающих установленным требованиям физической и морально-психологической подготовки.

Уровень освоения – общекультурный.

Объем и срок освоения программы

Дополнительная общеразвивающая программа «Выходим на старт: рукопашный бой» рассчитана на 144 часа на 1 год обучения. Режим занятий: 1 раз в неделю

по 4 часа. В 2022/2023 учебном году реализация программы со второго полугодия.

Цель

Создание условий для физического развития обучающихся, углубленного изучения отдельных бросково-ударных действий, способствующее совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств, необходимых для успешной социализации и устойчиво-позитивного отношения к окружающей действительности посредством занятий рукопашным боем.

Задачи

Обучающие:

- ✓ освоить технику и тактику рукопашного боя;
- ✓ ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- ✓ ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- ✓ ознакомить с основными задачами физической культуры и спорта в России в целом, и развитием единоборств, в частности.

Развивающие:

- ✓ содействовать всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья обучающихся;
- ✓ содействовать повышению уровня физической подготовленности, совершенствованию технико-тактического мастерства;
- ✓ способствовать развитию мотивации обучающихся к познанию и творчеству.

Воспитательные:

- ✓ подготовить физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов;
- ✓ воспитывать волевой характер, командный дух юных спортсменов, приобщить к общечеловеческим ценностям;
- ✓ воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

Планируемые результаты освоения программы

В ходе освоения программы обучающиеся должны достичь следующих результатов:

Предметные:

- ✓ получают представление о строении и функции организма;
- ✓ получают представление о влиянии занятий физическими упражнениями на дыхательную и сердечно-сосудистую системы;
- ✓ освоят правила оказания первой помощи при травмах;
- ✓ узнают о гигиенических требованиях к питанию спортсмена, к инвентарю и спортивной одежде;
- ✓ освоят методы тестирования при занятиях рукопашным боем;
- ✓ узнают правила проведения соревнований по рукопашному бою;
- ✓ научатся выполнять программные требования по видам подготовки;
- ✓ освоят основы техники и тактики рукопашного боя;

✓ научатся правильно применять технические и тактические приемы в бою, работать в коллективе, взаимодействуя с товарищами по занятиям, владеть навыками судейства.

Метапредметные:

✓ овладеют навыками ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

✓ научатся конструктивно подходить к выполнению задания;

✓ получают практические умения ставить цель и планировать процесс ее достижения;

✓ научатся проявлять устойчивое внимание и наблюдательность;

✓ получают возможность продуктивного общения и взаимодействия в процессе совместной деятельности, эффективного разрешения конфликтов;

✓ овладеют навыками адекватно оценивать свои реальные и потенциальные возможности,

✓ научатся управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

✓ овладеют навыками самостоятельно оценивать ситуацию и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей.

Личностные:

✓ научатся определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

✓ научатся, в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Организационно-педагогические условия реализации

Язык реализации: образовательная деятельность осуществляется на государственном языке Российской Федерации.

Форма обучения: очная.

Форма организации деятельности

Занятия могут быть групповыми, индивидуально-групповыми, индивидуальными.

Особенности реализации

Является её направленность не только на развитие спортивного мастерства, но и на оздоровление детей, позволяя посещать занятия обучающимся с разной физической подготовкой и физическими способностями.

Условия набора

Для обучения по программе принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний,

Наполняемость групп: 1 год – 15 человек.

Форма организации и проведения занятий

Определяющей формой организации образовательного процесса по данной программе является групповая (секционная) работа, в т.ч. в парах, направленная на практическое овладение технических действий (активностей). Соревнования различного уровня, подвижные игры, эстафеты, квалификационные испытания.

Материально-техническое обеспечение

Для проведения занятий учреждению используется спортивный зал, или открытая площадка на стадионе (если позволяют погодные условия); также используется для проведения занятий следующее оборудование и инвентарь: (татами напольное, лапы тренировочные, шлемы защитные, перчатки для рукопашного боя, защита голени, гимнастические стенки, гимнастические маты, скакалки).

Кадровое обеспечение: обучение по данной программе может осуществлять один педагог.

Учебный план					
№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
Теоретическая подготовка (16 час.)					
1.	Вводное занятие. Правила техники безопасности. История развития рукопашного боя.	1	1		тест опрос
	Личная гигиена, закаливание. Режим питания. Режим дня.	3	3		
	Врачебный контроль.	4	4		
	Правила боев.	4	4		опрос
	Правила соревнований.	4	4		тест
Общая и специальная физическая подготовка (32 час.)					
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	12		12	сдача нормативов
	Специальная физическая подготовка (СФП)	20		20	
Технико-тактическая подготовка (28 час)					
3.	Перемещения и стойки	2		2	Условный бой
	Техника ударов руками	2		2	Условный бой
	Техника ударов ногами	4		4	Условный бой
	Техника бросков	4		4	Условный бой
	Тактика атакующих действий	4		4	Условный бой
	Тактика защитных действий	4		4	Условный бой
	Условные бои	4		4	
	Учебные спарринги	4		4	соревнование
Контрольно-оценочные испытания					
4.	Сдача контрольных нормативов			4	
	Итого:	80	16	64	