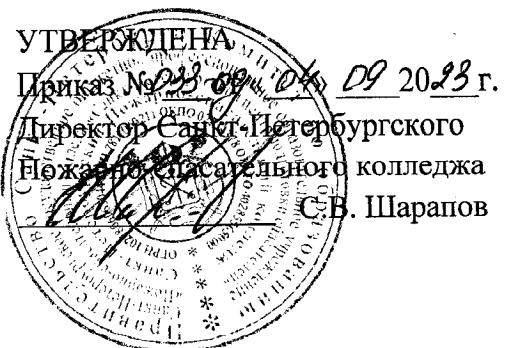


САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ПОЖАРНО-СПАСАТЕЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ»
«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ЦЕНТР ПОДГОТОВКИ СПАСАТЕЛЕЙ»

Рассмотрено и одобрено на заседании
педагогического совета

Протокол № 1 от 19.08 2023 г.



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

Срок освоения: 1 год
Возраст обучающихся: 15-22 года

Разработчик:
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 молодежи, 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 способствует 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.

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:

- ✓ получат представление о строении и функции организма;
- ✓ получат 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;
- ✓ получат практические умения ставить цель и планировать процесс ее достижения;
- ✓ научатся проявлять устойчивое внимание и наблюдательность;
- ✓ получат 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 с обучающимся с разной физической подготовкой и физическими способностями.

Условия набора

Для обучения по программе принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний, что должно быть подтверждено медицинской справкой.

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 в учреждении используется спортивный зал, или открытая площадка на стадионе (если позволяют погодные условия). Также

для проведения занятий используется 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.	2	2		тест опрос
	Личная гигиена, закаливание. Режим питания. Режим дня.	2	2		
	Врачебный контроль.	4	4		
	Правила боев.	4	4		опрос
	Правила соревнований.	4	4		тест
Общая и специальная физическая подготовка (60 час.)					
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	24		24	сдача нормативов
	Специальная физическая подготовка (СФП)	36		36	
Технико-тактическая подготовка (64 час)					
3.	Перемещения и стойки	8		8	Условный бой
	Техника ударов руками	8		8	Условный бой
	Техника ударов ногами	8		8	Условный бой
	Техника бросков	8		8	Условный бой
	Тактика атакующих действий	8		8	Условный бой
	Тактика защитных действий	8		8	Условный бой
	Условные бои	8		8	
	Учебные спарринги	8		8	соревнование
Контрольно-оценочные испытания					
4.	Сдача контрольных нормативов			4	
	Итого:	144	16	128	

УТВЕРЖДЕН



директор Санкт-Петербургского
государственного колледжа

С.В. Шарапов

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Всего учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1	13.09.2023	29.05.2024	36	36	144	1 раз в неделю по 4 ч.