

Министерство образования и науки Хабаровского края
Краевое государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Хабаровский колледж водного транспорта и промышленности»

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

 Е.В. Троцкая

29 08 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор

 А.А. Гаркуша

«29» 08 2022 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
«РУКОПАШНЫЙ БОЙ»

Руководитель секции:

Преподаватель физической культуры

М.С. Нестеренко

Хабаровск, 2022

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт программы.....	3
2. Календарно-тематический план.....	4
3. Содержание программы.....	5

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Название программы	«Рукопашный бой»
Разработчик программы	Нестеренко М.С.
Основание для разработки программы	1. Закон РФ «Об образовании» 2. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года
Целевая аудитория	Студенты 1-5 курсов
Количество часов	360 часов
Цель программы	Создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся посредством систематических занятий рукопашным боем.
Задачи	<ul style="list-style-type: none"> - укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей; - формирование интереса к занятиям спортом; - овладение основами техники выполнения комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр; - воспитание трудолюбия; - развитие и совершенствование общих физических качеств; - предварительный отбор детей для занятий рукопашным боем; - знакомство с требованиями спортивного режима и гигиены; - социализация подростков.
Сроки и этапы реализации программы	10 месяцев
Система организации контроля за исполнением программы	Контроль за исполнением программы осуществляет администрация колледжа. Координацию деятельности исполнителей осуществляет заместитель директора по воспитательной работе. Анализ и оценку эффективности исполнения программы, подготовку материалов для рассмотрения на заседаниях педагогического совета, классных руководителей производит воспитательная служба под руководством заместителя директора по воспитательной работе.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Название разделов и тем	Количество часов		
	Теоретических	Практических	Всего
Теория. Общая физическая подготовка	20	-	20
Психологическая подготовка	12	-	12
Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Тактическая подготовка	20	180	200
Соревнования. Контрольные испытания	8	120	128
Итого:	60	300	360

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Актуальность программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы физкультурно-спортивной направленности в области единоборств, развития физических и морально-волевых качеств обучающихся. Рукопашный бой – популярный отечественный вид спорта. Правила и терминология составлены на русском языке, основами методик тренировок и соревнований являются отечественные научно обоснованные школы борьбы и бокса. Привлекательными факторами является зрелищность соревнований, многообразие технических приемов и действий, в сочетании с обеспечением необходимого уровня безопасности для здоровья спортсменов.

Основной целью программы является создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей, обучающихся посредством систематических занятий рукопашным боем.

Основные задачи обучения:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
- формирование интереса к занятиям спортом;
- овладение основами техники выполнения комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;
- воспитание трудолюбия;
- развитие и совершенствование общих физических качеств;
- предварительный отбор детей для занятий рукопашным боем;
- знакомство с требованиями спортивного режима и гигиены;
- социализация подростков.

ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ И ТЕРМИНЫ

Рукопашный бой (армейский) - представляет собой вид боевой деятельности военнослужащих в ближнем бою с целью уничтожения, выведения из строя или пленения противника путем применения личного оружия, подручных средств, а также без оружия.

Рукопашные схватки - это групповые боевые действия, возникающие в местах упорного сопротивления противников при непосредственном соприкосновении (атака опорного пункта, обороне его, в засаде и т. д.).

Рукопашное единоборство - заключается в бое(борьбе) одного против одного или одного с несколькими противниками, которые, как правило в определенной последовательности проводят действия друг против друга (атаки, защиты, ответные атаки).

Действия в рукопашном бою - это двигательные акты бойцов, подчиненные решению конкретных задач (обезоружить, атаковать) и направленные на достижение цели (победить противника). Действия в процессе подготовки должны стать для бойца индивидуальными и привычными.

Боевые средства рукопашного боя - способы применения личного оружия, предметов снаряжения, подручных средств, борьбы без оружия выполняемые в виде соответствующей боевой динамической цепочки движений.

Боевые динамические цепочки (русский стиль рукопашного боя) - специально организованные двигательные акты, слитые в единое **сложное движение**, в котором нет перерывов между отдельными составляющими его частями. Они выстраиваются бойцом непосредственно в бою, в зависимости от меняющихся боевых условий, индивидуальных особенностей сторон, и подчинены определенным биомеханическим принципам и законам русского стиля рукопашного боя. Отдельные **простые** и доказавшие свою эффективность, и универсальность на практике боевые динамические цепочки могут разучиваться и совершенствоваться до автоматизма, в виде динамических стереотипов, которые, в

последствии, могут самостоятельно включаться бойцами в более сложные цепочки движений в процессе рукопашного поединка.

Изготовка к бою - наиболее удобное положение бойца по отношению к противнику, позволяющее ему осуществлять свои намерения и предупреждать, и пресекать действия противника (применяются термины - изготовка к бою с ножом, штыком, оружием)

Передвижение - перемена местонахождения центра тяжести тела в пространстве с целью принятия удобного положения по отношению к противнику.

Дистанция - положение противников по отношению друг к другу, определяемое расстоянием между ними, различают дальнюю, среднюю и ближнюю дистанцию.

Атака - действия стремительного нападения на противника в процессе единоборства.

Вызовы - действия, проводимые для того, чтобы спровоцировать противника на нужные атакующие действия, чтобы затем заранее подготовленной контратакой поразить его.

Обманы - действия, вводящие противника в заблуждение по отношению к реально задуманным атакующим действиям (обманные движения, удары)

Захват - активный контакт с противником для того, чтобы создать условия проведения атакующего действия или, наоборот, помешать противнику провести атаку.

Бросок - перевод противника из положения стоя в положение лежа с отрывом всех частей тела от площади опоры.

Выведение из равновесия - перемещение центра тяжести тела противника за площадь опоры.

Сваливание - перевод противника из положения стоя в положение лежа без отрыва от площади опоры, с использованием выведения из равновесия.

Подсечка - подбив ноги противника подошвенной частью стопы.

Подножка - бросок противника через ногу, подставленную под одну или обе его ноги.

Сбивание - ударное движение ног, в результате которого противник отрывается от площади опоры и переводится в положение лежа; толчковые движения, выполняемые руками и туловищем, направленные на перевод противника в положение лежа.

Рывок - резкое движение, в результате которого противник выводится из равновесия или поворачивается, что позволяет произвести его захват сзади.

Удар - короткое, взрывное, волнообразное движение, направленное на противника, с целью поражения его ударными частями конечностей или оружием.

Укол - удар острием штыка, ножа, острого подручного средства в зоны поражения тела противника.

Толчок - короткое и сильное движение, направленное на противника с целью выведения его из равновесия, увода с нежелательной траектории движения.

Удушение - перекрытие дыхательных путей противника, с целью прекращения его сопротивления или временного выведения из строя.

Защита - способ действий, направленных на отражение атак, с созданием удобных условий для перехода к ответным действиям.

Контратаки - по своей структуре являются ответными атаками, выполняемыми после защит.

Защита шагам назад - защитное передвижение шагом с подшагом назад на минимально безопасное от развивающейся атаки противника расстояние (защита на дальней дистанции).

Защита шагом в сторону - защитное передвижение, обеспечивающие технически рациональный уход с линии атаки противника с созданием удобного положения для последующей контратаки.

Нырок - защитное действие представляющее собой группировку туловища с одновременным движением его под атаку противника.

Прием - техника вхождение в контакт с атакующей конечностью или оружием противника в момент атаки.

Увод - защитное действие телом или конечностью с целью изменения опасной траектории атакующей конечности или оружия противника с созданием

удобного положения для последующей контратаки. Техника уводов заключается в не сопротивлении ударам противника, встречи их по касательной линии, сопровождении продолжающегося движения, находясь в постоянном контакте с атакующей конечностью, осуществляя ее мягкий контроль.

Упреждающая защита - останавливающее, встречное, жесткое воздействие на атакующую конечность противника, с одновременным сокращением дистанции, применяется на ранней стадии развития атаки.

Отбив - ударное движение, выполняемое собственным оружием, конечностью (рукой или ногой) по оружию или по конечности противника с целью отведения их в сторону от линии движения к цели.

Выбивание - удар (серия ударов) по особой траектории и по специальным точкам рук противника в результате чего из кисти выпадает ранее удерживаемый им угрожающий предмет (холодное или огнестрельное оружие, подручные средства).

Сбивание - сбивание захвата - удар (серия ударов) по особой траектории и по специальным точкам рук противника в результате чего сжатая кисть противника активно раскрывается и освобождает предмет захвата (одежда, часть тела).

Освобождение от захватов - устранение захвата противника с помощью сбиваний, ударов, рычагов, болевых приемов и выведений из равновесия.

Рычаг - способ силового воздействия на конечность противника, линия приложения которого проходит в плоскости перпендикулярной суставу.

Загиб - рычаг, при котором конечность противника заводится назад (за спину, за голову).

Узел - скручивание и сгибание конечностей противника с использованием рычага.

Замок - способ соединения рук с помощью пальцев или захватом кистью одной руки предплечья другой.

Болевые воздействия на кисть - биомеханические обусловленные воздействия на кистевой сустав и пальцы, позволяющие решать боевую задачу и при необходимости управлять противником.

Болевые точки и зоны человеческого тела - анатомически обусловленные участки тела человека, специальные воздействия на которые помогают решать боевые задачи и при необходимости управлять противником.

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ПРОГРАММЫ

Данная общеразвивающая образовательная программа дополнительного образования строится на таких основных принципах обучения как:

- индивидуальность
- доступность
- преемственность
- результативность.

ОСНОВНЫЕ ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СЕКЦИИ «РУКОПАШНЫЙ БОЙ»

При работе с обучающимися используются различные формы и методы обучения:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия
- работа по индивидуальным планам
- медико-восстановительные мероприятия
- тестирование и медицинский контроль
- участие в различных соревнованиях и учебно-тренировочных сборах
- инструкторская и судейская практика.

Формы занятий:

- по количеству детей, участвующих в занятии – групповые.
- по особенностям коммуникативного взаимодействия тренера и обучающегося – теоретические занятия, учебно-тренировочные сборы, выступления на соревнованиях различного уровня, участие в спортивно-массовых мероприятиях и спортивных праздниках, конкурсах и т.д.
- по дидактической цели – вводное занятие, занятие по совершенствованию

теоретической подготовленности, практические занятия, занятия по систематизации и обобщению знаний, по контролю знаний, умений и навыков, комбинированные формы занятий.

Формы подведения итогов: соревнования.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

При создании оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей учащихся, посредством систематических занятий рукопашным боем, по окончании реализации программы, учащиеся демонстрируют стабильно высокий результат выступая на соревнованиях различного уровня.

Знают:

- способы развития координационных способностей;
- имеют целостное представление о физической культуре и ее возможностях;
- способы развития и совершенствования общих физических качеств;
- требования спортивного режима и гигиены.

Умеют:

- применять на практике полученные теоретические знания;
- управлять своим эмоциональным состоянием;
- самостоятельно планировать тренировочный процесс;
- организовывать учебно-тренировочный процесс в группах начальной подготовки;
- систематически укреплять своё здоровье и расширять функциональные возможности организма;
- совершенствовать показатели своей физической подготовленности;
- совершенствовать уровень освоения базовой техники рукопашного боя;
- соблюдать нормы личной гигиены и самоконтроля.

Владеют:

- основами техники выполнения комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;
- способами совершенствования своей физической и функциональной подготовленности;
- видами функциональной и морально-волевой подготовленности;
- способами совершенствования технико-тактического мастерства (применение ударной и бросковой техники в различных условиях);
- методами совершенствования динамики своих спортивно-технических показателей.