

**ПРИНЯТО**

на заседании педагогического совета НВМУ

Протокол № 19

от «15» мая 2019 год

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«РУССКИЙ РУКОПАШНЫЙ БОЙ»**

2 года обучения (5-11 кл.)

Количество часов по учебному плану: 204 часа

Разработчик: Романов А. А.,  
педагог дополнительного образования

**РАССМОТРЕНО**

на заседании отдельной дисциплины

«дополнительных образовательных  
программ»

Протокол № 5

от «26» апреля 2019 г.

Санкт-Петербург  
2019 год

## **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Русский рукопашный бой (далее – РРБ) – боевое искусство, основанное на исторических традициях подготовки русского воинства, казаков, сотрудников специальных подразделений. В связи с прикладным характером подготовки РРБ не является спортивным единоборством, что не мешает использовать принципы РРБ для подготовки спортсменов для спортивных поединков по боксу, самбо, дзюдо, армейскому рукопашному бою, хоккеистов, дайверов, альпинистов.

Программа направлена на повышение уровня физической и психологической подготовки, развитие необходимых физических качеств, привитие навыков и умений рукопашного боя, воспитание смелости, решительности и уверенности в собственных силах, взаимовыручки и работы в команде, а также способствует психологической и физической подготовке воспитанников к поступлению в Вузы ВМФ России.

**1.1 Направленность программы – физкультурно-оздоровительная.**

**1.2 Актуальность программы.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Русский рукопашный бой» разработана в соответствии с документами:

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г.; 273-ФЗ.

Концепция развития дополнительного образования детей, утверждённая распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. № 1726-р;

Приказ Министерства Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 01.03.2017 г. № 617-р «Об утверждении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию».

Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14.

Программа «Русский рукопашный бой» ориентирована на создание необходимых условий для личностного развития воспитанников Нахимовского военно-морского училища, позитивной социализации и профессионального самоопределения, на удовлетворение индивидуальных потребностей воспитанников в интеллектуальном, нравственном развитии.

Данная программа разработана для того, чтобы воспитанники приобрели военно-прикладные навыки и умения и могли применять ударные и борцовские техники русского рукопашного боя.

### **1.3 Отличительные особенности программы.**

Воспитанники овладевают моральными принципами, а не приемами какого-либо вида спорта, что позволяет быстро освоить и успешно выступать в различных видах спорта, противостоять разным нападающим. Особенности подготовки в РРБ являются:

- дыхательная подготовка;
- физическая силовая подготовка;
- ударная техника;
- борцовская техника;
- работа в группе и против нескольких нападающих.

**1.4 Адресаты программы** – воспитанники Нахимовского военно-морского училища.

**1.5 Цель программы** – освоение принципов РРБ, формирование здорового образа жизни, обучение воспитанников самостоятельной работе по укреплению здоровья, привлечение к систематическим занятиям физической культурой.

### **1.6 Задачи программы:**

#### ***Обучающие:***

- обучить основным приемам дыхательной, ударной, бросковой техники;
- способствовать психологической подготовке к ведению боя и к трудным жизненным ситуациям;
- познакомить с историей и принципами подготовки русского воинства.

#### ***Развивающие:***

- развить общую, и специальную выносливость, силу, ловкость, быстроту, гибкость и точность реакции;
- развить распределению и переключению внимания;
- развить эмоциональную и моральную устойчивость воспитанников.

#### ***Воспитательные:***

- воспитание смелости, решительности и уверенности в собственных силах;
- побудить воспитанника к внутренней работе над собой, воспитывать доброту, дружелюбие, терпимость;
- создать атмосферу взаимовыручки.

### **1.7 Условия реализации программы.**

**Уровень освоения программы** – базовый.

**Условия набора** – желающие воспитанники с 10 лет и разрешение врача. В группу 2 года обучения могут быть приняты воспитанники, достигшие результатов 1 года обучения. С учетом организации учебного процесса в Нахимовском военно-морском училище обучающиеся 10 кл. зачисляются в учебные группы дополнительного образования с 1 октября.

### **Сроки реализации программы.**

Программа рассчитана на 2 года обучения, 204 часа.

1 год обучения – 102 часа;

2 год обучения – 102 часа;

#### **Состав учебных групп.**

1 год обучения – 10-14 чел.;

2 год обучения – 8-12 чел.

#### **Формы занятий (контроля)**

– *по организации* – групповые и индивидуально-групповые;

– *по проведению* – теоретическое занятие; практическое занятие; контрольное (соревновательные).

#### **Методы организации занятий.**

*Словесные методы* – создают у воспитанников предварительные представления об изучаемом виде спорта. Для этой цели необходимо использовать: объяснение, рассказ, замечания, команды, указания.

*Наглядные методы* – применяются главным образом для показа упражнений, наглядных пособий.

*Практические методы* – метод упражнений и соревнования.

#### **Режим занятий.**

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 часу для групп 1-2 годов обучения. Занятия проводятся в соответствии с расписанием занятий дополнительного образования и распорядком дня Нахимовского военно-морского училища.

### **1.8 Планируемые результаты программы.**

Ожидаемым результатом данной образовательной программы является прочное освоение принципов и техники РРБ, умение эффективно их применять в бою, овладение тактикой боя, повышение уровня общей и специальной физической подготовки с преимущественным совершенствованием двигательных, силовых качеств.

**Формы определения результативности (эффективности) программы** – соревнования внутри учебных групп дополнительного образования по физической и технико-тактической подготовке; отчет (портфолио) детского объединения, контрольная сдача нормативов, всеармейские, городские и районные соревнования.