

ПРИНЯТО

на заседании педагогического совета НВМУ

Протокол № 19

от «15» мая 2019 год

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«АРМЕЙСКИЙ РУКОПАШНЫЙ БОЙ»

3 года обучения (5-11 кл.)

Количество часов по учебному плану: 612 часов

Разработчик: Магомедов А. М.,
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

Рукопашный бой является одним из древних боевых искусств. Полученные на тренировках знания и умения, помогут защитить себя и своих близких от любых опасностей.

Армейский рукопашный бой (АРБ) – универсальная система обучения приёмам защиты и нападения, соединившая в себе многие функциональные элементы из арсенала мировых видов единоборств (ударная техника руками, ногами, головой, борцовская техника, болевые приёмы), опробованная в реальной боевой деятельности. Современный и быстро развивающийся вид боевых единоборств, получивший популярность за полноконтактные поединки.

Мужчина должен быть воином. И должен уметь защитить себя, свою семью, и своих близких, своих друзей, свой дом свою Родину!

1.1. Направленность программы – физкультурно-спортивная.

1.2. Актуальность программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Армейский 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 «Армейский 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 предусматривает освоение не только объемом знаний, двигательных умений и навыков, но и развивает мышление занимающихся на основе технико-тактических действий самбиста, а также предусматривает подготовку воспитанников к военной службе и спортивной деятельности.

1.3. Отличительными особенностями программы.

Программа направлена на повышение уровня физической подготовки, развитие необходимых физических качеств, привитие навыков и умений рукопашной схватки, воспитание смелости, решительности и уверенности в собственных силах. В процессе обучения воспитанники овладевают знаниями, умениями, навыками, необходимыми для гармоничного общефизического развития, овладения приемами самообороны.

Образовательная деятельность по данной программе направлена на:

- удовлетворение индивидуальных потребностей воспитанников в нравственном и социальном развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья, профессионального самоопределения учащихся;
- подготовку воспитанников к военной и военно-морской службе.

1.4. Адресат программы – воспитанники Нахимовского военно-морского училища.

1.5. Цель программы – освоение элементов армейского рукопашного боя, правильное понимание и применение навыков рукопашного боя, достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями воспитанников, формирование здорового образа жизни, привлечение воспитанников к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

1.6. Задачи.

Обучающие:

- обучить основным приемам бросковой и ударной техники и тактики в рукопашном бою;
- познакомить с историей возникновения рукопашного боя, с правилами проведения соревнований и с методикой судейства соревнований.

Развивающие:

- развить общую, и специальную выносливость, силу, ловкость, быстроту, гибкость и точность реакции;
- развить распределение и переключение внимания;
- развить эмоциональную и моральную устойчивость.

Воспитательные:

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

1.7. Условия реализации программы.

Уровень освоения программы – углубленный уровень.

Условия набора – желание воспитанника с 10 лет и разрешение врача. В группы 2 и 3 года обучения могут быть приняты воспитанники, достигшие результатов 1 и 2 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 3 года обучения, 612 часов.

1 год обучения – 204 часа;

2 год обучения – 204 часа;

3 год обучения – 204 часа.

Состав учебных групп.

1 год обучения – 14-18 чел.;

2 год обучения – 12-16 чел.;

3 год обучения – 10-14 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, соревнования.

Режим занятий.

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

1.8. Планируемые результаты программы.

Прочное освоение современной техники рукопашного боя и умение, ее эффективно применять в схватке; овладение тактическими действиями; приобретение соревновательного опыта. Повышение уровня общей и специальной физической подготовки с преимущественным совершенствованием двигательных, силовых качеств, наиболее важных для спортсменов, занимающихся рукопашным боем.

Контрольные нормативы.

Контрольное упражнение	Год обучения	Оценка		
Техническая подготовленность				
Техника выполнения ударов руками	1	Уд.	Неуд.	
	2	Уд.	Неуд.	
	3	Уд.	Неуд.	
Техника выполнения ударов ногами	1	Уд.	Неуд.	
	2	Уд.	Неуд.	
	3	Уд.	Неуд.	
Техника выполнения бросков	1	Уд.	Неуд.	
	2	Уд.	Неуд.	
	3	Уд.	Неуд.	
Общая подготовленность				
Контрольное упражнение		ОЦЕНКА		
		Уд.	Хорошо	Отлично
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1	16	23	30
	2	20	26	33
	3	25	29	35
Прыжок в длину с места	1	180	190	200
	2	190	200	210
	3	200	210	220

