

Рабочая программа внеурочного курса

«Рукопашный бой»

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа курса разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом, федеральной программой воспитания, входит в общеобразовательное общеразвивающее физкультурно-оздоровительное направление внеурочной деятельности, очной формы обучения, сроком реализации 1 год, для детей 11-16 лет, стартового уровня освоения.

Программа предназначена для обучения учащихся кадетских классов разведывательного профиля основам самообороны без оружия, ведению рукопашного боя как с оружием, так и без него, с использованием подручных средств, в экстремальных условиях и на ограниченном пространстве, с более развитым физически противником, двумя и более вооруженными противниками.

В программе реализованы требования федеральных законов:

- «О воинской обязанности и военной службе»,
- «Об обороне»,
- «О статусе военнослужащих»,
- «О борьбе с терроризмом»
- программой боевой подготовки мотострелковых (танковых) подразделений;
- программой боевой подготовки разведывательных подразделений;
- наставлением по физической подготовке и спорту ВС РФ.

Актуальность данной программы заключается в то что программа составлена таким образом, чтобы углубить знания кадетов, полученные на занятиях по разведывательной подготовке и физической подготовке,

приобретения и развития специальных навыков и умений, необходимых в экстремальных ситуациях, встречающихся в повседневной жизни в городе, а также показать актуальность этих знаний и их практическое применение при осуществлении будущей профессиональной деятельности.

Новизна данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы и ее преимущество по сравнению с ранее созданными программами этой направленности, заключается в комплексном подходе к изучению предмета рукопашный бой, применением интерактивных методов обучения (привлечение обучающихся к участию в конкурсах, соревнованиях различного уровня), наличием внутрипредметных и межпредметных связей, преемственностью и согласованностью программы с образовательными программами общеобразовательной школы. Предлагаемый курс «Рукопашный бой» рассчитан на изучение в тесной взаимосвязи с другими предметами: историей, основами безопасности жизнедеятельности, физической культуры с использованием как традиционных, так и инновационных подходов (использование в ходе уроков презентаций, видеоматериалов).

Особенно высокое значение данной дисциплины с практической точки зрения в плане приобретения и развития специальных навыков и умений, необходимых в экстремальных ситуациях, встречающихся в повседневной жизни в городе. Кроме того, она важна для поддержания с помощью физических упражнений общего оптимального состояния организма и повышения психологической устойчивости.

Программа рассчитана на 1 год и предусматривает создание необходимой базы для дальнейшего совершенствования полученных навыков, как под руководством тренера (преподавателя), так и самостоятельно.

Программа составлена таким образом, чтобы углубить знания кадетов, полученные при изучении предмета история и физическая подготовка общеобразовательной программы общего среднего образования, показать

актуальность этих знаний и их практическое применение при осуществлении будущей профессиональной деятельности.

Предлагаемый курс предполагает достаточно полное изучение вопросов разведывательной подготовки, что позволяет значительно расширить кругозор обучающихся, физическую подготовку и углубить их знания.

Программа модифицированная - в основу программы положено изучение дисциплины «Рукопашный бой русского стиля по системе А.А. Кадочникова» как одной из основных прикладных дисциплин при подготовке специалистов по системе выживания в экстремальных условиях.

Цель программы «Рукопашный бой» является содействие формированию всесторонне развитой личности в процессе занятий по самозащите; формирование и закрепление у обучаемых знаний, навыков и умений, необходимых для ведения рукопашного боя в экстремальных ситуациях, встречающихся в повседневной жизни горожанина и подготовка юношей к службе в рядах Вооруженных Сил .

Задачи:

- укрепление здоровья и повышение работоспособности на основе всестороннего, гармоничного развития обучаемых;
- воспитание необходимых двигательных, интеллектуальных и морально-волевых качеств;
- обучение жизненно важным умениям и навыкам;
- овладение специальными знаниями, умениями и навыками и их последующее совершенствование;
- сознательное воспитание нравственных и волевых качеств, психологических процессов и свойств личности;
- воспитание потребностей и умений в самостоятельных занятиях самозащитой, в целях совершенствования тренированности, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

- развитие и закрепление у занимающихся физических качеств, необходимых в рукопашном бою, таких как: ловкость, гибкость, сила, координация, выносливость;
- повышение психологической устойчивости обучаемых в стрессовых ситуациях;
- расширение рамок восприятия окружающей действительности и развитие нестандартности в принятии решений и мышлении.
- формирование ключевых компетенций: информационных, коммуникативных, социальных;
- воспитание гражданской ответственности и чувства собственного достоинства; дисциплинированности.
- обеспечить рост качества успеваемости по основной программе обучения

Развивающие:

- учить тому, что необходимо в будущей профессиональной деятельности;
- научность обучения;
- сознательность и активность обучаемых;
- наглядность обучения;
- систематичность и последовательность обучения;
- коллективный и индивидуальный подход к обучению;
- доступность обучения;
- единство обучения и воспитания.

Обучение рассчитано на детей 11 – 16 лет. Объём программы – 68 часа (1 раз в неделю по 2 часа). Срок освоения программы – 1 год.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

7 КЛАСС

История развития рукопашного боя

История развития рукопашного боя в России.

Условия деятельности в рукопашном бою

Виды, формы и основные фазы рукопашного боя.

Классификация действий в рукопашном бою.

Базовые элементы рукопашного боя

Требования безопасности на занятиях по рукопашному бою.

Боевая стойка, перемещения в боевой стойке.

Приемы само страховки при падении.

Техника передвижений, кувырков и перекатов.

Тактика рукопашного боя

Тактика рукопашного боя. Основные понятия.

Психологическая подготовка

Состояние человека в рукопашном бою.

Захваты и освобождение от них

Захваты и освобождение от них. Общие принципы.

Освобождение от захвата за запястье одной рукой.

Тренировка в освобождении от захвата за запястье одной рукой.

Освобождение от захвата за запястье двумя руками.

Тренировка в освобождении от захвата за запястье двумя руками.

Освобождение от захватов за шею (горло) спереди.

Освобождение от захватов за шею (горло) сзади.

Тренировка в освобождении от захватов за шею (горло).

Комплексная тренировка в выполнении движений в парах

Комплексная тренировка в выполнении базовых элементов и приемов самозащиты.

Удары и защита от них

Общие принципы ударной техники.

Тренировка в нанесении ударов

Общие принципы защиты от ударов.

Защита от ударов руками в голову и в корпус.

Тренировка в защите от ударов руками в голову и в корпус.

Комплексная тренировка в выполнении движений в пара

Комплексная тренировка в выполнении базовых элементов и приемов самозащиты.

Защита от вооруженного противника

Обезоруживание противника при угрозе пистолетом. Основные принципы.

Обезоруживание противника при угрозе пистолетом спереди.

Тренировка в обезоруживании противника при угрозе пистолетом спереди.

Обезоруживание противника при угрозе пистолетом сзади.

Тренировка в обезоруживании противника при угрозе пистолетом сзади.

Комплексная тренировка в выполнении движений в парах

Комплексная тренировка в выполнении базовых элементов и приемов самозащиты.

Показные занятия и демонстрационные выступления

Показные занятия и демонстрационные выступления.

8 КЛАСС

Тактика рукопашного боя

Тактика рукопашного боя. Решение практических задач в рукопашном бою.

Особенности ведения боя с вооруженным противником.

Законы физики и двигательной деятельности человек

Характеристика опорно-двигательного аппарата человека с позиции биомеханики.

Рычаги, их характеристики и виды.

Эргономика и биоэнергетика рукопашного боя

Ритм и деятельность человека.

Психологическая подготовка

Сила духа, воля человека, их роль и значение в бою.

Влияние психологической подготовки бойца-рукопашника на достижение победы в бою.

Ведение рукопашного боя с использованием оружия

Ведение рукопашного боя с автоматом (карабином): удары прикладом, магазином, уколы штыком (штык-ножом).

Ведение боя ножом, палкой.

Комплексная тренировка в выполнении движений в парах

Комплексная тренировка в выполнении базовых элементов и приемов самозащиты.

Комплексная тренировка в составе групп

Комплексная тренировка в действиях при ведении боя против двух и более противников и в составе группы.

Показательные занятия и демонстрационные выступления

Показательные занятия и демонстрационные выступления.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты:

- методика обучения русскому стилю рукопашного боя основывается на историческом опыте славянских боевых искусств и прикладном анализе достижений современной науки.

- воспитание обучаемых в духе патриотизма, любви к Родине, верности долгу, уважения к истории Отечества.

- развитие умения ведения рукопашного боя как с оружием, так и без него, с использованием подручных средств и без них в сложных условиях.

- повышение психологической устойчивости за счет совмещения физической тренировки с психологическим тренингом.

Обучающиеся будут знать:

- историю развития основных видов боевых единоборств в России;
- основные законы механики и порядок их применения в рукопашном бою;

- порядок применения начальных навыков психологической саморегуляции;

- общие эргономические требования, предъявляемые к ведению рукопашного боя;

- основные базовые элементы рукопашного боя и порядок их использования.

Обучающиеся будут уметь:

- защищать от посягательств жизнь, здоровье, честь и достоинство свои и товарищей;
- освобождаться от захватов за руки, за ноги, шею, горло, корпус;
- защищаться от ударов руками, ногами, палкой, ножом;
- обезоруживать противника, вооруженного палкой, ножом, пистолетом, автоматом (карабином);
- вести рукопашный бой с использованием оружия и подручных средств;
- вести бой с двумя и более противниками одновременно;
- вести рукопашный бой в экстремальных условиях, на ограниченном пространстве, с физически более сильным противником;
- быть психологически готовым к применению полученных знаний на практике, в случае необходимости.

Личностные результаты:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям по истории;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

Рабочая программа предусматривает формирование у обучающихся обще учебных умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций:

- начальный (подготовительный) этап обучения включает ознакомление и разучивание базовых движений и действий в зависимости от подготовленности обучаемых и сложности приемов рукопашного боя:

- совершенствование полученных навыков, развитие у обучаемых специальных физических и психологических качеств обеспечиваются систематическими тренировками. В ходе тренировок предусматривается постепенное увеличение сложности упражнений и действий, изменение условий их выполнения и обстановки.

- умение отстаивать свою гражданскую позицию, формулировать свои мировоззренческие взгляды; осуществление осознанного выбора путей продолжения образования или будущей профессиональной деятельности.

4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование тем, разделов	Кол-во часов
1	История развития рукопашного боя	1
2	Условия деятельности в рукопашном бою	2
3	Базовые элементы рукопашного боя	10
4	Тактика рукопашного боя	1
5	Психологическая подготовка	1
6	Захваты и освобождение от них	10
7	Комплексная тренировка в выполнении движений в парах	4
8	Удары и защита от них	10
9	Комплексная тренировка в выполнении движений в парах	5
10	Защита от вооруженного противника	5
11	Комплексная тренировка в выполнении движений в парах	14
12	Показные занятия и демонстрационные выступления	5
	Общее количество часов	68

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование тем, разделов	Кол-во часов
----------	----------------------------	-----------------

1	Тактика рукопашного боя	5
2	Законы физики и двигательной деятельности человека	2
3	Эргономика и биоэнергетика рукопашного боя	1
4	Психологическая подготовка	2
5	Ведение рукопашного боя с использованием оружия	9
6	Комплексная тренировка в выполнении движений в парах	25
7	Комплексная тренировка в составе групп	19
8	Показные занятия и демонстрационные выступления	5
	Общее количество часов	68

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Литература для педагога и детей:

- Кадочников А.А. Русский рукопашный бой по системе спецназа. - Ростов н/Д: Феникс, 2007.
- Кадочников А.А. Армейский рукопашный бой - Краснодар: Неоглори; М.: АСТ, 2009.
- Кадочников А.А. Психологическая подготовка к рукопашному бою - Ростов н/Д: Феникс, 2008.
- Кадочников А.А. и др. Философские, исторические и биомеханические аспекты рукопашного боя. - Краснодар, 2000.
- Наставление по физической подготовке и спорту Вооруженных сил Российской Федерации. - М.: Военное издательство, 2006.
- Ретюнских А.И. Русский стиль рукопашного боя (стиль Кадочникова). - Киев: ПИР, 1992.
- Учебник сержанта войсковой разведки. - М.: Военное издательство, 1989.
- Шатунов М.В. Русский кулачный бой. - М.: Терра, 1999.