

Описание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Рукопашный бой»

Данная программа предназначена для учащихся кадетских классов и имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа составлена в соответствии с Федеральным Законом РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»), приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. № 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196»; приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09 - 3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»); письмом Министерства просвещения РФ от 19.03.2020 № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» («Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»).

Содержание программы объединяет методику и технику рукопашного боя с техникой боевого искусства Японии - кобу-до

Цель программы: Формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Срок реализации программы: 4 года.

Процесс обучения условно разбивается на следующие этапы:

- физкультурно-оздоровительный;
- начальной подготовки;
- учебно-тренировочный;
- углубленного совершенствования.

Этапы обучения различаются стоящими задачами, объемом получаемой информации и качеством ее усвоения.

В результате освоения программы обучающиеся

знают:

- влияние рукопашного боя на мировоззрение человека;
- понятие о тактике и стратегии;
- технику безопасности во время учебных боев и на соревнованиях;
- правила соревнований по рукопашному бою и других видах единоборств;
- принципы работы против вооруженного противника;
- комбинирование различных техник по рукопашному бою.

умеют:

- свободно выполнять элементы акробатики и комбинировать их выполнение;
- совмещать элементы ударной техники, с элементами борьбы стоя, в партере и лежа;
- свободно и правильно выполнять приемы самозащиты от вооруженного нападения;
- выполнять боевой комплекс формализованных упражнений № 1; № 2; № 3; № 4.
- свободно владеть ударной техникой, выполнять приемы борьбы с положением стоя, в партере и лежа;
- свободно и правильно выполнять приемы самозащиты;
- активно проводить борцовские поединки, ударные спарринги по правилам рукопашного боя;
- оказывать первую помощь при травмах.