государственное образовательное учреждение дополнительного профессионального образования (повышения квалификации) специалистов «Кузбасский региональный институт повышения квалификации и переподготовки работников образования»

Факультет повышения квалификации

Кафедра проблем воспитания и дополнительного образования

**Вводное занятие по дополнительной общеобразовательной программе «Рукопашный бой»**

Итоговая работа

Срок обучения с «21» сентября 2017г. по «11» января 2018г.

**Исполнитель:**

Мальцев Аркадий Витальевич, МБУ

ДО «Детско-юношеский центр,

педагог дополнительного образования,

89133378312 [ar.malczew2014@yandex.ru](mailto:ar.malczew2014@yandex.ru)

Междуреченский городской округ

**Консультант:**

Липатова Светлана Николаевна,

доцент, кафедры проблем воспитания

и дополнительного образования

**г. Кемерово 2017**

Содержание

|  |  |
| --- | --- |
| Введение | 3 |
| Нормативно-правовое обоснование | 5 |
| Методика организации и проведений занятий по теме: «Что такое правильная стойка и что она дает?» | 8 |
| Список используемой литературы | 14 |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

1. **Введение**

Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования ориентирован на становление личностных характеристиквыпускника школы. Одной из таких характеристик является формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей и т.д.

В настоящее время в нормативных документах Министерства образования и науки и Министерства здравоохранения и социального развития России активно используется понятие «культура здоровья» как целевая установка в образовательных и оздоровительных программах для школьников.

Культура здоровья – это составная часть базовой культуры личности, отражающая осознанное, ценностное отношение человека к собственному здоровью, основанная на ведении здорового образа жизни, выраженная в полноценном физическом, психическом, духовно-нравственном и социальном развитии.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Рукопашный бой» разработана для решения вопросов современного образования, направленных на формирование культуры здорового образа жизни и развитие двигательной активности обучающихся. Социальная значимость данной программы в том, что она охватывает подростков любого социального и образовательного уровней и востребована преимущественно на мальчиков и юношей.

Актуальность программы «Рукопашный бой» определяется запросом со стороны детей и их родителей, а также опирается на необходимость подготовки физически развитых, энергичных молодых людей, способных добиваться поставленных целей и успеха, уважающих свой народ, город, страну.

Программа составлена в соответствии Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41), Уставом муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеский центр»

Новизна и педагогическая целесообразность программы «Рукопашный бой» заключается в том, что она обеспечивает единство результатов общего и дополнительного образования, направленных на формирование ключевых компетенций, способствующих личностному росту учащегося.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность, рассчитана на три года обучения, по 216 академических часов каждый год.Режим обучения – три занятия в неделю по 2 часа. Участие учащихся в мероприятиях выше учрежденческого уровня находится за рамками учебного плана. Возрастная категория учащихся: 11-15 лет. Количественный состав группы – 15 человек. Набор учащихся происходит из числа желающих детей. Для этого необходимы: заявление от родителей и медицинская справка от участкового (школьного) педиатра.

Данная программа является практико-ориентированной. Это означает, что на изучение теоретического материала отводится целесообразный минимум часов, а основная часть ее содержания приходится на практическую деятельность по отработке полученных знаний и формированию необходимых умений и навыков.

**2. Нормативно-правовое обоснование**

* Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации (№ 273 от 29.12.2012)
* Прогноз долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2030 года
* Федеральная целевая программа развития образования на 2016 – 2020 годы» (от 29 декабря 2014 г. № 2765-р)
* Стратегия инновационного развития РФ на период до 2020 г. (утв. распоряжением Правительства РФ от 8 декабря 2011 г. № 2227-р)
* Основы государственной молодежной политики в РФ на период до 2025 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 29 ноября 2014г. № 2403-р)
* Концепция российской национальной системы выявления и развития молодых талантов (утв. Президентом РФ 3 апреля 2012 г. № Пр-82)
* Указ Президента РФ от 7 мая 2012 г. № 597 "О мероприятиях по реализации государственной социальной политики"
* Национальная стратегия действий в интересах детей на 2012 – 2017 г. (1.06.2012 г.№761)
* Государственная программа РФ «Развитие образования» на 2013–2020 гг. (утверждена Распоряжением Правительства РФ от 22 ноября 2012 г. №2148-Р)
* Программа развития воспитательной компоненты в общеобразовательных учреждениях РФ (23 мая 2013 года) Федеральные государственные образовательные стандарты
* Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 г. N 1008)
* Стратегия государственной национальной политики РФ на период до 2025 г. (от 19.12.2012 г.№ 1666)
* Концепция развития дополнительного образования детей (от 4 сентября 2014 г. № 1726-р)
* Концепция государственной семейной политики в России на период до 2025 г. (от 25.08.2014 г. № 1618-р)
* Основы государственной культурной политики (Указ Президента РФ от 24.12.2014 г. № 808)
* Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года (от 29.05.2015 г. № 996-р)
* Государственная программа «Патриотическое воспитание граждан РФ на 2016-2020 г.» (от 30.12.2015 № 1493)
* Федеральная целевая программа «Повышение безопасности дорожного движения в 2013 - 2020 годах»
* Концепция развития дополнительного образования детей № 1726 –р от 4 сентября 2014 г.;
* Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей;
* Устав Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеский центр»;
* Учебный план Муниципального бюджетного учреждения

дополнительного образования «Детско-юношеский центр».

**Цель**

Познакомить детей с таким видом спорта как рукопашный бой и мотивировать их на активные занятия по данной программе

**Задачи:**

**1 Образовательные:**

* обучать двигательным действиям, нацеленным на укрепление здоровья, совершенствование функциональных возможностей основных систем организма;
* формировать систему знаний о физической культуре и представление о здоровом образе жизни;
* познакомить учащихся с культурно-историческими истоками рукопашного боя, основываясь на идее русского патриотизма, принадлежности к великому народу;
* обучать технике рукопашного боя;
* ознакомить учащихся с правилами соревнований по рукопашному бою.

**2 Развивающие:**

* развивать двигательную активность и основные физические качества (быстора, ловкость, гибкость), координационные ориентационно-пространственные.

**3 Воспитательные:**

* воспитывать культуру общения и поведения;
* формировать мотивацию к активному и здоровому образу жизни.

**Подготовительный этап**

Разминка  это вводная часть тренировки.

Разминка подготавливает организм к более интенсивным физическим нагрузкам. Выполнение разминки может предохранять спортсмена от травм и является важной частью тренировки.

Разминка может состоять из любой физической нагрузки, способной значительно повысить частоту сердечно-сосудистых сокращений: бег трусцой (на воздухе или просто в помещении на месте), занятия на велосипеде (обычном или стационарном), прыжки через скакалку и другое.

Разминка или растяжка, бывает:

* Динамическая состоит из пампинга – вы принимаете позу и начинаете тянуться до точки, в которой чувствуете мышечное натяжение, затем возвращаете мышцы в исходное положение, то есть в исходную длину. Далее повторяете процедуру. Динамическая растяжка увеличивает силовые показатели перед «взрывной» силовой тренировкой или во время отдыха между подходами.
* Статическая - растяжка подразумевает растягивание мышцы до точки, в которой вы чувствуете мышечное натяжение, и последующее сохранение данного положения на некоторое время. Такая растяжка безопасней динамической, однако она отрицательно сказывается на силовых показателях и показателях в беге, если ее проводить до тренировки.

### Общая разминка

Общая разминка нужна для подготовки к тренировке всего организма. В ее процессе в результате повышения температуры тела и разогрева мышц активизируется обмен веществ, изменяется в лучшую сторону состояние сердечно-сосудистой и дыхательной системы, повышается работоспособность мышц.

Отказ от такой разминки может привести к заболеваниям и травмам.

Продолжительность разогрева большей частью зависит от степени подготовленности спортсмена, температуры воздуха, тренировочной одежды и т. д.

Разминка перед тренировкой включает в себя следующие виды физической нагрузки:

* бег;
* прыжки со скакалкой;
* разнообразные упражнения для мышц рук, туловища, ног;
* упражнения для повышения гибкости рук, ног, позвоночника путем вращения во всех суставах (от межфаланговых суставов кистей до голеностопных).

Независимо от того, какой разминки придерживается спортсмен, результат всегда только один обязательно должны быть разогреты все мышцы.

**Основной этап**

Задача этой части занятия заключаются в том, чтобы повысить у занимающихся всестороннюю физическую и специальную подготовленность, обучать их спортивной технике и тактике, воспитывать волевые качества, развивать силу, быстроту, выносливость, подвижность в суставах; содержание основной части изменяется в зависимости от подготовленности учащихся, их возраста и пола.

Как театр начинается с вешалки, так и рукопашный бой начинается с основы любого единоборства, и это правильная стойка.

**Что же такое правильная стойка и что она даёт?**

* силу и защиту
* дистанцию и баланс
* маневренность и безопасность
* стабильность и подвижность

Правильная стойка добавит  спортсмену силу в каждую руку, но по-прежнему позволит эффективно защищать себя, если его будут контр-атаковать. Правильная стойка дает хорошую ударную дистанцию с обеих рук, не заставляя тянуться, чтобы попасть ударами по цели, и не оставляя уязвимым, чтобы не толкали и не лишили баланса. Правильная стойка позволит наносить более разнообразные удары, не оставляя спортсмена слишком раскрытым. И наконец, правильная стойка позволит прочно стоять на полу, но по-прежнему иметь возможность уйти от удара, если нужно

## Размещение ног

Размещение ног это самый важный аспект стойки. То, где спортсмен размещает свои ноги на полу определяет его преимущества и недостатки в атаке, защите и подвижности. Так как все начинается с земли, чрезвычайно важно, чтобы спортсмен научился правильной постановке ног прежде, чем любым другим аспектам (размещение рук) стойки.

**Выравнивание носка-пятки**

Первое, чему должен научиться любой спортсмен, когда дело касается базовой стойки, это линии носок-пятка. Просто расположи свои ноги на ширине плеч друг от друга (или может на пару сантиметров шире) и размести их по линии выравнивания Носка- Пятки. Линия выравнивания носка-пятки послужит отличным пособием для любого начинающего спортсмена, который хочет научиться ставить свои ноги правильно.

**Нижняя часть тела в стойке**

Пятка задней ноги всегда немного приподнята над землей. То, что задняя нога стоит на носке обеспечивает больше подвижности. Пятка передней ноги может лежать на земле, но нужно стараться держать больше веса на передней части ступни. Ноги расставлены на ширину плеч или на несколько сантиметров шире.

Колени всегда сгибаются. Это дает больше силы, больше баланса и больше подвижности. Бедра всегда расслаблены и опущены, что даёт еще больше баланса и больше силы. Спортсмены, которые напрягают свою верхнюю часть тела, обычно поднимают свои бедра, из-за чего они легко теряют баланс и также быстрее сжигают энергию.

Вес должен быть распределен где-то 50/50 между передней ногой и задней. Можно даже сказать, что можно распределить вес 55/45, располагая на задней ноге немного больше веса. Распространенная ошибка это концентрировать слишком много веса на передней ноге, из-за чего будет трудно быстро шагнуть назад.

### Верхняя часть тела в стойке

Плечи и руки должны быть расслаблены. Локти внизу и прижаты, кулаки вверху, подбородок прижат. Плечи должны быть лишь на чуть-чуть направлены в сторону соперника. Они не должны торчать в стороны, чтобы живот не был открыт. Передняя рука должна прикрывать большую часть тела. Задняя рука должна находиться на уровне щеки или бровей под наклонным углом к подбородку. Задняя рука ответственна за защиту от прямых левых джебов, так же как и от левых хуков, которые летят сбоку. Левая рука держится в воздухе примерно на 30 см перед подбородком. Левая рука располагается достаточно высоко, чтобы прикрывать подбородок, но достаточно низко, чтобы позволять видеть через нее. Она находится близко к подбородку, для защиты от правых кроссов в голову, но также выставлена вперед, чтобы джеб мог вылетать быстрее, предоставляя сопернику меньше времени, чтобы защититься или контр-атаковать.

**Заключительный этап**

Во время заключительного этапа занятия упражнения направлены на постепенное снижение уровня физического и эмоционального возбуждения, приведение организма в состояние, близкое к норме.

Наряду с формированием умений и навыков особую значимость имеют теоретические знания, которые имеют определенную целевую направленность: вырабатывать у учащихся умение использовать полученные знания на практике в условиях учебно-тренировочных занятий.

В ходе каждого занятия находится оптимальный момент изучения нового теоретического материала применительно к конкретной теме. Учащиеся знакомятся с правилами гигиены, спортивной дисциплины, соблюдением чистоты. Большое внимание уделяется рассказам об истории физической культуры вообще и традициях рукопашного боя, его истории и предназначении.

**Предполагаемые результаты.**

* знать и соблюдать режим дня, правила личной и общественной гигиены;
* знать и выполнять правила безопасного поведения при занятии физическими упражнениями (в зале, на улице);
* уметь демонстрировать уровень физической подготовленности: правильность выполнения движений, распределение нагрузки;
* знать и правильно выполнять движения на развитие быстроты, ловкости и гибкости;
* знать основы базовой техники рукопашного боя.

По окончанию результаты отслеживаются через:

* педагогическое наблюдение;
* тесты по теоретической и практической подготовке.

**Список используемой литературы**

1. Базовые упражнения и элементы. Русский рукопашный бой [DVD VIDEO] / Сост. В. Старов, А. Кадочников. – М.: ООО «ДОМ ВИДЕО», 2005. - Диск 1.
2. Блажко, Ю.И. Рукопашный бой [Текст]: Учебник.– Ленинград, ВиФК, 1990.
3. Жуков, А.Г. Боевое самбо для всех [Текст] / А.Г. Жуков, В.А. Тихонов, О.А. Шмелев. – М.: 1992.
4. Захваты освобождения от захватов. Русский рукопашный бой [DVD VIDEO] / Сост. В. Старов, А. Кадочников. – М.: ООО «ДОМ ВИДЕО», 2005. - Диск 2.
5. Кадочников, А.А. Специальный армейский рукопашный бой [Текст]: Система А. Кадочникова / А.А. Кадочников, М.Б. Ингерлейб. – Ростов-н/Д: Феникс, 2005. – 352с.
6. Кадочников, А.А. Психолого-педагогические основы подготовки специалистов рукопашного боя [Текст]: Учебное пособие / А.А. Кадочников. – М.: 2000.
7. Миллер, Д. Формирование, подготовка, выдающиеся операции спецподразделений [Текст] / Д. Миллер. - Мн: Харвест, 1998.
8. Основы скоростной стрельбы. Русский рукопашный бой [DVD VIDEO] / Сост. В. Старов, А. Кадочников. – М.: ООО «ДОМ ВИДЕО», 2005. - Диск 7.
9. Работа против ножа, Холодное оружие. Русский рукопашный бой [DVD VIDEO] / Сост. В. Старов, А. Кадочников. – М.: ООО «ДОМ ВИДЕО», 2005. - Диск 4.
10. Работа с оружием. Русский рукопашный бой [DVD VIDEO] / Сост. В. Старов, А. Кадочников. – М.: ООО «ДОМ ВИДЕО», 2005. - Диск 5.
11. Работа с предметами. Русский рукопашный бой [DVD VIDEO] / Сост. В. Старов, А. Кадочников. – М.: ООО «ДОМ ВИДЕО», 2005. - Диск 6.
12. Рукопашный бой. Правила соревнований [Текст]. – М.: Советский спорт, 2008. – 88с.
13. Самозащита в автомобиле. Русский рукопашный бой [DVD VIDEO] / Сост. В. Старов, А. Кадочников. – М.: ООО «ДОМ ВИДЕО», 2005. - Диск 8.
14. Спортивные игры, техника, тактика, методика обучения [Текст]: учебник. – М.: Высшее образование, 2004.
15. Спортивные игры, техника, тактика, методика обучения [Текст]: учебник. – Ростов-н/Д. Высшее профессиональное образование, 2004.
16. Удары защита от ударов. Русский рукопашный бой [DVD VIDEO] / Сост. В. Старов, А. Кадочников. – М.: ООО «ДОМ ВИДЕО», 2005. - Диск 3.
17. Шиллингфорд, Р. SAS Руководство по рукопашному бою для спецподразделений [Текст] / Р. Шиллингфорд. – М.: 2004.